



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

[Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı]

[Yüksek Lisans Tezi]

**[BOŞANMA YAŞANTISI OLAN BİREYLERİN YAŞAMDA ANLAM VE  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE TRAVMA SONRASI  
BÜYÜMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ]**

[Refika BAŞARIKAN]

ORCID: [0000-0002-6198-0028]

Danışman

[Dr. Öğr. Üyesi] Tolga SEKİ

ORCID: [0000-0001-5594-0786]

Konya –[2022]

## ÖN SÖZ

Günlük hayatta duygusal olarak yara aldığımız birçok yaşamsal olayla yüzleşmekteyiz. Yaşadığımız olayların niteliği, baş etme kaynaklarımız vb. bazı özelliklere bağlı olarak aldığımız yaranın boyutu da değişkenlik göstermektedir. Kimimiz duygusal ve psikolojik anlamda ciddi şekilde sarsılıp, patolojik bazı tepkiler gösterirken; kimimiz için yaşadığımız bu acı verici olaylar, sıçrama tahtası görevi görebilmektedir. Yaşam doğası gereği insanı zorlarken, insanın da bu doğaya uygun bir şekilde, acıyla baş etmeye donanımlı olarak yaratıldığı düşüncesindeyim. Bu sebeple de, birçok insanın hayatını derinden etkileyen boşanma deneyimine, insanı büyüten aydınlık tarafından bakmak istedim. Deneyimlerinden öğrenen, daha güçlü bir şekilde yaşama tutunan, şükreden, hayatı daha çok takdir eden tüm boşanmış bireylere saygım sonsuz. Çalışmama katkı sağlayan tüm katılımcılara ayrıca çok teşekkür ederim.

Bu uzun ve sabır gerektiren süreçte yanımda olan, kıymetli vaktini ayıran, geri bildirimleriyle çalışmama yön veren, beni motive eden ve tezime hız kazandıran, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum sevgili hocam Dr. Öğretim Üyesi Tolga Seki'ye teşekkürü borç bilirim. Sizin desteğiniz ve katkınız benim için çok değerliydi hocam, iyi ki varsınız ve umarım akademide ve hayatınızda her şey gönlünüzce olur.

Yüksek lisansa başladığım andan beri, hem akademik olarak bilgilerinden ve tecrübelerinden faydalandığım hem de tezimin en önemli aşamalarında desteklerini esirgemeyen, vakit ayırarak önemli katkılar sunan çok değerli hocam Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer almayı kabul eden ve tezimle ilgili önemli geri bildirimler veren sayın Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Şimşir Gökalp'e teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım kıymetli hocalarım Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ, Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN, Prof. Dr. Şahin KESİCİ, Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ'ye saygılarımı sunarım.

Hem tez sürecimde hem de kendi büyüme yolculuğumda bana eşlik eden, en zor zamanlarımdan güçlenerek çıkmam için bana önemli bir psikolojik destek sağlayan NEÜ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi'nin sevgili psikoloğu, Uzman Psikolog Beyza YEŞİLDAŞ'a sevgilerimi sunarım.

Sadece akademik hayatım boyunca değil, yaşamımın her aşamasında, her adımında, her kararında yanımda olan, düştüğümde kaldıran, kalktığımda benimle birlikte mutlu olan, evdeki sorumluluklarımı benim için kolaylaştıran ve stresimi yatıştıran kıymetli anneciğim Nursel BAŞARIKAN'a, sevgili kardeşlerim Mürşide BAŞARIKAN, Hatice Kübra BAŞARIKAN ve Muhammet Fatih BAŞARIKAN'a,

ve tabii ki biricik babam Davut BAŞARIKAN'a sonsuz saygı ve minnetlerimi sunarım. Hayat bir mücadele diyordun babacım. Sen güzel mücadele ettin, sızlanmadan, söylenmeden, Rabbine teslim olarak. Yaşasaydın en güzel büyüme senin olurdu, biliyor musun? Ne çok şeyi değiştirirdin, belki biraz da kendin için yaşardın. "Siz yeter ki okumak isteyin, ben sizi ceketimi satar yine okuturum" sözün aklımdan çıkmıyor. Bu söze ne kadar layık olunabilirse o kadar çabalıyorum. Ben hala senin gözüne girmek için uğraşan o küçük kızın Refika'yım ve verdiğin onca emek için sonsuz minnettarım.

Son olarak, yüksek lisansın her aşamasını birlikte geçirdiğimiz, birbirimizi deneyim ve bilgilerimizi paylaşarak motive ettiğimiz, bu zor ve ciddi emek isteyen süreci benim için daha kolay kılan, tanışmaktan büyük mutluluk duyduğum kıymetli arkadaşlarım, Psik. Dan. Ayrahat HUDAYNAZAROVA, Psik. Dan. Kübra ÇETİN, Araş. Gör. Neslihan ALTUNPUL, Psik. Dan. Sıdıka Nur KOYUNCU, Psik. Dan. Ayşe ASLANTÜRK'e sevgilerimi sunarım. Yine sürecin başından beri, tezimle ilgili bütün sıkıntılarımı dinleyip nazımı çeken, beni destekleyen ve motive eden sevgili arkadaşlarım Havva BULUT, Rahime ÇAY, Zülal AKTAŞ ve Rukiye BALIKCI'ya teşekkürlerimi sunarım.

[Refika BAŞARIKAN]

[Temmuz 2022]

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</b> .....	<b>vii</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Sayıtlar .....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>2. ALAN YAZIN</b> .....	<b>9</b>
2.1. Boşanma .....	9
2.1.1. Boşanmanın ruhsal travmayla ilişkisi.....	13
2.1.2. Boşanmaya kuramsal yaklaşım .....	15
2.2. Travma Sonrası Büyüme .....	28
2.2.1. Travma, travmatik olay ve travmaya verilen olumsuz tepkiler .....	28
2.2.2. Travma sonrası büyüme kavramı .....	31
2.2.3. Travma sonrası büyümenin boyutları .....	34
2.2.4. Travma sonrası büyümenin kuramsal temelleri .....	37
2.2.5. Travma sonrası büyüme ve boşanma .....	40
2.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	41
2.3.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler .....	46
2.3.3. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme.....	49
2.4. Yaşamda Anlam .....	50
2.4.1. Yaşamda anlam kuramları.....	53
2.4.2. Boşanma ve yaşamda anlam.....	56
2.5. İlgili Araştırmalar .....	56
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>59</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	59
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	59
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	61
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	61

3.3.2. Travma sonrası büyüme ölçeği (TSBÖ).....	62
3.3.3. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) .....	62
3.3.4. Yaşamda anlam ölçeği (YAÖ) .....	63
3.4. Verilerin Toplanması.....	63
3.5. Verilerin Analizi.....	64
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>65</b>
4.1. Boşanmış Bireylerin Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık, Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler .....	65
4.1.1. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması .....	66
4.1.2. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular .....	67
4.1.3. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeylerinin son medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	67
4.1.4. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri, boşanma üzerinden geçen zaman ve evlilik süresi arasındaki ilişkilerin belirlenmesine ilişkin bulgular .....	68
4.2. Yaşamın Anlamı ve Psikolojik Dayanıklılığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisi... 70	
4.2.1. Ölçme Modeli.....	70
4.2.2. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum Değerleri.....	70
4.2.3. Yapısal Eşitlik Modeli.....	71
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>72</b>
5.1. Tartışma.....	72
5.1.1. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesi .....	72
5.1.2. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik duruma göre değerlendirilmesi.....	75
5.1.3. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeylerinin son medeni durumlarına göre değerlendirilmesi .....	77
5.1.4. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri, boşanma üzerinden geçen zaman ve evlilik süresi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi .....	79
5.1.5. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin değerlendirilmesi.....	84
5.2. Sonuç .....	86
5.3. Öneriler.....	87
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>89</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>140</b>
EK-I: Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	140
EK-II: Kişisel Bilgi Formu.....	141
EK-III: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği.....	142
EK-IV: Kısa Psikolojik Sağlamlık .....	143

EK-V: Yaşamda Anlam Ölçeği.....	144
EK-VI: Danışman Değişikliğine İlişkin Etik Kurul Kararı.....	145
EK-VII: Ölçek Sahiplerinden Alınan İzinler.....	146

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

[Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyümeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi] başlıklı tez çalışmamın toplam[99] sayfalık kısmına ilişkin, [1/07/2022] tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%14** 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 Esaslarını 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.

[1/07/2022]

[Refika BAŞARIKAN]

[Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ]

## **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.

[1/07/2022]

[Refika BAŞARIKAN]

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

N: Katılımcı Sayısı

Df: Serbestlik Derecesi

a: Cronbach Alpha Katsayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

SE: Standart Hata

$\bar{x}$ : Aritmetik Ortalama

SD: Standart Sapma

r: Korelasyon Katsayısı

$\beta$ : Regresyon Katsayısı

$\chi^2$ : Ki-kare Testi

t: Kritik Değer

## **Kısaltmalar**

TSSB: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

TSB: Travma Sonrası Büyüme

Akt.: Aktaran

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Bkz.: Bakınız

Vb.: Ve benzeri

Vd.: Ve diğerleri

Örn.: Örneğin

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

AMOS: Analysis of Moment Structures

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index

NFI: Normed Fit Index

NNFI: Non-Normed Fit Index

SRMR: Standardized Root Mean Square Residuals

CFI: Comparative Fit Index

TLI: Tucker-Lewis Index

## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

### **BOŞANMA YAŞANTISI OLAN BİREYLERİN YAŞAMDA ANLAM VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE TRAVMA SONRASI BÜYÜMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Refika BAŞARIKAN

Boşanma, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olan travmatik bir yaşam olayıdır. Boşanmayı takiben insanların belli alanlarda pozitif değişimler yaşayabildiği yani psikolojik olarak büyüme deneyimleyebildiği bilinmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı, boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyüme, yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini demografik açıdan incelemek ve bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 yılında Türkiye’de yaşayan, 55 farklı şehirden araştırmaya katılmaya gönüllü, boşanma yaşantısı olan 200 kadın ve 145 erkek birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)”, “Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)” ve araştırmacı tarafından katılımcıların sosyodemografik bilgilerini elde etmek amacıyla geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi AMOS programı ile Yapısal Eşitlik Modeli kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlamın travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri ile psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılığı ile anlamın varlığı puanları arasında pozitif bir ilişki varken, psikolojik dayanıklılıkları ve anlam arayışı puanları arasında negatif bir ilişki vardır. Boşanmış kadınların travma sonrası büyüme ve anlamın varlığı puanları erkeklerden anlamlı derecede daha yükseken, boşanmış erkeklerin anlam arayışı puanları kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Psikolojik dayanıklılık ise, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Sosyoekonomik durumunu orta olarak değerlendiren boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri, sosyoekonomik durumunu düşük olarak değerlendirenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Boşanmış bireylerin anlam arayışı puanları, evlilik yapmış olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve anlamın varlığı medeni duruma göre farklılık göstermemektedir. Boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça, boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık ve anlamın varlığı puanları artarken, anlam arayışı puanları azalmaktadır. Travma sonrası büyüme ise; boşanma üzerinden geçen zamandan etkilenmemektedir. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı puanları ile evli kaldıkları süre arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Boşanmış bireylerin yaşadıkları deneyimden bir anlam çıkarmalarına ve dayanıklılıklarını güçlendirmelerine yardımcı olmak büyümelerine olumlu bir etki sağlamaktadır. Elde edilen bulguların alana katkı sağlayacağı beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Boşanma, Travma sonrası büyüme, Yaşamda anlam, Psikolojik dayanıklılık

## ABSTRACT

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

### ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF MEANING IN LIFE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THOSE INDIVIDUALS WITH A BACKGROUND OF DIVORCE AND THEIR POST-TRAUMATIC GROWTH

Refika BAŞARIKAN

Divorce is a traumatic event which has negative effects on the psychological health of individuals. It's known that after a divorce, people can experience positive changes in certain aspects of their lives, that is, they can experience growth psychologically. In this direction, the aim of this study is to analyse post-traumatic growth, meaning in life and psychological resilience levels of individuals who have experienced divorce from a demographic perspective and to reveal the relationship between these variables. Relational screening technique which is one of the quantitative research methods was used in the study. The study group of the research consists of 200 females and 145 males from 55 different cities living in Turkey from the year 2021 to 2022. They volunteered to participate in the research and have experienced divorce. "The Post Traumatic Growth Scale", "The Brief Resilience Scale", "The Meaning in Life Scale" and "The Personal Information Form" developed by the researcher to obtain the sociodemographic information of the participants were used as data collection tools in the study. The effects of meaning in life and psychological resilience on post-traumatic growth were examined using the AMOS program and the Structural Equation Model. As a result of the analysis, it was found that resilience and meaning in life significantly predicted posttraumatic growth. There is a positive and significant relationship between post-traumatic growth of divorced individuals and their resilience, presence of meaning, and searching for meaning scores. While there is a positive relationship between psychological resilience of divorced individuals and their presence of meaning scores, there is a negative relationship between their psychological resilience and meaning-seeking scores. The analysis also indicated that post-traumatic growth and presence of meaning scores of divorced women are significantly higher than men, searching for meaning scores of divorced men are significantly higher than women. Psychological resilience, on the other hand, does not differ by gender. Post-traumatic growth of divorced individuals who evaluated their socioeconomic status as moderate is significantly higher than those who evaluated their socioeconomic status as low. Meaning-seeking scores of divorced individuals are significantly higher than those of married individuals. Post-traumatic growth, resilience, and presence of meaning do not differ by marital status. As the time passed over the divorce increases, while psychological resilience and presence of meaning scores of the divorced individuals increase, their meaning-seeking scores decrease. However post-traumatic growth is not affected by the time elapsed since the divorce. There is a non-significant relationship between the scores of post-traumatic growth, resilience, presence of meaning, and meaning-seeking of divorced individuals and the length of their marital relationship. Helping divorced individuals make sense of their experiences and to strengthen their resilience have a positive effect on their growth. It is expected that the findings will contribute to the field.

**Keywords:** Divorce, Post-traumatic growth, Meaning in life, Psychological resilience

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

*“İki yaşındaki kızım Iris kısa süre önce boyama yapmaya başladı. Hepsi birbirine benzeyen kuşlar, balıklar ve balinalar çiziyordu. Bir sabah bir balina çizdi ve “Balina üzgün” dedi. Balinanın daha iyi hissetmesi için neye ihtiyacı olduğunu sordum ve “Ona bakan başka bir balinaya ihtiyacı var” dedi. Sonra benden balinasına bakan başka bir balina çizmemi istedi. Ona üzgün balinanın şimdi nasıl hissettiğini sordum ve “Kendini daha iyi hissediyor” dedi.”*

DEB DANA

İnsan, doğası gereği yaşamın ilk anlarından sonuna kadar başkalarıyla uyumlu ilişkiler ve dostluklar kurma ihtiyacı duyan sosyal bir varlıktır. İlişkiler, insan hayatının önemli bir yönünü oluşturmaktadır (Dana, 2021). Ruh sağlığı alanındaki birçok ekol (Erikson’ın psikososyal gelişim kuramı, Adler’in bireysel psikoloji kuramı, Sullivan’ın kişilerarası ilişkiler kuramı, nesne ilişkileri ve bağlanma kuramları) insanın bu yönüne yani sosyal tarafına eğilmiştir (Burger, 2006; Corey, 2008). Erikson’un kuramında ele aldığı üzere, romantik ilişkiler ve evlilik, genç yetişkinlik döneminden itibaren insan hayatında kritik bir önem taşımaktadır (Erikson, 1968). Son 15 yıldır güncelliğini koruyan ve çalışmalara giderek daha fazla konu edilen yaşam seyri yaklaşımı (life course approach), sosyal değişimlerin ve sosyal bağlamların insan yaşantısına etkisini ortaya koymaktadır (Umberson vd., 2005). Evlilikler ve romantik ilişkiler bu yaklaşımda ele alınan önemli konulardandır (Settersten, 2015). İlişkiler; bireyler için ait olma, mutluluk, doyum gibi olumlu duygulara kaynaklık edebilirken; aynı zamanda öfke, değersizlik, incinme ve mutsuzluk gibi olumsuz duygulara ve çatışmalara da sebep olabilmektedir. Evlilikte yaşanan bu çatışmalar ve olumsuz duygular çiftlerin ilişkilerini bitirmesine ve boşanmasına yol açabilmektedir (Tosun vd., 2017).

Boşanma, toplumda ivedilikle artış gösteren psikolojik ve sosyolojik bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişki/ailedeki çöküş yüksek düzeyde stres (Bloom, Asher ve White, 1978) oluşturmakta ve maddi manevi kayıplar yaşatmaktadır. Aksu’ya (2019, s. 79) göre boşanma; “toplumsal olarak kabul gören uygulamayla başlayan evliliğin, kültürün mümkün kılması halinde, yine toplumsal kabul gören bir uygulamayla sonlandırılması”dır. Nuhoglu (2019), boşanmanın tek bir nedeninden bahsetmenin güç olduğunu söylemektedir. Ona göre, boşanma nedeni, sadece spesifik bir konuya ilişkin değil de; evlilik içinde yaşanan çatışma konularının çözülmemesi ile ilgilidir. Yani insanlar ekonomik problemler

yaşadıkları, aldatılma veya şiddete maruz kaldıkları ya da kök aile sorunları sebebiyle boşanmazlar; sorunların üstesinden gelemedikleri ve ilerleyen zamanlarda da gelemeyeceklerini düşünmeleri sebebiyle boşanırlar.

Bireylere yaşam çizgisinde kırılma yaşatan beklenmedik olayların “travmatik olay” olarak isimlendirildiği bilindiğine göre; bu açıdan değerlendirildiğinde boşanma da bireyin hayatındaki önemli değişimlerden biridir. Bu sebeple de travmatik bir yaşantı olarak düşünülmektedir (Keskin, 2013; Korkut, 2003). Cauto ve diğerleri (2011), araştırmaları sonucunda en çok stres oluşturan olayların, boşanma ve kayıp (eş, ebeveyn, çocuk) olduğunu belirtmektedir. Dreman’ın (1991) görüşüne göre; klinik araştırma bulguları göz önüne alındığında boşanma, travmatik bir yaşantıdır ve boşanmış bireyler savunma davranışları bakımından diğer travma yaşantısı olanlarla ortaklık göstermektedir. Herhangi bir travmatik olay gibi boşanmanın da psikolojik, fiziksel, davranışsal, sosyal ve ekonomik açıdan birçok olumsuz sonuç doğurabileceğine dair güçlü kanıtlar vardır (Graff-Reed, 2004; Hetherington, 2002; Shahbeik vd., 2018). Boşanma, çoğu aile üyesi tarafından acı verici ve stresli bir olay olarak deneyimlenmekte (Hetherington, 2002), boşanma sonrası ilk yıl boyunca hem erkek hem de kadınlar öfke, stres, depresyon, sosyal ve cinsel rollerde karışıklık gibi duygusal tepkiler gösterebilmektedir (Ünal, 2016). Boşanma aynı zamanda, kimlik, öz değer, mali durum, yaşam tarzı, çocuk yetiştirme ve yaşam hedefleri ile ilgili birden fazla kriz durumunu içerebilmektedir (Graff-Reed, 2004).

Sürerbiçer (2008), boşanmayı bireylerin dehşete kapılmadan giremediği bir kurum olarak tanımlamıştır. Ona göre, bireyler duygusal boşanmada kendilerini incinmiş ve kızgın; hukuki boşanmada olaylar tarafından sürükleniyor gibi ve kontrolünü kaybetmiş; ekonomik boşanmada, mal ve para paylaşımı sebebiyle kandırılmış; anne-baba boşanmasında çocukların ne olacağı ile ilgili kaygılı ve suçlu; toplumsal boşanmada arkadaşlıklarının verimliliği konusunda sorgulayıcı ve bazı arkadaşlıklara kızgın; ruhsal boşanmada ise, tekrar bağımsız hale gelmekten dolayı korkmuş hissedebilmektedir. Ancak tüm bunlara rağmen, bu sürecin başarılı bir şekilde çözüme kavuşması ve halledilmesi, kişilerde bir şeyi “başarmışlık” hissine sebep olup tatmin de yaşatabilmektedir (Sürerbiçer, 2008). Bu noktada literatürde ayrılıkların baş gösterdiği dikkatleri çekmektedir.

1990’larda yapılan çalışmalar, boşanmanın birçok problemlili sonuç ile ilişkili olduğunu göstermekle birlikte; 1990 literatüründe boşanmanın bireylerin uyum sağladığı geçici kriz durumu mu yoksa süresi belirsiz olarak devam eden kronik zorlanma kaynağı mı

olduğu çözülmemiş bir mesele olarak karşımıza çıkmaktadır (Amato, 2000). Bir taraf boşanmayı toplumsal sorunlara önemli bir katkı olarak görürken, diğer bir taraf da boşanmayı yetişkinlere ikinci bir mutluluk şansı sağlayan, çocukları sağlıklı bir ev ortamından kurtaran faydalı bir güç olarak görmektedir. 1990'ların ve daha önceki yılların araştırmalarına dayanarak bu görüşlerin her ikisinde de haklılık payı olduğu sonucu mantıklı bulunmuştur. Evlilik içi istikrarsızlığın artması toplumu kaosu eşliğine getirmemiştir; ancak özgürlüğün ve kendini gerçekleştirmenin altın çağına da yol açmamıştır. Boşanma bazı bireylere yarar sağlar, bazılarının iyi oluşunda daha sonra zamanla iyileşebilecek geçici düşüşler yaşatır, bazılarını ise; daha sonra belki de hiç toparlayamayacakları bir düşüş döngüsüne zorlar (Amato, 2000; Härkönen, 2013). Yani boşanma deneyimleyen bireyler homojen bir grup olarak değerlendirilmemelidir; çok farklı biçimlerde bu deneyimden geçen kişiler olarak ele alınmalıdır (Anderson ve Sabatelli, 2000, Akt. Korkut, 2003). Bu açıdan bakıldığında, kriz içeren boşanma yaşantısının sonucunda kişilerin bazı değişkenler aracılığıyla büyüme yaşayabileceği bilinmektedir (Tekin, 2017; Veevers, 1991). Bu aşamada karşımıza “travma sonrası büyüme” kavramı çıkmaktadır.

Travma sonrası büyüme, sismik/sarsıcı bir travmatik olay sonrası meydana gelebilecek olumlu değişimlere işaret eden bir anlayıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu değişimler, yaşamın takdir edilmesi ve değişen öncelikler, yeni fırsatlar, başkalarıyla daha samimi, anlamlı ve sıcak ilişkiler, artan kişisel güç duygusu ve manevi gelişim başlıklarıyla beş alanda toplanabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Travmatik bir yaşam olayının pozitif katkı sağlayabileceği fikri yeni bir konsept değildir. Nietzsche' nin “beni öldürmeyen güçlendirir” (1889, s. 6) sözü bu anlamda ünlüdür ve bazı önde gelen davranışsal, hümanist ve sosyal bilimciler (örn. Caplan, 1964; Frankl, 1959; Maslow, 1954) de benzer görüşü benimsemektedir. Büyüme alanındaki araştırmalar, 1980'nin sonlarından itibaren katlanarak artmıştır ve psikoloji alanında yalnızca travmanın olumsuz etkilerine odaklanan bir anlayıştan, çeşitli travmatik olaylardan sonra yaşanan olumlu değişimlerin araştırılmasına kayan bir dönüşüm meydana gelmiştir (Eve ve Kangas, 2015). Boşanmanın da travma oluşturabilecek bir yaşam olayı olarak kabul edildiği ve boşanmış bireylerin büyümesine etki edecek belli başlı faktörlerin olduğu bilindiğine göre; bu faktörlerin araştırılması önem arz etmektedir.

Yaşamda anlam bulma ve aramanın, boşanma geçiren kişilerin büyüme deneyimlerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Çünkü hayatlar belli ilişkiler (karı, koca, ebeveyn vb.)

çevresinde düzenlenir ve bu ilişkiler insanların hayatlarında anlam bulması için oldukça önemlidir. Kişi, kendisi için önemli bir ilişkiyi kaybettiğinde, günlük rutinle birlikte; ilişkinin etrafındaki diğer bütün anlam yapılarını ve rutinleri de yitirmektedir. Bu kayıplar genellikle sıkıntıya, strese ve kedere yol açmaktadır (Bevino ve Sharkin, 2003). Boşanma yaşantısı olan bireyler, psikiyatrik ve fiziksel hastalıklar, intihar, kazalar, alkolizm, cinayet ve genel ölüm oranı açısından daha büyük risk altındadır (Bloom vd., 1978). Bu nedenle, diğer travma türlerinde olduğu gibi, insanlar boşanma deneyimlerinde de, bu deneyimle başa çıkmanın ve onlardan kurtulmanın bir yolu olarak anlam bulmaya çalışabilmektedir.

Yaşamın anlamı, kişinin varoluşuna ilişkin hissettiği önem ve ürettiği anlam olarak tanımlanmıştır (Steger vd., 2006). Anlamın varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Anlamın varlığı, kişinin hayatını ne kadar anlamlı gördüğü ile ilgiliyken; anlam arayışı ise, bireyin hayatında anlam bulmaya çalışmasını ifade eder (Steger vd., 2006). Frankl'a göre anlam arayışı, genellikle acı çekmenin yol açtığı birincil insan motivasyonudur ve pozitif psikolojik uyumun temelini oluşturur. Frankl gibi Antonovsky de "anlam bulma"nın, pozitif uyumun güçlü bir göstergesi olduğuna inanmaktadır (Bevino ve Sharkin, 2003). Anlam ile travma sonrası büyüme arasında bir ilişki olduğu açık olarak bilirse de, Linley ve Joseph (2011), mevcut anlam ve anlam arayışı arasındaki ayrıma dikkat çekmiştir. Mevcut anlam, daha az depresif belirti ve nevrotilikle ve daha büyük pozitif değişimle ilgiliyken; anlam arayışı, daha fazla depresif belirti ve nevrotilik ve daha az olumlu değişimle ilişkili bulunmuştur (Steger vd., 2006; Steger vd., 2008b).

Bazı insanların aynı stres ve zorlukları yaşayan diğerlerine nazaran daha iyi sonuçlar elde ettiği düşünüldüğünde boşanma yaşantısı olan bireylerin büyümesiyle ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram da "psikolojik dayanıklılık" olarak karşımıza çıkmaktadır (Rutter, 2012). Psikolojik dayanıklılık; "insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisi" olarak tanımlanmıştır (Soylu, 2018). Alanyazında, psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasını sağlayan belli risk faktörleri vurgulanmaktadır. Risk, yaşamda bireyi olumsuz etkileyen ve sağlıklı bir yaşam sürmesini engelleyen durumlardır (Eren, 2019). Boşanmanın da, psikolojik dayanıklılık literatüründe göze çarpan risk faktörlerinden biri olduğu dikkat çekmektedir (Gizir, 2007; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla travmatik olaylarla daha etkili baş ettiğini göstermektedir (Min vd., 2013). Ayrıca psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyümeyle çeşitli açılardan

ilişkili bulunmasının yanı sıra bireyin iyi oluşuna ve yaşam kalitesine de katkı sağlamaktadır (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017).

Psikolojik dayanıklılık araştırmaları, çeşitli olumsuz durumlara uyumu kolaylaştıran bir dizi koruyucu faktör belirlemiştir. Yaşamda anlamın araştırmacılar tarafından tanımlanan bu koruyucu faktörlerden biri olduğu söylenebilir (Grotberg, 2003; Masten ve Reed, 2002; Norman, 2000). Yaşamda anlam, bireylerin psikolojik uyumlarını artırır ve psikolojik sorunlara ya da ruhsal bozukluklara karşı dayanıklılıklarını/dirençlerini geliştirmelerine yardım eder (Mesrabadi vd., 2013). Bunlara ek olarak, sıkıntı içinde anlam bulmanın, olumlu duyguyu besleyen ve bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığına zararı en aza indirgeyen etkili bir insani güç olduğu söylenmektedir (Park, 2010; Park ve Folkman, 1997). Ayrıca mevcut literatür, algılanan anlamın psikolojik dayanıklılık sonuçları için önemli bir bileşen olduğunu ileri sürmektedir (Weber vd., 2020).

Boşanmaya ilişkin literatür incelendiğinde, yapılan araştırmaların çoğunlukla boşanma nedenleri (Amato ve Previti, 2003; Doğan, 2016; Kır ve Bülbül, 2012) ile ebeveyni boşanan çocuk, ergen ve üniversite öğrencilerine (Altundağ, 2013; Amato, 2000; Bilici, 2014; Tok, 2021) odaklandığı ve boşanmış bireylerin yaşadığı olumlu değişimleri inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görölmektedir (bkz. Keskin, 2013). Bu sebepler dikkate alındığında, ‘boşanma deneyimi olan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşamda anlam düzeylerinin, travma sonrası büyümeleri ile olan ilişkisi’nin araştırılmasının önem teşkil edebileceği söylenebilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyüme, yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini demografik açıdan incelemek ve bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar geliştirilmiştir:

1. Boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, yaşamda anlam düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?

3. Boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri, şu anki medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeyleri, boşanmanın üstünden geçen zaman ve evli kaldıkları süre arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
5. Boşanma yaşantısı olan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları travma sonrası büyümelerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamın anlamı düzeyleri travma sonrası büyümelerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Boşanma, birçok açıdan kişiyi uyuma zorlayan, sancılı bir yaşam olayı ve geniş çapta ele alınabilen karmaşık bir süreçtir. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Teşkilatı (OECD) verilerine göre, kaba boşanma oranı son 50 yılda küresel olarak istikrarlı bir şekilde artış göstermiştir (OECD, 2019). Ülkemizde boşanma oranları her ne kadar Finlandiya, Danimarka ve İsveç gibi İskandinav ülkelerine kıyasla daha düşük olsa da; Avusturya, Hollanda, Macaristan, İsviçre ve Slovakya gibi diğer batılı ülkelerin boşanma oranları ile paralellik göstermektedir (United Nations, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] 2019 yılı verileri, Türkiye'deki boşanma oranının son 20 yıla göre nerdeyse 3 kat daha fazla arttığını ortaya koymaktadır (TÜİK, 1999, 2019). TÜİK 2021 verilerine göre, 2020 yılı boşanan çift sayısı 136 bin 570 iken; 2021 yılında, bu sayı 174 bin 85'e ulaşmıştır (TÜİK, 2021). Verilen bilgilerden de anlaşıldığı üzere, boşanma olgusu hem Dünya'da hem de ülkemizde hızla artış göstermektedir. Bu sebeple bu olguyu betimlemek ve açıklamak amaçlı yapılan çalışmalar hız kazanmıştır. Boşanmanın bireyleri derinden etkileme potansiyeli olduğu bilinse de; bu yaşantıdan herkesin aynı derecede etkilenmediği bir gerçektir. Bu farklılığı oluşturan faktörlerin araştırılması önem arz etmektedir.

Travmaya maruz kalan bireylerin verdiği tepkiler, yakın zamana kadar genellikle olumsuz bir çerçeveden ele alınmış ve sağlıklı tepkiler gereken önemi görmemiştir. Zorlayıcı yaşam olayları sonrası ortaya çıkan tepkiler, pozitif psikoloji kavramlarıyla birlikte görece yeni çalışılmaya başlanmıştır. Travma deneyimlemek veya tanık olmak tek başına travma sonrası gelişimi sağlamadığı için (İnci ve Boztepe, 2013); travma sonrası büyüme kavramının

ilişkili olduğu düşünölen kavramlarla birlikte araştırılması ve bu kavramların etkilerinin ortaya konması gerekmektedir (Kına, 2019). Literatür incelendiğinde, travma sonrası büyümenin farklı değişkenlerle, farklı çalışma gruplarında araştırıldığı çeşitli makale ve tez çalışmaları göze çarpmaktadır (Adsever, 2019; Akın, 2019; Berktaş-Kılınç, 2021; Can, 2018; Ceco, 2018; Elçi, 2004, 2021; Haselden, 2014; Kaplan-Kalkan, 2020; Kınalı, 2020; Köroğlu, 2021; Şimşir, 2017; Şimşir ve Dilmac, 2018a; Şimşir ve Dilmac, 2018b; Şimşir, Dilmac ve Özteke-Kozan, 2018; Şimşir-Gökalp ve Haktanir, 2021; Tekcan, 2018; Özcan, 2019; Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017; Yegengil, 2021; Yıldız, 2021; Yılmaz, 2006). Ancak, boşanma bağlamında travma sonrası büyümenin değişken olarak yer aldığı çalışmalar az sayıdadır (Ceylan, 2020; Keskin, 2013; Yanar, 2019). Ayrıca psikolojik dayanıklılık kavramıyla yapılan çalışmalar, daha çok boşanmış ebeveynlerin çocuklarına (Altundağ, 2013; Atalay ve Ulucan, 2018; Avşar, 2019; Güney ve Yalçın, 2020; Kurt-Ulucan, 2013; Özcan, 2005) ve boşanmış kadınlara (Halisdemir, 2020; Koç, 2021; Soylu, 2016) yöneliktir. Yaşamda anlam kavramı ise; boşanma ile birlikte oldukça sınırlı çalışılmıştır (Mehel, 2019). Bu sebeple, boşanma yaşantısı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeylerinin travma sonrası büyümelerine katkı sağlayıp sağlamadığı, sağlıyorsa katkının hangi düzeyde olduğunun araştırılması literatürdeki ihtiyacı karşılaması açısından önem arz etmektedir.

Yukarıdaki bilgilerle uyumlu olacak şekilde, boşanmanın kültürel özelliklere ve toplumsal cinsiyet farklılıklarına bağlı olarak, kadınlar ve erkekler tarafından farklı şekillerde deneyimlendiği bilinmektedir. Alanyazında özellikle erkeklerle yapılan çalışmalar daha az yer almaktadır. Bu nedenle, boşanma olgusunu her iki cinsiyet açısından da ele alma gerekliliği bu çalışmanın diğer bir önemli yönüdür.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı açısından çalışmanın önemi düşünüldüğünde, Dünya’da psikolojik danışmanlık hizmetleri arasında boşanma psikolojik danışmanlığı alanı mevcuttur (Körük ve Sapmaz, 2019). Boşanma psikolojik danışmanlığı, boşanmanın acı ve ıstırabını deneyimlemiş ve deneyimlemeye devam eden bireylerin kişisel gelişimlerine ve uyum süreçlerine yardımcı olan terapötik bir süreçtir (Fisher, 1973). Boşanma, bireyin yaşamında hem travmatik bir sürecin sonunu hem de yeni bir travmatik sürecin başlangıcını getirmektedir. Bu nedenle, boşanma öncesi, boşanma süreci ve sonrasında bireyler profesyonel anlamda psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadır (Körük ve Sapmaz, 2019). Bu destek, ruh sağlığı uzmanlarından biri olan psikolojik danışmanlar tarafından da sunulmaktadır. Alan yazında psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında

boşanma konulu yapılmış bazı çalışmalar yer alsa da (Halisdemir, 2020; Köse, 2019; Türküzeli, 2019) sayıca oldukça azdır. Araştırmanın, sınırlı çalışmanın olduğu bu alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

#### 1.4. Sayıtlar

Araştırmaya dâhil edilen çalışma grubunun, kişisel bilgi formu ve ölçeklerdeki soruları içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2021 yılında Türkiye’de yaşayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan boşanma yaşantısına sahip bireylerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın bulguları, çalışmaya katılan boşanma yaşantısına sahip bireylerin ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Boşanma:** “Eşler hayatta iken kanunda düzenlenmiş bir sebebe dayanarak, eşlerden birinin açacağı dava neticesinde evlilik birliğine hakim kararı ile son verilmesidir.” (Coşkun, 2019, s. 5).

**Psikolojik dayanıklılık:** “Stres yaratıcı olaylar ve travmatik yaşantılar sonucunda çabuk toparlanabilme gücü, daha da güçlü bir şekilde eski yeterlilik ve adaptasyon düzeyine dönebilme yeteneğidir.” (Garmezy, 1993, s. 127).

**Yaşamda anlam:** “İnsanın kendisi, kendi yaşamı ve genel olarak yaşamın ne anlama geldiğine yönelik arayışların sonucunda ortaya çıkan bireyin kendi kaynakları ve kişisel özellikleri doğrultusunda şekillenen bir değerlendirmedir.” (Arda, 2011, s 1).

**Travma sonrası büyüme:** “Travma yaşayan bireylerde zorluklarla mücadele süreci sırasında ortaya çıkan, bireyi olaydan önce var olandan daha yüksek bir işlevsellik düzeyine iten değişikliklerdir.” (Linley ve Joseph, 2004, s. 11).

## BÖLÜM 2

### 2. ALAN YAZIN

#### 2.1. Boşanma

Çok sayıda faaliyet ve olay paylaşılan, yoğun ve uzun süreli etkileşim içeren bir evlilik ilişkisinde, anlaşmazlıkların ve fikir ayrılıklarının yaşanması olağandır. Ancak bu anlaşmazlık ve görüş ayrılıkları sağlıklı bir şekilde çözümlenmediğinde, çiftlerin ruh ve beden sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Boşanma normal koşullar altında istendik bir durum olmasa da, çiftlerin fiziksel ve ruh sağlığını ciddi bir şekilde tehdit etmeye başladığında bir çözüm yolu olarak karşımıza çıkmaktadır (Altan-Arslan, 2000). Demirkan ve diğerlerine (2009) göre; eşler evlilik öncesi beklentileri ile evlilik sonrasında karşılaştıkları gerçek durum arasındaki farkı başarılı bir şekilde tolere edip edememelerine bağlı olarak boşanma sürecine girmektedir. Bu süreçte evliliğin çekici yönleri ve evlilikten umulan kazançlar artık yerini boşanmanın çekicilikleri ve kazançlarına bırakmakta, bu dönüşüm evlilikte önce eşler arasında çatışmaya ve sonra da boşanmaya sebep olmaktadır. Boşanma türleri ve koşulları toplumdan topluma farklılıklar içerse de, modern dönemde boşanma çoğunlukla hukuki anlamıyla kabul görmektedir (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2011; Sucu, 2007).

Literatürde hukuki bir kavram olarak boşanma, hayat boyu süreceği umut edilen, her zaman ve her koşulda omuz omuza olunacağı inancıyla kurulan “resmi” birlikteliğin yasal olarak sona ermesidir (Sönmez, 2012). Sosyolojik açıdan boşanma, eşler arasındaki yasal, duygusal ve cinsel bağların kopması olarak tanımlanmaktadır (Arıkan, 1992). Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde ise; aile bütünlüğünün parçalanması veya tamamen dağılmasına sebep olan, ailenin tüm üyelerini hatta yakın çevredekileri bile derinden etkileyen karmaşık, çok boyutlu bir fenomendir (Arpacı ve Tokyürek, 2012; Demirkan vd., 2009; İymen, 2020). Yetişkin insanların yaşayabileceği en sarsıcı olaylardan biri olarak boşanma, kişiyi bunalıma sürükleyen baskılar oluşturur ve insan hayatında önemli bir stres kaynağıdır (Demirkan vd., 2009).

Fisher’ın (1973) ifade ettiğine göre boşanma, bir evliliğin ölümü anlamına gelmektedir. Ona göre; karı koca çocuklarıyla birlikte bu ölü evliliğin yas tutanlarıdır. Avukatlar cenaze töreni yapanlarıdır. Mahkemeler ise; tabutun sıkıca kapatıldığı ve evliliğin gömüldüğü mezarlıklardır.

Boşanma kararının bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu vardır. Bilişsel boyut, kişinin boşanmaya yönelik algısını kapsar. Duygusal boyut, bireyin boşanmaya yönelik olumlu ve olumsuz duygularını içerir ve davranışsal boyut, bireyin boşanmaya davranışsal olarak hazır olmasını gerektirir. Boşanma kararı, ihtiyaç ve hedeflerin karşılanamaması, baş etme stratejilerinin yetersiz olması, yaşam olaylarını yönetmede ve duyguları aktarmada zayıflık gibi nedenlerle eşlerden en az biri üzerinde oluşan ciddi bir iç baskının sonucudur (Zareei Mahmoodabadi ve Zarei, 2018).

Boşanma, her toplumda anlayışla karşılanmamaktadır. Ülkeden ülkeye boşanmaya karşı gösterilen tutumda farklılıklar görülmektedir. Eğitimli toplumlarda boşanma daha anlayışla kabul edilirken, aile kavramına önem veren toplumlarda boşanmanın daha zor ve geç gerçekleştiği söylenebilir (İymen, 2020). Boşanma hakkı, evliliği sosyal bir kurum olarak gören ve belli bir kültür düzeyine erişmiş bazı toplumlarda yasalar veya bazı gelenekler aracılığıyla kısıtlansa da hiçbir zaman ortadan kaldırılmamıştır (Yıldırım, 2004).

Amato'ya (2000) göre; boşanma sadece anlık bir durumu ifade etmemekle birlikte, çiftlerin boşanma öncesi birlikte yaşadığı zamandan başlayıp yasal olarak boşanmanın sonuçlanmasından sonrasını da kapsayan bir süreçtir. Soygan (2019) ise; boşanmayı bir sorun olarak görmeyip, hem kadın hem de erkek için olan 'aile yapısı değişimi' olarak değerlendirmektedir. Boşanmayla ilişkiler "yeniden tanımlanma"ta ve günlük yaşama ilişkin kurallar, roller (çocukların kiminle kalacağı gibi) ve sınırlar tekrar belirlenmektedir (Carter ve Mc Goldrick, 1999). Bu süreçte aile üyeleri kendilerini kırılğan bir zemin üzerinde yürür gibi hissedebilir. Ancak boşanma, her zaman kırılmayı beraberinde getirmez. Boşanma gibi geçiş süreçleri kayıplarla birlikte; kişisel gelişim fırsatlarını da bünyesinde taşır (Korkut, 2003).

Boşanmış bireyler ruh sağlığı spektrumundaki yerlerine göre, günlük yaşam koşullarıyla başa çıkmak için yeterli ego gücüne (ego-strength) ve duygusal değişkenliğe sahip olanlardan, nevrotik örüntüsü özerk hareket etmeye ve yakınlık kurmaya fazla müsaade etmeyen ve evliliğin gerektirdiği yapıcı ve sorumlu yetişkin rollerini üstlenemeyecek derecede patolojik olarak etkilenmiş olanlara uzanan farklılıklar göstermektedir. Boşananların keder, depresyon, yalnızlık, başarısızlık, kaygı, düşmanlık/kin gibi duygularla nasıl başa çıktıkları, büyük ölçüde ruh sağlığı ve patoloji arasındaki bu spektrumun neresinde olduklarına bağlıdır (Fisher, 1973).

Durkheim'in ifade ettiğine göre; eğer bir sosyal olgu başka bir sosyal olguyla açıklanabiliyorsa, evliliğin olduğu yerde boşanmanın da olması kaçınılmazdır. Yine Durkheim, bir toplumda boşanmanın belli bir oranda seyretmesi, ailelerin ve evliliklerin sağlıklı olduğunu göstermektedir der. Çünkü evlilik içinde yaşanan gerilimler boşanma yoluyla giderilir ve bu da aile bireylerinin huzuru ile ilişkilidir. Bu şekilde aile içindeki huzursuzluğun topluma sirayet etmesinin önüne geçilecektir. Ancak boşanma oranları belli bir seviyenin üzerine çıktığında veya düştüğünde, bu hem aileler hem evlilikler hem de toplum için risk teşkil edecek ve sosyal problemlerin varlığına işaret edecektir (Eyce, 2002).

Boşanma, sanayileşmiş ülkelerde özellikle birçok Avrupa ülkesinde doğu ülkelerine (Japonya ve Çin vb.) nazaran çok daha yaygındır. Bazı kültürlerde boşanma bir tabu; sosyal bir lanet; aileleri, bireyleri ve kişinin inancını yok eden bir yaşam olayı olarak kabul edilir. Bu nedenle, boşanmanın gerçekleştiği sosyal ve kültürel bağlam, ailelerin uyumunu etkiler. Örneğin, boşanmanın olumsuz olarak algılandığı ve nadir görülen bir durum olduğu kültürlerde, boşanmaya uyum sağlamak, boşanmanın daha kolay kabul edildiği kültürlere göre daha zordur (Shah, 2016).

Türkiye'deki boşanma oranları, Avrupa'nın çeşitli ülkelerine kıyasla daha düşüktür. Ancak Türkiye'deki boşanma oranlarında da dünyadaki eğilimi yansıtan dikkate değer bir artış görülmektedir (Sürerbiçer, 2008; Erkan, 2017; Nazlı, 2014). Türkiye'de boşanma oranlarının diğer bazı ülkelere kıyasla düşük olmasında, aile bağlarının güçlü olmasının, dini anlamda boşanmanın onaylanmayan bir durum olmasının, imam nikahı ile kurulan ve kayıtlara yansımayan evliliklerin, toplumsal değerlerin ve tutumların payı vardır (Altan-Arslan, 2000; Sürerbiçer, 2008). Bunlara ek olarak, toplumsal rollerin kanıksanması, kadınların ekonomik bağımsızlığının olmaması ve toplumdaki boşanmış bireylerin özellikle kadınların damgalanması, boşanma oranlarının görece olarak daha az seyretmesine katkı sağlamaktadır (Altan-Arslan, 2000).

Diğer bir yandan Türkiye'de ve dünya genelindeki boşanma olgusundaki artış üzerinde; kentleşme, teknolojik gelişmeler, ekonomik zorlanmalar, tüketim kültürü ve bireyselliğin ön plana çıkarılması, kadın haklarında ve boşanmaya bakış açısında değişimler, temel değerlerdeki değişiklikler etkisini göstermiştir (Polat, 2012; Erkan, 2017; Ünlü, 1993; Sucu, 2007). Türkiye'deki boşanmaların genel özellikleri incelendiğinde, evlilikler ve boşanmalar arasında sıkı bir ilişki olduğu dikkatleri çekmiştir. Hem evlenmeler hem de boşanmalar sıkıntılı dönemlerde azalmış, sosyal refahın yükselmesiyle artmıştır (Eyce, 2002).

TÜİK verilerine göre, 2020 yılı boşanan çift sayısı 136 bin 570 iken; 2021 yılında, bu sayı 174 bin 85'e ulaşmıştır. Ayrıca, kaba boşanma hızı, 2021 yılında binde 2,07 olarak gerçekleşmiştir. Boşanmaların yüzde 33,6'sının evliliklerin ilk beş yılında meydana geldiği düşünüldüğünde, evlilikte ilk beş yılın boşanma için kritik olduğu söylenebilir. Ayrıca 165 bin 937 çocuk 2021 yılı boşanma olaylarından etkilenmiştir (TÜİK, 2021). Açıkça görülmektedir ki; birçok yetişkinin ve çocukların hayatında rol oynayan boşanma olgusu giderek artış göstermektedir.

Boşanmanın ortaya çıkardığı sonuçlar kadar bireyleri boşanma kararı almaya iten sebepler ve dinamikler üzerinde de durulmalıdır (Akkaya, 2010). Bu konuda birçok araştırma yapılsa da, boşanmaya sebep olan tek bir faktörden bahsetmek mümkün değildir (Polat, 2012). Boşanma nedenlerini belirlemeye çalışan araştırmacılar probleme iki şekilde yaklaşmışlardır. Bazı araştırmacılar, boşanma riskini etkileyen evlilik yaşı, sosyal statü, ırk, dindarlık, ailede boşanma hikayesi varlığı gibi demografik faktörlere ve yaşam boyu süren değişkenlere odaklanırken, diğer araştırmacılar ise; boşanmış bireylere evliliklerini bitiren sebepleri sordukları öznel bir bakış açısını benimsemişlerdir (Amato ve Rogers, 1997).

Araştırmalar, eski eşlerin evliliklerinin sona ermesinde kilit rol oynamış belirli sorunlara sürekli olarak atıfta bulunduğunu göstermektedir. Bunlardan en sık dile getirilen evlilik sorunları arasında iletişim güçlükleri, geçimsizlik, sadakatsizlik, evde yeterince zaman geçirmeme ve para konusundaki anlaşmazlıklar yer almaktadır (Burns, 1984; Cleek ve Pearson, 1985; Kitson, 1992). Ayrıca Kitson ve diğerleri (1985) tarafından özetlenen dokuz çalışmanın sekizinde evlilik dışı cinsel ilişki, boşanmaların en yaygın nedeni olarak öne çıkmıştır.

Boşanmaya neden olabilecek risk faktörleri araştırılmaya ve ortaya konmaya devam etmektedir. Genç yaşta evlenmek, fakirlik, işsizlik deneyimi, düşük eğitim düzeyine sahip olmak, evlilik öncesi birlikte yaşamak, evlenmeden doğum yapmak/hamile kalmak, önceki evlilikten olan çocuk/ların beraberinde getirilmesi, farklı ırktan biriyle evlenmek, en az bir evlilik yapmış olmak, ebeveynlerin boşanmış olması araştırmalara konu edilen bu risk faktörlerindedir (Amato, 2010; Amato ve DeBoer, 2001; Bramlett ve Mosher, 2002; Bratter ve King, 2008; Sweeney ve Phillips, 2004; Teachman, 2002). Ayrıca Mişe'ye (2015) göre, çözülmemiş ve biriktirilmiş sorunlar aradan uzun zaman geçse bile gün yüzüne çıkabilir ve boşanma için risk oluşturabilir.

Bireylerin evliliklerini neden boşanmayla sonlandırdığını ele alan bir araştırmada, 208 kişinin verdiği yanıtlar incelenip sınıflandırıldığında, sadakatsizlik en sık verilen cevap olurken; onu sırasıyla geçimsizlik, alkol/madde bağımlılığı ve eşlerin birbirlerinden yavaş yavaş uzaklaşması takip etmiştir. Ayrıca çalışmada eşlerin boşanmaya yol açan sebepler için “diğer” eşi suçlama eğiliminde oldukları gözlenmiştir (Amato ve Previti, 2003). Başka bir araştırmaya göre ise boşanma nedenleri; iletişim problemleri, sadakatsizlik, geçimsizlik ve yaşam biçimi değiştirme arzusu olarak sıralanmıştır (Wolcott ve Hughes, 1999).

Durğun’a (2018) göre; modern yaşam çeşitli insan ihtiyaçlarını da beraberinde getirmiştir ve bu ihtiyaçların karşılanması için, kadın-erkek ve çocuklar çalışma hayatına girmiştir. Bunun sonucunda birbirleri ile yeterince vakit geçiremeyen aile üyeleri, kendilerini duygusal olarak kopmalara ve hatta parçalanmalara uzanan bir serüven içinde bulmuştur. Bu süreci sağlıklı yürütemeyen aileler gözlerini mahkeme salonunda açmaktadır.

### **2.1.1. Boşanmanın ruhsal travmayla ilişkisi**

Boşanma, eş kaybından sonra ikinci sırada gelen (Holmes ve Rahe, 1967), çeşitli değişkenlere bağlı olarak ruhsal travma yaşatabilecek bir kriz durumu olarak ele alınmaktadır (Keskin, 2013). Albrecht’in 500 boşanmış kişiyle yaptığı araştırmasında, katılımcıların yaklaşık dörtte biri bu deneyimi "travmatik bir yaşantı", “bir kabus" olarak tanımlamıştır (Albrecht, 1980). Ayrıca boşanma; literatürde yas (Yárnoz-Yaben, 2017), yaşam stresörü (Pledge, 1992, Mastekaasa, 1997) ve yaşam krizi (Wiseman, 1975) olarak da tanımlanmaktadır. Herz Brown’a (1988) göre, ayrılık veya boşanma sonrası ilk yıl, en az herhangi bir doğal afet kadar yıkıcıdır. Aile üyeleri deprem veya kasırga çarpmış gibi hissedebilir ve çok azı bu dönemde şok ve kafa karışıklığı içinde yaşadığı deneyimi ifade edebilir (Dreman, 1991). Araştırma bulguları, boşandıktan hemen sonra boşanmış ebeveynlerin inkar, kaygı, karamsarlık ve depresyon, suçluluk, aktivitelere ilgide belirgin azalma gibi TSSB'nin özelliklerine benzer semptomlar deneyimlediklerini göstermektedir (Dreman, 1991). Ayrıca boşanma sürecinin fizyolojik yansımaları sebep olabileceği, bağışıklık sistemini engelleyebileceği, aile üyelerini hastalıklara savunmasız hale getirebileceği araştırma bulgularıyla ortaya konmuştur (Kiecolt-Glaser vd., 1987).

Boşanma oranları artmaya başladığında, sosyologlar bir evliliğin aslında iki farklı evlilikten; 'erkek' ve 'kadın'ın evliliğinden oluştuğunu savunmuşlardır (Bernard, 1976). Eşler evlilikten farklı faydalar elde edebilmektedir. Erkek evlilikten yarar görürken, kadın daha az fayda görebilir veya zarar görebilir (Kalmijn ve Poortman, 2006). Aynı şekilde boşanmadan

da, “erkek” ve “kadın”ın boşanması olarak söz edilebilir (Bernard, 1982). Hatta “X”in boşanması şeklinde ele almak bile mümkündür. Çünkü boşanma kişiden kişiye farklılık gösterebilecek öznel bir deneyimdir. Tüm bireyler boşanmanın beraberinde getirdiği değişiklikleri ve ortaya çıkardığı kayıpları aynı yoğunlukta, aynı şekilde veya aynı hızda yaşamazlar. Bazısı ilişkilerinin ayrılığa gittiğini fark edip erken bir kayıp deneyimleri. Bazısı için bu farkındalık bunaltıcı gelebilir ve bu kişiler ilişkilerinin devam edeceği umuduna tutunabilir. Bazılarının güvenlik ve iyi oluş duyguları zayıflar. Çünkü bu kişiler, evlerine ve eşyalarına, evcil hayvanlarına ve çocuklarıyla günlük temas kurmaya (özellikle erkekler için geçerli) bağlı kişilerdir (Shah, 2016)

Lorenz ve diğerlerinin (1997) yapmış olduğu çalışma sonucuna göre; boşanmış kadınlar boşanmadan hemen sonraki süreçte, stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler göstermektedir. Yine aynı araştırmaya göre; boşanmanın oluşturduğu stres ve sıkıntı, kadınların problemlerini çözmeye başlamasıyla birlikte sonraki üç yıl boyunca azalma göstermiştir. Arıkan’ın (1996) yapmış olduğu bir başka çalışmaya göre ise; boşanma sonrası kadınların yaşadığı sorunlar maddi ve manevi olarak iki grupta değerlendirilmiştir. Maddi sorunlar; konut bulma, ekonomik sorunlar, nafakaya ilişkin sıkıntılar ve evdeki tamirat vb. pratik işleri kapsamaktadır. Manevi sorunlar; genel ruhsal sıkıntı, çocuklara duyulan özlem vb. düşünülmektedir. Çevre ve aile baskısı, tacize uğrama ise; her iki kategori içinde ele alınmaktadır.

Başka bir araştırmaya göre; yalnız annelerin evli annelere kıyasla daha yüksek psikolojik sıkıntı yaşadığı ortaya konmuştur. Ancak yalnız anneler lehine olan bu fark, yakın zamandaki boşanma yaşantısından kaynaklanmamıştır; boşanmayı takiben yaşanan maddi zorlanmalar ile ilişkili bulunmuştur (Hope vd., 1999). Boşanmış ve hiç evlenmemiş annelerin kıyaslandığı başka bir araştırma sonucuna göre; benzer şekilde boşanmış kadınların daha fazla strese maruz kaldıkları, strese karşı daha dayanıksız oldukları ve aile desteğinden hiç evlenmemiş anneler kadar yararlanamadıkları görülmüştür (Turner, 2006). Ayrıca boşanmış annelerin fakir olma, duygu durum bozukluklarına sahip olma, ruh sağlığı hizmetlerini kullanma olasılıkları boşanmamış annelere kıyasla iki kat daha yüksek bulunmuştur. Ruh sağlığı problemlerinin özellikle yoksul bekar anneler arasında daha belirgin olduğu dikkati çekmiştir (Lipman vd., 1997).

Chiriboga ve Cutler’in (1978) yapmış olduğu bir araştırmada katılımcıların çoğu, en travmatik deneyimlerin boşanma kararından önce değil, sonra meydana geldiğini bildirmiştir.

Bu da boşanma sonrası bireylerin yaşadığı sorunlara işaret etmektedir. Boşanan kişi, yalnızca eş kaybı değil, aynı zamanda ekonomik kayıp, arkadaş kaybı, çocuklarla düzenli iletişim kaybı ve toplumdaki bulunduğu konum kaybı da dahil olmak üzere çok sayıda kayıpla karşı karşıyadır (Chiriboga ve Cutler, 1978).

Boşanmayı takiben boşanmış bireylerin geliştirdikleri tepkilere bakıldığında, erkeklerin kendilerini alkole, kumara, gece hayatına verdikleri görülmektedir. Kadınlar ise, daha çok boşanmayla ilgili kendilerini suçlamakta ve intihar düşünmektedir (Aksoy, 2017). Belirsiz beden yakınmaları ve yalnızlık, boşanma sonrası kadınların sıklıkla yaşadığı sorunlardandır (Sucu, 2007). Ayrıca boşanma sonrası ortaya çıkan sıkıntıları, çocuklu bireylerin çocuksuz bireylere nazaran daha fazla yaşadıkları bilinmektedir (Aktaş, 2011).

Aile bütünlüğünün çocuğun psikososyal gelişimi üzerindeki etkisi sebebiyle boşanmadan çocuklar da etkilenmektedir (Sürerbiçer, 2008). Birçok yönden boşanma ve ayrılık, çocuk için bir ebeveynin ölüm yoluyla kaybedilmesine benzer bir fenomeni temsil eder. Dolayısıyla inkar, öfke ve kabulü içeren yasın aşamaları kendi seyrinde devam eder ve farklı şekillerde kendini gösterir (Chiriboga ve Cutler, 1978). Ebeveynlerin boşanması, çocuğun boşanma anındaki yaşına, cinsiyetine, çocuğun olası boşanmayı öğrenmeden önce evdeki durumu nasıl gördüğüne, boşanma öncesi ve sonrası süreçte içinde bulunduğu ortama ve ebeveynlerin yaklaşımına bağlı olarak çocukları farklı şekillerde etkiler (Sürerbiçer, 2008).

Çocuklarda da yetişkinlere benzer şekilde; inkar, utanç, kaygı, karamsarlık ve depresyon, suçluluk, travmatik olayların yineleyici şekilde tekrar anımsanması gibi TSSB'nin özelliklerine benzer semptomlar deneyimlemektedir. Ayrıca ebeveyni boşanmış çocukların çoğu için sürecin en travmatik noktası, ebeveynin evden ayrıldığı an olarak aktarılmıştır (Dreman, 1991).

## **2.1.2. Boşanmaya kuramsal yaklaşım**

### **2.1.2.1. Kriz kuramları**

Hill'in (1949) ABC-X Aile Stres ve Baş Etme Modeli, Mc Cubbin ve Patterson'ın (1983) çift ABC-X modeli ve Wiseman'in (1975) Yas Modeli kriz kuramlarının başlıcaları olarak kabul edilmektedir.

ABC-X Modeli'nin A değişkeni, ailenin karşılaştığı stres kaynağı olay veya durumu temsil eder. Önemli değişimler/uyumlanmalar gerektiren yeni bir durum veya olay, aile

üyelerini, aile içindeki ilişkileri ve bir bütün olarak aile sistemini etkiler. Aile stresörleri genellikle iş, konut, sağlık durumu veya ilişkisel değişikliklerden oluşur (Rosino, 2016).

B değişkeni, bir ailenin bir stresle karşı karşıya kaldığında, krizi önlemeye yardımcı olabilecek mevcut kaynaklarını tanımlar. Uygun kaynaklara erişim olmaksızın aileler bir stres etkeni ile karşılaştıklarında, kriz yaşama olasılıkları daha yüksektir. Benlik saygısı gibi psikolojik kaynaklar, aile entegrasyonu veya karşılıklı uyum sağlama gibi ailesel kaynaklar ve maddi kaynaklar, ailelerin stres yaratan olaylarla baş etmelerine yardımcı olabilir (Rosino, 2016).

C değişkeni, bir ailenin stresli bir durum veya olay hakkındaki algıları veya tanımlarıdır (Rosino, 2016). Hill'e (1958) göre, bir ailenin sahip olduğu stres etkeni olan olaya ilişkin algıları, kendi kendini gerçekleştiren kehanet oluşturabilir, öyle ki, stresi kriz olarak tanımlayan ailelerin, tanımlamayanlara göre kriz yaşama olasılığı daha yüksektir. Olaya ilişkin olumsuz bir tanımlama, bireyin ve ailelerin refahını ve fonksiyonunu azaltan anksiyete ve depresyon gibi psikolojik durumlara sebep olabilir. Yeniden tanımlama yoluyla yaşanan olaydan olumlu bir anlam çıkarmak, ailelerin hem olumsuz psikolojik durumlardan hem de nihayetinde krizden kaçınmasını sağlar (Akt. Rosino, 2016).

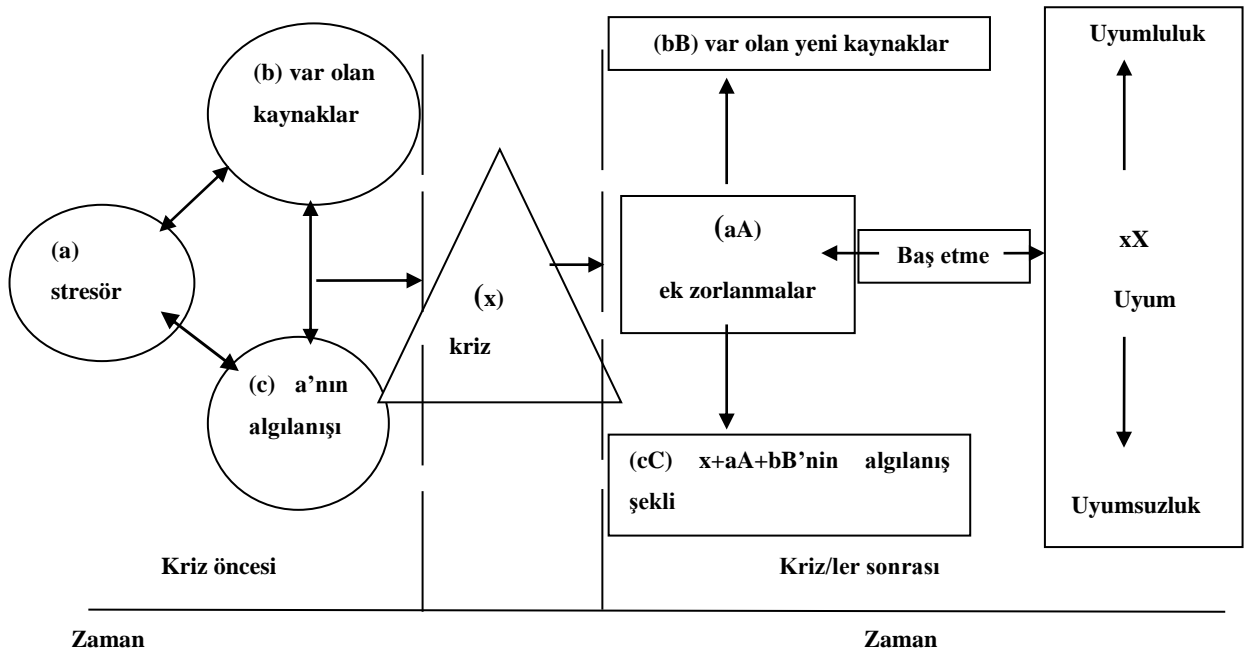
X değişkeni ise; stres yaratıcı olayın bir ailenin mevcut kaynakları (B) ve olaya ilişkin algıları (C) ile etkileşiminin bir sonucu olarak ortaya çıkan kriz miktarını temsil eder. Yeterli kaynaklara ve algıya sahip aileler için bir stresör (A) herhangi bir krize sebep olmayabilir. Uygun kaynakların olmaması ve stres kaynağını işlevsel olarak tanımlayamama nedeniyle aile, stresle baş edemez ve bu durum işlev bozukluğuna, düzensizliğe veya aksamalara neden olduğunda kriz meydana gelir (Rosino, 2016).

Özetle, ABC-X Modeline göre; (A) krizi hızlandıran olay/stres kaynağı, (B) ailenin kriz karşılama kaynakları, (C) ailenin olayla ilgili yaptığı tanım ve (X) krizdir. B ve C bileşenleri, stres yaratıcı olayın (A) kriz (X) oluşturup oluşturmayacağını belirler. Bu modele göre, bir aileyi krize karşı daha açık ve savunmasız hale getiren şeyler, ailenin stresi karşılama kaynaklarının yetersizliği ve olaya ilişkin yaptığı olumsuz değerlendirmeleridir.



Şekil 1.1: ABC-X modeli (Hill, 1958).

Mc Cubbin ve Patterson (1983), Hill'in (1949) ABC-X modelini genişleterek Çift ABC-X Modelini ortaya atmıştır. Kriz öncesi ile ilgili ABC-X Modeli'nde bahsedilen değişkenler her iki model için de ortaktır. Ancak isimlendirmelerde küçük farklılıklar söz konusudur. Kriz sonrası değişkenler ise; bu modele yeni ilave edilmiştir. (aA) bileşeni, olayın yanı sıra aynı zamanda o olayla birlikte gelen, aile uyumu sürecini şekillendiren ek yaşam stresi ve zorlanmalara; (bB) bileşeni, ailelerin kriz durumlarını yönetmede zaman içinde edindiği ve kullandığı önemli psikolojik, aile içi ve sosyal kaynaklara; (cC) bileşeni, ailelerin içinde buldukları zor durumu nasıl algıladığı ve anlamlandırdığına dair yaşanan değişimlere karşılık gelmektedir. (xX) bileşeni ise; ailenin krize ve stresörlere yönelik gösterdiği süreçlerin bir sonucudur. Bu bileşen ayrıca uyuma veya uyum bozukluğuna işaret etmektedir (Akt. McCubbin ve Patterson, 1983).



Şekil 1.2 : Çift ABC-X modeli (McCubbin ve Patterson, 1983).

Wiseman (1975), Kübler Ross'un Yas Modeli'ne dayanarak oluşturduğu modelinde, krizi beş aşamalı olarak tanımlamıştır: inkar, kayıp ve depresyon, öfke ve ambivalans, yaşam tarzı ve kimliğin yeniden oluşturulması ve kabul ve entegrasyon. Bu aşamalar aşağıda kısaca özetlenecektir (Wiseman, 1975):

***İnkâr:*** Boşanma süreci, evliliği bir kriz durumu içine sürükleyen tetikleyici gerilimden çok önce başlamaktadır. Bu aşama, minimum yaşam stresinden daha fazlasıyla başa çıkamayan homeostaz bir evliliğin varlığını göstermektedir. İlişkiyi devam ettirmek amaçlı çiftler yoğun bir şekilde inkarı kullanabilirler. İlişkinin getirdiği bütün sorumluluklara ve rahatsızlık veren her şeye uyum sağlamaya çalışabilirler ve hatta olduğu haliyle ilişkiyi kabul etmeyi tercih edebilirler (Wiseman, 1975).

İnkâr yoluyla uyum sağlamanın başka bir şekli de, eşlerin her ikisinin de evlilikteki güçlüklerin/sorunların farkında olmalarına rağmen, çocukları veya maddi durumu bahane ederek durumu mantığa bürümeleri ve kendilerini boşanmayı düşünmekten uzak tutmaları olarak görülür. Birçok evlilik bu şekilde varlığını sürdürürken, bazı evlilikler bireylerin problemleriyle yüzleşmesi sonucu ilerleme kaydeder, bazılarıysa üstesinden gelinemeyecek bir strese maruz kalana kadar yürümeye devam eder (Wiseman, 1975).

***Kayıp ve depresyon:*** İçsel veya dışsal faktörlerle tetiklenen stresin varlığı, bir süre sonra evlilik ilişkisinde bir şeylerin yanlış gittiğini ve bu yanlış noktaların önemsiz olduğunu inkar etmeyi imkansız kılar. Eşler, sorunlarıyla artık birlikte baş edemeyeceklerini anlarlar ve beraber olmalarının başlı başına bir sorun olduğunun farkına varmaya başlarlar. İşte bu noktada eşlerden biri, depresif bazı şikayetleri için bir psikiyatrdan veya terapistten yardım isteyebilir. Bu şikayetler, yorgunluk veya baş ağrısı, sakarlık (bir dizi küçük kaza) hatta daha ciddi depresyon belirtilerini içerebilir. Bu şikayetlerin altında yatan duygular, ilk aşamada keder ve umutsuzlukken, ilerleyen süreçte bireyler içinde bulunduğu durumu gerçekçi bir şekilde ele aldığında, verdikleri tepkiler tıpkı bir kayba verilen tepkiler gibidir: üzüntü, depresyon ve izolasyon duygusu, iletişim kuramama. Krizin bu noktasında, halen evliliğin sona erdirilmesi fikri açıkça tartışılmıyorsa, izolasyon/yalnızlık ve iletişim kuramama duyguları daha da yoğunlaşır. Bu aşamada kişinin izolasyon/yalnızlık hissini aşmasına ve korktuklarını (eşini, evliliğini, yaşam şeklini kaybediyor olduğunu) sözlü olarak ifade etmesine yardımcı olmak faydalı olabilir (Wiseman, 1975).

**Öfke ve ambivalans (kararsızlık):** Boşanma sürecindeki tüm bu sıkıntıları karakterize eden depresyon, tek başına çiftin gerçek bir ayrılık yaşamasında etkili bir faktör haline gelebilir. Evliliğin sona ermesi gerçekçi hale geldikçe, depresyonun altında yatan temel duygu olan öfkeye doğru geçiş yaşanabilir. Bu evrede çiftler; nafaka, mal paylaşımı ve velayet gibi yasal konularda tartışmalar ve anlaşmazlıklar yaşayabilir ve bu da var olan öfkeyi artırır. Genellikle eşlerden biri, boşanmayı kabul etme ve boşanma sonrası yaşamaya devam etme fikrine diğer eşe kıyasla daha sıcak bakıyor olabilir. Ergenlik dönemi çatışmalarının yeniden canlanması, bir eşin asi bir genç gibi davrandığı ve diğerinin öfkeli ebeveyn rolünü üstlendiği “öfke aşaması” ile örtüşebilir. Bu aşamada, eşlerden birinin yeni kıyafetler veya lüks bir araba için yaptığı aşırı harcamalar, cinsel eylemlerde bulunması, fiziksel görünümünü iyileştirme gibi ego güçlendirme çabaları diğer eşin öfkesini alevleyebilir. Eşe karşı hissedilen bu öfke duyguları, genellikle evliliği bitirme fikriyle ilgili yoğun bir kararsızlıkla yer değiştirir. Eşler sıklıkla, evliliklerini kurtarmak için yeterince şey yapıp yapmadıklarını sorgular ve son olarak evlilik danışmanlığını denemek isteyebilirler. Bu son denemeler, her iki eşin de gerçekten evliliği sürdürme isteği olup olmadığını ortaya çıkarır ve ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını hissetmelerine yardımcı olur. Çok az evlilik, sürecin bir noktasında kin ve öfke ifade edilmeden sona erer. Nitekim uzun yıllar boyunca bir evin, bir hayatın, çocukların ve arkadaşların paylaşıldığı bir ilişkinin, bitirilmesini kolaylaştırıcı büyük bir öfke olmaksızın sonlandırılması zordur. Bu aşamada, bazı önemli konular olan nafaka, velayet, ziyaret (görüşme) hakları gibi yasal süreçler kararlaştırılmalıdır. Çiftlerin anlaşmazlıklarını mümkün olduğu kadar çabuk ve dostane bir tavırla çözmesinin her iki tarafın da iyiliğine olacağı düşünülmektedir (Wiseman, 1975).

**Yeni bir yaşam tarzı ve kimliğin oluşturulması:** Boşanan bireyler, öfke ve kararsızlıkları üzerinde çalışırken, artık öfkeyle geçmişe bakmak için daha az, içinde buldukları zamanı ve geleceği planlamak için daha fazla zaman harcarlar. Boşanma fikrinin bir gerçeklik haline gelmesi ve netleşmesiyle birlikte, boşanmayla baş etme yolları bulunması gerekliliği ortaya çıkar. Bu aşamanın ilk görevi, bireylerin evliliklerinin etki ettiği kişisel, cinsel, sosyal ve mesleki alanlarda kimliklerini yeniden oluşturmaya çalışmalarıdır. Bu aşamada, bireylerin kişilikleri, yeni başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesine açıktır. Ancak, daha bağımlı ve daha az yeterli bir işlevsellik düzeyine gerileme olasılıkları da vardır. Bununla birlikte sıklıkla görülen, evlilik sürecinde masaya yatırılmış ancak çözümlenmemiş kimlik sorunlarının ortaya çıkması söz konusudur. Özellikle genç yaşta evlenen kadınlar kimliklerinin büyük bir bölümünü evliliklerine bağlamışlardır. Kendilerini bir çiftin parçası

(as a part of a pair) gibi hissederler ve evliliklerinden bağımsız kişisel bir kimliğe sahip değillerdir. Bu kadınlar ve bazı erkeklerin mesleki kimlik ve yeterlilikleri evliliklerinden bu yana çok az gelişmiş olabilir. Ayrıca bu kişilerin sosyal kimlikleri evlilik rollerine o kadar sıkı sıkıya bağlıdır ki, evliliği bitirirlerse hiç arkadaşlarının olmayacağından korkarlar. Boşanma sonrası değişen roller ve yaşam biçimleri sebebiyle bireyler, “Ben kimim?” sorusuna cevap ararlar ve boşanma sonrası yeni bir kimliğin gelişmesi bireyler için büyük bir iç sorun haline gelir. Kişisel kimliğin gelişmesi ile birlikte, özellikle kadınlar için kariyer, çalışma hayatı ve bireylerin iş dünyasındaki yerinin yeniden değerlendirilmesi konuları gündeme gelir. Evliliği boyunca kendini bir eş, anne ve evin düzeninden sorumlu biri olarak tanımlayan bir kadın, boşanma sonrası zor bir süreç geçirir ve inkar ve depresyon evresinde önemli bir süre kalabilir. Çocuğun velayetini alan ve bakımını üstlenen anne; iş hayatı, çocuğa yeterli bakımı verme ve kendi özel ihtiyaçlarını karşılama arasında doğru dengeyi sağlamaya çalışır ve özellikle çocuğuna yeterince annelik yapamadığı ile ilgili kendini suçlu hissedebilir. Terapötik ve sosyal destek, boşanan kadının kendi mesleki kimliğini geliştirmesine yardımcı olmada son derece önemlidir. Boşanma sonrası bireylerin cinsel kimlik gelişimi de bu aşamada üzerinde durulması gereken bir konudur. Özellikle genç yaşta evlenen ve öncesinde sınırlı cinsel deneyim yaşayan boşanmış bireyler, eğer ki evliliklerinde de tatmin edici bir cinsel hayat yaşamadılarsa, kişilerarası ve cinsel potansiyellerini daha fazla keşfetme ihtiyacı duyarlar (Wiseman, 1975).

Bu süreçte bireylerin yeniden cinsel kimlik oluşturma sürecine girmesinin sebepleri vardır. Bireyler ilk olarak kendilerini yeniden cinsel olarak arzulanabilir görerek zarar gören benliklerini inşa etmek ister. İkinci olarak yakınlığa henüz hazır olmayan bireyler, duygusal bağlılık hissetmeyecekleri cinsel birliktelikler yaşar. Üçüncü olarak ise; daha önce evliliklerinin dışında herhangi bir birliktelik yaşamayan bireyler bu durumu telafi etmeye çalışır (Wiseman, 1975).

Bu evrenin diğer önemli bir boyutu da bireylerin boşanma sonrası sosyal kimlik gelişimidir. Bireylerin içinde bulunduğu çevre, hem boşanma sürecinde hem de sonrasında önemli bir destek sistemi sağlamaktadır (Wiseman, 1975).

***Kabul ve entegrasyon:*** Boşanmış bir birey, kendisini sosyal, cinsel ve mesleki anlamda yeterli hissetmeye başladıkça kabullenme yavaş yavaş gerçekleşecektir. Yakınlığa karşı duyulan kaygı ve depresyon duyguları azaldıkça, ciddi olmayan ve geçici ilişkilerden, uzun süreli ve daha yoğun duygusal bağlanmanın hissedildiği ilişkilere geçiş yaşanır.

Boşanmış bireyler, ilişki kurabilecekleri, onları olduğu gibi kabul eden insanlar bulmaya başladığında, kendilik algıları gelişmeye başlar. Eski eşe karşı duyulan öfke azalır, bireyler biten evliliği ve eski partneri olduğu haliyle kabul etmeye doğru evrilir. Bu kabullenme, boşanma sürecinin çözümlenmesinin önemli bir adımıdır. Boşanma, bireyleri, eğer istiyorlarsa ve de mümkünse, eski eşin ailesiyle yeni bir ilişki formu kurmak ve mümkün olmadığı durumda da bu durumu kabullenmek için özgür bırakır. Aynı zamanda, bireyler artık kendi yollarını çizmek ve hatta belki de yapmış oldukları evliliğin doğru yer ve zamanda onların büyümesine katkı sağlayacağını düşünmek için serbesttirler. Sürecin bu aşamasıyla birlikte, bireylerin “diğer eşsiz” kurduğu sosyal ilişkiler, ebeveynlik rolleri ve çocuklarla ilişkiler düzene oturacaktır. Benzer şekilde, bireylerin sosyal ve aile ilişkileri değişikliğe uğrayacaktır. Aynı zamanda yeni bir eğitim veya kariyer değişikliği gündeme gelebilir ve yeni oluşmuş aile bu değişiklikten etkilenebilir. Yeniden evlenme düşüncesi oluşabilir; ancak eski evlilik tamamen çözümlenmeden (resolution) önce yeni bir evlilik yapıldığında, tüm taraflar için yeni zorluklar olacaktır (Wiseman, 1975).

Boşanmanın kabulü, bireyin kendisini “boşanmış” bir kişi olarak tanımlamakla ilgili herhangi bir olumsuzluk hissetmediği anlamına gelir. Bireylerin çevrelerinde veya toplumda karşılaştıkları bazı yaptırımlar, olumsuz etiketlenme ve boşanmanın bir kayıp, hatta başarısızlık olarak değerlendirilmesi sebebiyle ‘tam bir pozitif kimliğe’ sahip olmaları güçleşmektedir. Ancak, bazı bireyler boşanma sonrası tam bir uyum göstererek, sahip oldukları şeylerden dolayı güçlü bir tatmin olmuşluk hissi yaşayabilmektedir. Bu kişiler, başka bir kişiyle uyumlu bir birlikteliğin var olan durumlarına katkı sağlayacağını düşünürler ama evliliği nihai bir hedef olarak görmezler. Hayatlarının iş, aile ve arkadaşlık ilişkileri üzerine dengede ve zenginleşmiş olduğunu hissederler. Sonuç olarak, bireylerin boşanmadan önce sahip olduklarından daha olgun ve tatmin edici yeni bir sosyal ve kişisel kimlik ortaya çıkmış olur (Wiseman, 1975).

### **2.1.2.2. Bohannan (1971)'in boşanmanın altı istasyonu modeli**

Bugüne kadar geliştirilen en net şekilde tanımlanmış modellerden biri olan Paul Bohannan'ın altı istasyonlu boşanma süreci teorisi, travmanın çözümlenmesinin (resolution) bireyin altı farklı aşamadan geçmesiyle gerçekleştiğini iddia eder. Bohannan'a göre, altı istasyon farklı sırada ve değişen yoğunluklarda ortaya çıkabilir, ancak her bir istasyon da evliliğin sona ermesi sürecinde mutlaka deneyimlenmektedir. Bu basamaklara aşağıda kısaca yer verilecektir (Akt. Kaslow, 1980):

**A. Duygusal boşanma:** Bohannan'ın ilk durağı olan “duygusal boşanma” çiftlerin evliliklerinde ‘hoşnutsuzluk’ ve ‘tatminsizlik’ duygularını giderek daha fazla yaşadıklarını fark etmesiyle başlar. Bu basamakta her iki eş de evliliklerinin kötüye gittiğini hisseder ve genellikle her ikisi de ilişkilerinin olumlu yönlerinden çok olumsuz yönlerine odaklanır. Eleştiri seviyesi artarken, karşılıklı güven sarsılır. Eşler beraberce şikayetlerini dile getirir ve memnuniyetsizliklerini tetikleyen rahatsız edici davranışları ve gerçekçi olmayan beklentileri değiştirmek için kendi sorumluluklarını kabul ederlerse, artan hayal kırıklığı süreci bu noktada tersine çevrilebilir. Ancak süreç tersine dönmez ve duygusal uçurum genişlerse, çiftler sevgi nesnesi kaybına eşlik eden yası deneyimlemeye başlar (Akt. Kaslow, 1980).

**B. Yasal boşanma:** Yasal boşanma, Bohannan'ın ikinci istasyonudur. Bu aşamada eş ilişkisi resmi olarak sona ermiştir. Hukuki olarak bilgi edinme, avukat tutma ve görüşmeler yapma, mahkeme süreci bu aşamanın unsurları arasında yer almaktadır (Körük ve Sapmaz, 2019).

**C. Ekonomik boşanma:** Bohannan'ın üçüncü istasyonu olan ekonomik boşanma, mal-mülk paylaşımı, nafaka, maddi-manevi tazminat gibi yasal boşanmanın mali meseleleriyle ilgilidir. Bu anlamda hukuki aşamaya ek bir süreç olarak kabul görmektedir. Çiftler bu aşamada, yeni ekonomik düzenlerini inşa etmektedir (Akt. Kaslow, 1980; Körük ve Sapmaz, 2019).

**D. Ebeveyn olarak boşanma:** Bohannan'ın dördüncü istasyonu olan ebeveyn olarak boşanma, velayet kararlarıyla ilgili olarak ortaya çıkan sorunlarla ilgilidir. ‘Coparental’ ifadesi bu bağlamda, boşanmanın yasal evlilik bağlarını sona erdirmesine rağmen, ebeveyn-çocuk ilişkisinin devam ettiğini belirtmek için kullanılmaktadır. Anne-baba olarak boşanma genellikle ekonomik boşanma ile iç içedir. Örneğin velayet verilen eş, eski eşi nafakayı artırmaya veya eski durumuna getirmeye zorlamak amaçlı, eski eşin çocuğuyla görüşme hakkının elinden alınması için mahkemeye dilekçe verebilir. Diğer yandan erkek, eski eşini çocuğunu farklı bir şekilde büyütme veya çocuğuyla başka bir görüşme ayarlamaya zorlamak için nafaka ödemelerini durdurabilir. Kısaca nafaka ile ilgili istek ve sorunlar eşler arasında misilleme ve manipülasyona zemin oluşturur. Aynı zamanda eşlerin çözülmemiş duygusal çatışmalarının en sık ortaya çıktığı süreçtir. Bu belirtilen sorunlar, en çok her iki ebeveynle de iletişim halinde olması gereken çocukları rahatsız etmektedir. Boşanma kararının çocuğa açıklanmasını da içeren bu süreçte ebeveynler, diğer ebeveyne karşı

çocukları yabancılaştırmamaya ve çocukları için her zaman ulaşılabilir olmaya gayret etmelidir (Akt. Kaslow, 1980).

**E. Toplumsal boşanma:** Bohannan'ın beşinci istasyonu toplumsal boşanma ve yalnızlık sorunu başlığını taşımaktadır. Bu aşama, boşanmış kişinin toplumdaki yerinin ve kimliğinin değişimi ile ilgilidir. Boşanmış bir çiftin evli arkadaşları, eski eşlerden yalnızca biriyle arkadaş olma eğiliminde olabilir ve ayrılan çift de halen evli olan arkadaşlarıyla artık kendisini rahat hissetmeyebilir. Örneğin, yalnızca evlilerin katıldığı sosyal etkinliklere davet edildiklerinde kendilerini tuhaf hissederler. Bu nedenle boşanmış bireyler, diğer bekar insanlarla tanışana kadar yalnız hissederler ama zamanla bu değişime uyum sağlar ve yeni bir sosyal ağ inşa ederler, böylece bu hislerinde azalma yaşanır. Terapist ve avukatlar, boşanmış kişinin yeni ilişkiler kurmasına yardımcı olabilmek için öncelikle boşanmış pek çok kişinin, kendi yaş grubundaki benzer ilgi alanlarını paylaşan diğer insanlar ile tanışmayı psikolojik olarak zor bulabileceğini anlamalıdır. Ayrıca boşanmış kişiyi bu hissettiklerinin normal olduğu noktasında desteklemek, sosyalleşme süreçlerinde yaşayabilecekleri ile ilgili bilgilendirmek, diğer bazı boşanmış bireylerin de benzer deneyimlerden geçtiklerinden bahsetmek, sosyalleşebilecek yerler konusunda yardım sunmak gibi süreçlerde aktif yer almalıdır (Akt. Kaslow, 1980).

**F. Ruhsal boşanma:** Bohannan'ın son durağı, bireysel özerklik kazanma sorunuyla karşı karşıya geldiği ve çözüldüğü aşama olan ruhsal boşanmadır. Bu aşama, hem benliğin eski eşin kişiliğinden ve etkisinden ayrılmasını hem de kişinin kendi düşünce ve eylemlerinin tüm sorumluluğunu kabul etmesini içerdiğinden, yaşanması en zor dönemdir. Artık güvenilecek ve şikayetlerin anlatılacağı bir ortak yoktur. Bu anlamda yaşananların sorumluluğunu birey kendisi almak zorundadır ve artık kişinin kendini eşinin kişiliğinden ayırarak tek başına “kendisi” olması gerekmektedir. Boşanma deneyiminin başarılı bir şekilde çözülmesi, boşanmış kişi; neden evlendiğini, eş seçimine nelerin etki ettiğini, evliliklerinde çatışmaya yol açan çözülmemiş intrapsişik sorunları ve boşanmaya yol açan faktörlerin kombinasyonunu gerçekçi bir şekilde anladığı zaman gerçekleşir. Bu basamak bütün bu düşünceleri ve değerlendirmeleri kapsamaktadır (Akt. Kaslow, 1980).

### **2.1.2.3. Kessler'in yedi aşamalı modeli**

Boşanma olgusunu açıklama ve anlaşılır kılma amaçlı aşamalı bir model geliştiren tek teorisyen Profesör Bohannan değildir. Bir diğer önemli model ise; Dr. Sheila Kessler tarafından geliştirilen ‘Kessler’in yedi aşamalı modeli’dir. Bu model, iki kişi arasındaki

duygusal ilişkinin sona erdiği ve her birinin duygusal bağımsızlığını yeniden kazandığı süreci yani duygusal boşanmanın aşamalarını detaylandırmaktadır. Kessler'in modeli, evliliğin sona erme sürecini daha erken bir noktadan başlatması bakımından Bohannon'un modelinden farklılaşmaktadır. Kessler'in yedi aşamalı modeli evreleri aşağıda yer almaktadır (Akt. Kaslow, 1980):

**A. Tatsız olan gerçeği görme:** Kessler'in ilk aşaması olan 'gözünü açma, tatsız gerçeği görme', eşlerin evlilikten beklentilerinin evlilik hayatının gerçekleriyle örtüşmediğine dair farkındalıkları ile başlar. Bu farkındalık, ilk başta ifade edilmeyen hayal kırıklığı formundadır. Ancak, ilerleyen zamanlarda hissedilen duygusal uzaklaşma ve duygusal gerilim paylaşılmazsa evlilik birliğine ilişkin belirsizlik ve anlaşmazlık gelişir. İlişkiyle ilgili şüpheler çoğalıp yüzeye çıktıkça, eşlerin hoşnutsuzluklarını dile getirme olasılığı giderek artar. Ancak, bu tür düşünceler, bireylerin içindeki duyguları paylaşmakta zorlanmaları veya gerçekle yüzleşmenin sonuçlarından korkmaları nedeniyle bastırılmaya devam da edebilir (Akt. Kaslow, 1980).

**B. Erozyon:** Bir önceki evrede sözü edilen evliliğe ilişkin beklentilerin ve gerçeklerin örtüşmemesinden duyulan hoşnutsuzluk ve memnuniyetsizlik duygularının tartışılmaması ve dolayısıyla çözülmemesi, çiftleri sonunda Kessler'in 'erozyon' dediği ikinci aşamaya sürükler. Bu dönemde eşlerin hissettiği düş kırıklığı, sözlü ve sözsüz mesajlarla kendini gösterir. Diğer eşe yönelik iğneleyici ifadeler ve alaycı dil, fiziksel ve duygusal temastan uzak kalma, taleplere uymama, aldatma, iletişimden kaçınma gibi davranışlar ortaya çıkabilir. Bunlara ek olarak, eşlerin duygusal düşmanlık geliştirmesi ve birbirlerine olan ilgilerindeki azalma sebebiyle cinsel yetersizlik, dismenore (ağrılı ve zor menstrüasyon) ve ülser gibi fiziksel sorunlar gözlemlenebilir. Bazı çiftlerin uzun bir süre erozyon aşamasında kaldıkları, huzursuz ve tatmin etmeyen bir statükoyu sürdürdükleri, bir ikilem içinde yaşadıkları, ancak kendilerini evliliklerinden kurtarmaya isteksiz oldukları görülmüştür. Bununla birlikte, her ne kadar hoşnutsuzluk ve duygusal ikilem yaşasalar da, terapi istenirse ve psikolojik destek alınırsa bu durumun tersine çevrilmesi ve uzlaşılması hala mümkündür (Akt. Kaslow, 1980).

**C. Ayrışma:** Kessler'in üçüncü aşaması olan 'ayrışma', çiftin evliliğe olan duygusal bağlılığının kopmasını içerir. Artan can sıkıntısı, çatışmayı yoğunlaştırmamak, bu aşamaya işaret eder. Çünkü ilişki, artık onu canlı tutmak için gerekli niteliklerden yoksundur. Boşanmayla yüzyüze gelen çiftlerin en büyük sorunu, çoğu zaman bu aşamaya her iki eşin de aynı zamanda ulaşmamasıdır. Eşlerden birinin evliliğe bağlılığı önemli ölçüde azaldığında,

halen bağı olan eşin, evlilikten kopmuş olan eşin evliliğe olan ilgisini yeniden alevlendirmesi son derece zordur. Ayrılmayı düşünen eşe diğer eşin verdiği psikolojik tepkiler, genelde birincil sevgi nesnesi olarak partnerin yerine bir çocuğun geçmesinden, yaşanan sıkıntının somatizasyonu ve fiziksel hastalıklara dönüşmesi, enerjinin spor, hobi, iş veya gönüllülüğe dayalı etkinliklere yönlendirilmesi, evlilik dışı ilişkilerin yaşanmasına kadar uzanan geniş bir yelpazede seyreder (Akt. Kaslow, 1980).

**D. Fiziksel ayrılık:** Kessler'in dördüncü aşaması olan 'fiziksel ayrılık', eşler evlilik durumunu artık tahammül edilemez bulduğunda ortaya çıkar. Diğer eşi istenen bir davranış biçimine sokmak için yalnızca korkutma niyetiyle yapılmadıysa evden ayrılma, evliliğin sonlanmasının resmileştirilmesinde belirleyici bir adımdır. Aynı zamanda bu aşama, duygusal boşanmanın en travmatik aşamasıdır. Ayrıldıktan sonra uzlaşma genellikle olası değildir (Akt. Kaslow, 1980).

**E. Yas:** Kessler'in beşinci aşaması, 'yas', boşanmış kişinin, öfke ve depresyonla birlikte kayıp duygusu yaşadığı dönemi işaret eder. Bu duygular, boşanmayla birlikte eş, cinsel partner, can yoldaşı kaybının yanı sıra, çocuklar, ortak arkadaşlar, eski eşin ebeveynleri, yaşam şekli, ev ve maddi birikim gibi birçok alanda kayıp yaşayan bireyler için oldukça anlaşılırdır. Bir evliliğin ölümü, birçok yönden, bir eşin ölümüne yas tutmaktan daha zordur, çünkü boşanmış kişi, bir eşin fiziksel ölümüne eşlik eden kesinlik duygusundan yoksundur. Ayrıca, boşanma sürecinde gerçekleşen eski eşler arasındaki periyodik iletişim ve karşılaşmalar, bireylerin hissettikleri kayıp duygusunu yeniden harekete geçirmeye hizmet eder. Bu süreçte iyileşme, evliliğin bitişini ve beraberinde getirdiği birçok kaybı kabul etmeye bağlıdır, böylece kişi geçmişte yaşamayı bırakabilir ve bir dereceye kadar iyimserlik içinde yaşaması için gerekli olan duygusal kaynakları harekete geçirebilir (Akt. Kaslow, 1980).

**F. İkinci gerginlik:** Kessler'in altıncı aşaması, 'ikinci ergenlik', boşanmış kişinin duygusal boşanma sırasında kendisine yük olan çatışma, stres, belirsizlik ve acıdan kurtulmaya başladığı yeniden gençleşme sürecidir. Aynı zamanda boşanmış kişi, ilgi ve ihtiyaçlarını yeniden değerlendirmeye ve toplum içindeki konumunu yeniden tanımlamaya çalıştığı bir uyum dönemine de girmektedir. Bununla birlikte, boşanmış bireyler bağımsızlık ve özgürlük hisleriyle girdikleri yeni dünyalarında, farklı partnerlerle cinsel deneyimlerde bulunmak gibi önceden yasaklanmış eylemleri abartılı bir şekilde sürdürebilirler ya da eğitim, seyahat, hobiler gibi uzun süredir ertelenen faaliyetlere aşırı miktarda zaman ayırabilirler. Bu süreç her ne kadar endişe verici gibi görünse de, boşanmış bireyin kendini yeniden

bütünleştirmesinde ve kimliğini oluşturmasında doğal bir adımdır. Kişisel gelişim süreci devam ettikçe, bu aşamaya özgü yaşam tarzındaki aşırılıklar çekiciliğini kaybetmeye başlar ve yerini daha dengeli bir yaşam biçimi alır (Akt. Kaslow, 1980).

**G. Sıkı çalışma:** Kessler'in modelindeki son aşama olan 'sıkı çalışma', yeniden bekarlığa geçiş yapan kişinin boşanmanın çeşitli doğurgularını değerlendirip bütünleştirdiği, yeni kimliğini ve değerlerini, kendi seçimleri ve eylemleri üzerinden ifade ettiği ve hayatının gelecekteki yönü için sorumluluk alma gibi zorlu görevleri tamamladığı yerdir. Bu aşamanın başarılı bir şekilde tamamlanması; ancak boşanmış kişilerin ayrılma sonrası yaşadıkları psikik travmadan yeterince iyileştirilirse, sahip olabilecekleri özgüven ve psikolojik dayanıklılıkla mümkün olacaktır. Duygusal boşanmanın bu son aşamasının bir noktasında, kişiler artık hayatın istek ve ihtiyaçlarıyla etkin olarak başa çıkma ve yeni duygusal ilişkiler geliştirme kapasitesini tekrardan kazanır (Akt. Kaslow, 1980).

#### **2.1.2.4. Boşanmanın diyalektik modeli**

Kaslow'a (1980) göre; yukarıda tartışılan aşamalı modeller, boşanma sürecini biraz farklı bir perspektiften ele almaktadır. Ancak boşanmanın daha yapıcı ve sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için üzerinde çalışılması gereken duygu, davranış ve görevler üzerine bir ayırım yapmamaktadır. Dolayısıyla Kaslow (1980), bu kavramsal gözden kaçırmayı düzeltmek amacıyla duygu, davranış ve görevlerin sentezlediği, boşanma sürecinin "diyalektik" bir modelini geliştirmiştir. Diyalektik kavramı, çeşitli kuram ve modellerden eklektik olarak faydalandığını ve yeni, daha anlamlı bir yaklaşımın elde edildiğini ifade etmek için kullanılmıştır. Aşağıda Tablo 1.1.'de Kaslow'un (1980) geliştirdiği "diyalektik" model gösterilmektedir.

Tablo 1.1. incelendiğinde, modelin her birinin iki alt aşamadan oluştuğu üç ana aşama (boşanma öncesi, boşanma sırası, boşanma sonrası) göze çarpmaktadır. Her bir evre boşanmış bireylerin hissettiği duyguları ve yine o evreye ilişkin eylem ve görevleri içermektedir. Boşanmaya verilen bireysel tepkilerin karmaşıklığı göz önüne alındığında, modeldeki bileşenler birbirinden ayrı değildir, birbiriyle örtüşmektedir. Yeniden dengelenmenin gerçekleşebilmesi için, her evrenin gerektirdikleri yaşanmalıdır; ancak evre sırası sabittir, değişmez.

**Tablo 1.1.** Boşanma sürecinin diyalektik evreleri (Kaslow, 1980).

<b>Boşanma Evresi</b>	<b>Duygular</b>	<b>Görevler ve Eylemler</b>
<b><i>Boşanma öncesi</i></b> Boşanma üzerine kafa yorma ve umutsuzluk	Hayal kırıklığı Memnuniyetsizlik Yabancılaşma	Surat asma ve/veya ağlama Partnerle yüzleşme Tartışma Terapi/psikolojik destek arayışı
	Dehşet Keder Kararsızlık Şok Boşluk Kaos Yetersizlik Düşük özgüven	İnkâr etme Fiziksel ve duygusal geri çekilme Her şey iyiymiş gibi yapma Partnerin sevgisini geri kazanmaya çalışma Arkadaş ve aile tavsiyesi isteme
<b><i>Boşanma sırası</i></b> Yasal süreç	Depresif Kopuk/ilgisiz Kızgın Umutsuz Kendine acıma Çaresizlik	Pazarlık etme Çılgılık atma Tehdit etme İntihara kalkışma Bir avukata danışma
	Kafa karışıklığı Öfkeli Üzgün Yalnız Rahatlamış	Fiziksel olarak ayrılma Boşanma davası açma Ekonomik düzenlemeler üzerine düşünme Velayet işleri üzerine düşünme Yas ve keder Akrabalara ve arkadaşlara söyleme İş dünyasına geri dönüş
<b><i>Boşanma sonrası</i></b> Keşif ve dengelenme	Optimizm Teslimiyet Heyecan Merak Pişmanlık Üzüntü	Boşanmayı sonlandırma Yeni arkadaşlar edinme Yeni aktivitelere girişme Çocuklar için yeni bir yaşam şekli ve günlük rutin oluşturma Yeni ilgi alanları keşfetme veya iş değişikliği yapma
	Kabullenme Özgüven Enerjik Özsaygı Bütünlük Canlılık/neşe Bağımsızlık Otonomi	Kimliğin yeniden şekillenmesi Ruhsal boşanmanın sonlanması Yeni bir partner arayışı ve bazılarına bağlılık geliştirme Yeni yaşam şekli ve arkadaşlara alışma Çocukların boşanmayı kabullenmesi ve her iki ebeveyn ile de ilişkisini sürdürmesi için yardım etme

Tüm boşanmış kişiler tabloda gösterilen süreci başarıyla tamamlamamaktadır. Bireyler yaşamlarındaki diğer duygusal krizlerle nasıl başa çıkıyorlarsa boşanmayla da benzer şekilde baş etmektedir. Makul düzeyde mantıklı ve kendine güvenen boşanmış kişiler, boşanmadan sonraki ilk altı ila on iki ay boyunca zaman zaman literatürün normal olarak tanımladığı tutarsız davranışlar ve ruh hali değişimleri sergilerler. Bununla birlikte, genellikle işte ve evde işlev görebilirler -çok çaba gerektirse bile- intiharı ciddi ciddi düşünmezler, kendilerine boşanmanın verdiği sıkıntıdan kurtulma sözü verirler ve fazla karamsar olmazlar. Bireylerin boşanmadan sonra süreci tamamlamaları ve daha tatmin edici hayatlarına devam etmeleri için genellikle yaklaşık iki yıla ihtiyaçları olmaktadır. Bu süre değişebilir ve her kişi yalnızca kendi hızında ilerler.

Yukarıda bahsedilen kişilerin tersine, zorluklarla başa çıkmada yetersiz kalan bireyler modelde sözü edilen aşamalarda çoğu zaman ilerleyemezler. Bu bireyler, boşanmanın zayıflatıcı etkilerinden asla kurtulamazlar. Onların hayatları yalnızlık, kendine acıma, çözümlenmemiş öfke ile doludur ve utanç verici geçmişlerine tutunurlarken, anlamlı bir şimdi yaratmaya isteksizlerdir. Genellikle çocuklarını eski eşlerinin kendilerine haksızlık yaptığına ikna etmeye çalışırlar ve çocuklarından kendilerine çektirdikleri acıları telafi edecek şekilde davranmalarını beklerler.

## **2.2. Travma Sonrası Büyüme**

### **2.2.1. Travma, travmatik olay ve travmaya verilen olumsuz tepkiler**

Deprem başta olmak üzere diğer doğal afetlerle birlikte; salgın, iş ve trafik kazaları gibi birçok zorlu yaşamsal olay tarafından psikolojik ve toplumsal bütünlüğü tehdit altında olan insanoğlu, çeşitli risk faktörleriyle kuşatılmış bir ortamda varoluşunu sürekli olarak devam ettirmek zorundadır. Bu acı dolu deneyimlere maruz kalan insanlarda oluşan duygusal iz ve yaralar '*travma*' kavramı çerçevesinde ele alınıp araştırılmaktadır (Altınsoy, 2020).

Travma, kelime anlamı itibariyle dışarıdan bir etki sonucu canlı bir yapıda oluşan bozulma olarak tanımlanmıştır (Ceylan, 2020). Kökeni Yunan kaynaklarından gelmekte olan '*travma*' kelimesi; Latince'de '*yara*' anlamındadır (Acar, 2020). Joseph'in (2011) ifade ettiğine göre; 7 yy.da İngilizce' ye geçerek '*bedensel yaralar*' anlamını edinmiştir, psikolojide ise; '*duygusal/ruhsal yaralara sebep olan yaşamsal olaylara*' işaret etmektedir (Akt. Altınsoy, 2020). DSM V' te ise travma, "bireyin gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması veya cinsel saldırıya uğramış olması durumu"dur.

Psikolojik travma; DSM V' te aşağıdaki ölçütlerle tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bu ölçütler 'travmatik olay' kavramının anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır:

- Doğrudan örseleyici bir olay veya olayların yaşanması,
- Başkalarının başına gelen olay ya da olayları doğrudan görme/tanıklık etme,
- Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici bir olay veya olaylar geldiğini öğrenme,
- Aile bireylerinin ya da arkadaşının kaba güç veya kaza ile ölümü ya da ölüm olasılığı,
- Örseleyici olayların sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (örneğin; insan kalıntılarını bir felaketin ardından toplayan kişiler, çocuk sömürsünün ayrıntılarıyla defalarca karşılaşılan polis memurları vb.) (American Psikiyatri Birliği [APA], 2014).

**Travmatik olaylar**, insanları çaresizlikleri ve kırgınlıklarıyla birlikte ölümlülükleriyle de yüzleştiren, hayatlarını sonrası ve öncesi olarak ikiye ayıran, çevresel ve kişisel olarak birçok farklılık oluşturan olaylar olarak bilinmektedir (Dürü, 2006). Calhoun ve Tedeschi'ye (1999) göre, bir olayın travmatik olarak değerlendirilebilmesi için; ani, alışık olunmayan ve kontrol edilemez/önlenemez olması gerekmektedir. Travmanın olağan dışılığı, yalnızca diğer günlük olaylara kıyasla seyrek ortaya çıkmasıyla değil; aynı zamanda günlük yaşamla baş etme yollarını iflas etmesiyle de açıklanır (Dürü, 2006).

Travmatik bir olaydan kurtulan bireyler, dünyayı gören filtrelerinin büyük bir ölçüde değiştiğini bildirmektedir. Bu bireylerin, belli rutinler, tanıdık yerler ve insanlarla, istikrarlı bir şekilde devam eden hayatları yok olmuştur. Geleceğe ilişkin plan ve umutları kaybolmuştur. Zihinleri travmayı sürekli tekrarlar, acı ve ızdıraba odaklıdır (Roberts, 2011). Ayrıca kötümserlik, güvensizlik, yabancılaşma, nefret, intikam, moral bozukluğu, inanç ve umut kaybı gibi birçok duyguyu yaşamaktadırlar (Allen, 2005).

Travmaya sebep olan yaşantılar; doğal afetler ve insanlar tarafından oluşturulan travmatik olaylar olarak iki başlıkta toplanabilir. Tablo 1.2.'de bu sınıflama görselleştirilmektedir:

**Tablo 1. 2.** Travmatik olayların sınıflandırılması (Dürü, 2006).

---

<b>İnsanlar Tarafından Oluşturulan Travmatik Olaylar</b>
İstemli olarak yapılanlar (Örneğin, savaş, terör, taciz, işkence, tecavüz vb.)
İstemsiz olarak yapılanlar (Örneğin, trafik kazası, iş kazası, nükleer enerji kazası vb.)
Doğal olaylar (Örneğin, deprem, sel, kasırga, ani yakın kaybı, gelişen ölümcül hastalık vb.)

---

İnsanların % 70' inden fazlasının, hayatlarının bir döneminde yalnız bir travmatik olay deneyimlediği; % 31' inin ise dört veya daha fazla travmatik olay yaşadığı söylenmektedir (Benjet vd., 2016). Travmatik yaşantıların pek çok şekli olduğu gibi, travma geçiren bireyler arasında da büyük farklılıklar vardır. Travmanın doğasına bağlı olarak travmayla baş etmenin zorlukları ve psikiyatrik bozukluk riski büyük ölçüde kişiden kişiye farklılık gösterir (Allen, 2005; Altan, 2013; Herman, 2019).

Travmatik bir olaya maruz kalan herkes ruhsal bir hastalık tanısı almayabilir; fakat birçok travma mağduru duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal bir takım tepkiler göstermektedir (Dürü, 2006; Karancı, Aker ve Işıklı, 2009; Sebuktekin, 2018). Bu tepkilerin içeriği, şiddeti ve biçimi farklılaşmaktadır ve genellikle “normal dışı bir olaya verilen normal tepkiler” olarak isimlendirilmektedir (Dürü, 2006). Aşağıda Tablo 1.3. 'te travma sonrası ortaya çıkan bazı belirtiler kategorileştirilmiştir.

**Tablo 1.3.** Travma sonrası ortaya çıkan belirtiler (Tedeschi ve Moore, 2016).

Duygusal	Zihinsel	Davranışsal	Fiziksel
Yalnız hissetme	Odaklanma kaybı	Başkalarından uzaklaşma	Ağrı ve acılar
Korkmuş hissetme	Disoryantasyon ve kafa karışıklığı	Dürtüsel davranış	Yorgunluk ve halsizlik
Öfke ve düş kırıklığı	Hafıza kaybı	Saldırganlık	Kalp çarpıntısı
Ruh halinde dalgalanmalar	Obsesif düşünceler	Ağlama	Mide bulantısı ve kusma
Uykuda güçlük	Dikkat dağınıklığı	Sevilen insanlarla tartışma	Titreme
Üzgün hissetme	Kararsızlık	Uykuda artış	Baş ağrısı
Umutsuz hissetme	Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler	İştahta değişiklikler	Uyuşukluk ve karıncalanma
Çaresizlik	Düşüncelerin yarışması	Kolayca ürkütülme	İshal
Hissizlik		Alkol ve uyuşturucu kullanımında artış	Sıcak basmaları
Kaygı ve panik			
Özgüven eksikliği			
Kabus görme			

Bu belirtilerin travmayı takiben ortaya çıkması normal kabul edilmektedir ve genellikle bir süre sonra ortadan kalkmaktadırlar (Tedeschi ve Moore, 2016). Ancak zaman zaman bu belirtiler şiddetlerini kaybetmeden uzun bir zaman sürmektedir ki; araştırmacılar daha çok bu uzun ve şiddetli tepkiler ve ruhsal bozukluklar üzerine odaklanmıştır (Dürü, 2006).

Travmatik yaşantılar nedeniyle bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, duygu durum bozuklukları, panik ve fobik kaygı bozuklukları, somatizasyon vb. psikiyatrik problemler yaşanabilir (Altınsoy, 2020; Şar, 2005). Aynı zamanda travmatik yaşantılar bağımlılık, depresyon, anksiyete ve intihar riski ile de ilişkili bulunmuştur (Eskin vd., 2006; Rosendal vd., 2011).

### 2.2.2. Travma sonrası büyüme kavramı

Travmanın yukarıda bahsedilen bütün bu karanlık tarafının yanı sıra bireyler, en yıpratıcı travmatik olaylardan sonra bile yaralarını sarabilecek içsel güce sahiptirler. Buna

göre, travmatik yaşantıların sadece olumsuzluklarla sonuçlanmadığı; aynı zamanda birçok olumlu değişime de kapı araladığı söylenmektedir (Altınsoy, 2020; Calhoun ve Tedeschi, 1999; Levine ve Frederick, 2013). Nihayetinde insan acıdan kaçamamakta; aksine onu yönetmek ve bazı kazanımlar edinmek gayretinde olmaktadır. Bu durum tarih boyunca edebiyat, felsefe ve dine konu olmuş ve pozitif psikolojinin gelişimi ile de birlikte, 1990'lardan itibaren travmayla mücadeleden, travmayla büyüme olasılığına kayılmıştır (Altınsoy, 2020; Sebuktekin, 2018; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası yaşanması muhtemel olan büyüme ve gelişim fırsatları literatürde sıklıkla, **“travma sonrası büyüme”** başlığı etrafında değerlendirilmektedir (Altınsoy, 2020; Joseph vd., 2012; Kanat ve Özpolat, 2016; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bu kavram, ilk olarak Tedeschi ve Calhoun tarafından 1995 yılında ifade edilmiş ve 2004 yılında tanım revize edilmiştir (Werdel ve Wicks, 2012).

**“Travma Sonrası Büyüme”** terimi; zorlu yaşam koşullarıyla mücadelenin bir sonucu olarak, kişinin uyumu, psikolojik işlevselliği ve yaşam farkındalığı seviyesinde öncekine kıyasla yaşadığı pozitif gelişmeleri içerir (Bellizzi ve Blank, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006). Jayawickreme ve Blackie'ye (2016) göre ise; **“travma sonrası büyüme**, bir bireyin yaşam öyküsünü, nasıl değiştiğini anlamaya dayalı olarak yeniden yapılandırmaya giriştiği bir süreçtir”.

Travma sonrası büyümeyi, travmatik yaşantı deneyimleyen tüm bireylere genellemek ve eğer değişim olduysa yüzde kaç oranında olduğunu bilebilmek mümkün görünmemektedir (Dürü, 2006). Nitekim, Linley ve Joseph'in (2004) yapmış olduğu bir çalışmada, yüzde 3'ten 98'e varan oranlarda TSB ölçeğine verilen olumlu katılımcı yanıtlarına ulaşılmıştır. Ayrıca büyümenin, travmatik yaşantının doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkmadığını da söylemek mümkündür. Travma sonrası büyümenin meydana gelebilmesi için, travmatik olayın yeterince şiddetli olması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, olay ne kadar şiddetliyse, büyüme de o kadar büyük olacaktır. Travma sonrası büyümenin ne ölçüde gerçekleştiğini belirlemede önemli olan başka bir şey ise, bireyin travma sonrası yeni gerçeklikle yaptığı mücadeledir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme, hem bir sonuç hem de bir süreç değişkeni olarak ele alınmaktadır. Tedeschi ve diğerleri (1998), travma sonrası büyümenin travmatik olaylarla başa çıkmak için başlatılan bilişsel bir süreçten geliştiğini söylemektedir. TSB'yi başlatan bu sürecin daha iyi anlaşılabilmesi için, deprem (seismic events) metaforu kullanılmıştır. Bu metafora göre; depremler mevcut yapılar için önemli bir tehdit oluşturur ve ardında

enkaz/kalıntılar bırakır. Eski yapıların kaldırılması gerekir ki; yeni ve daha güçlü yapılar inşaa edilebilsin. Ancak bu yeniden inşalanma sürecinden önce, kafa karışıklıkları ve yas yaşanabilir, bu iş insanların gözünde büyüyebilir veya faydası olmayacağına inanılabilir; aynı zamanda artçı sarsıntılar veya gelecekteki felaketlerin/afetlerin tüm çabaları yok edeceğine dair endişeler olabilir. Ama nihai olarak, binanın önceki yapılış sürecindeki hatalar fark edilir ve birtakım değişiklikler önerilir, hatta deprem esnasında binadan kaçışın nasıl sağlanacağı ile ilgili yeni acil durum planları yapılır.

Bireylerin travmatik olaylarla baş etmesinde de psikolojik olarak benzer süreçlerin deneyimlendiği söylenebilir. Bu travmalar, kişinin geleceği ve geleceğe nasıl adım atacaklarına dair varsayımlarını sorgulatır ve bu yüzden de yönetilmesi zor olan yoğun kaygı ve ruhsal acı üretir. Yaşanan kayıplar ve kafa karışıklığı karşısında bile bazı insanlar önemli yönlerden eskisinden daha iyi olan bir yaşam biçimini tekrar kurarlar. Benzer bir travma deneyimleme ihtimaline karşın yeni bir psikolojik yapı (dayanıklılık/resilience bkz. Calhoun ve Tedeschi, 2014) geliştirirler ve daha iyi baş etme yolları oluştururlar. Kendi güçleri ile birlikte, çevresinin ve içinde buldukları toplumun gücünü de takdir edebilirler. Sahip oldukları şeylerin ve sıkıntı ve kayıplar içerse de gelecekteki yeniden yapılanma süreçlerinin kıymetini bilirler. Gruplar ve toplumlar da, yeni davranış normları ve grup içindeki bireylerin birbiriyle iyi geçinmesinin farklı yollarını üreterek benzer bir dönüşümden geçerler (Tedeschi vd., 1998).

Travma sonrası psikolojik büyümenin sistematik olarak incelenmesi nispeten yeni olsa da, ilgili alanlar aslında bu fenomeni yıllardır kabul etmektedir. Örneğin, eski İbranilerin, Yunanlıların ve ilk Hristiyanların bazı erken dönem fikir ve yazıları, aynı zamanda Hinduizm, Budizm ve İslam'ın bazı öğretileri acı çekmenin potansiyel olarak dönüştürücü gücüne dair öğeler içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Örneğin, Hristiyan geleneklerinin ana teması, Hz. İsa'nın idamının dönüştürücü etkisi hakkındaki anlatılardır. O'nun çektiği acı, başkalarını dönüştürme gücüne sahip olarak görülmektedir. Bazı İslami geleneklerde ise acı; Allah'a ulaştıran bir araç olarak düşünülmektedir (Bowker, 1970; Akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bunlarla birlikte; çoğu felsefi araştırmanın merkezi bir temasının ve romancıların, oyun yazarlarının ve şairlerin çalışmalarının, insan ıstıرابını anlamlandırmaya ve keşfetmeye çalışmaya yönelik olduğu söylenebilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

20. yüzyılda, psikolojinin genel alanında yazan pek çok klinisyen ve bilim adamı (örneğin, Caplan, 1964; Dohrenwend, 1978; Frankl, 1963; Maslow, 1954; Yalom, 1980), kritik yaşam krizlerinin olumlu kişisel değişim için olanaklar sunduğunu ele almıştır. Örneğin, Maslow'un (1970) en etkili eseri 1950 ve 1960'larda yayınlanmıştır ve psikologların sağlıklı olan insanları ve insan doğasının daha iyi ve parlak yönlerini araştırmaya dönük çalışmaları gerektiğini savunmuştur. Toplum psikiyatristi olarak bilinen Caplan (1964) da bireylerin yaşamda karşılaştığı krizlerin onların etkili bir şekilde baş edebilmesine ve psikolojik olarak gelişmesine yardımcı olabileceği ile ilgili kapsamlı bir şekilde yazmıştır (Akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004). Daha güncel açıdan bakıldığında ise; pozitif psikoloji akımının bu faydalı geleneklerin bir devamı niteliğinde olduğu söylenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Varoluşçu psikologlar, ıstırap ve travma içinde dahi büyümenin yaşanabileceğini ve travmaya maruz kalma sürecinin, anlamın ve cesaretin oluşturulması için uygun bir zaman dilimi olduğunu savunmaktadır (Tedeschi vd., 1998). Bu görüşlerin, acının kişisel gelişim için aracı rolü olabileceğini iddia eden Kierkegaard (1983) ve Nietzsche (1955)'nin devamı niteliğinde olduğu söylenmektedir. Aynı zamanda Frankl (1961), insanların yaratıcılık, sevgi ve acı yoluyla anlam buldukları önermesi üzerine logoterapiyi geliştirmiştir ve kuramında bu anlam bulma sürecinin nasıl teşvik edilebileceğini açıklamıştır (Akt.Tedeschi vd., 1998).

Travma sonrası yaşanan olumlu değişiklikler yalnızca “travma sonrası büyüme” kavramıyla açıklanmamıştır. Büyüme (thriving), gelişme (flourishing), algılanan yararlar (perceived benefits), stresle ilişkili büyüme (stress-related growth), olumlu duygular (positive emotions), olumlu yeniden yorumlama (positive reinterpretation) vb. terimler de travma sonrası gelişmeyi ifade etmek amaçlı kullanılmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu terimler bazı kavramsal farklılıkları yansıtırsa da; temelde hepsi, olumsuz durumlarla karşılaşıldıktan sonra olumlu değişikliklerin olabileceği görüşünü paylaşmaktadır. Travma sonrası büyüme, literatürde araştırmacılar arasında en yaygın kullanılan ve tanınan bir terim olduğu için, bu çalışmada da tercih edilen terim olacaktır.

### **2.2.3. Travma sonrası büyümenin boyutları**

Travma sonrası büyüme, halen gelişmekte olan geniş çaplı bir kavramdır. Ancak bugüne kadar yapılan çalışmalar sonucu, literatürde 3 geniş pozitif gelişim alanı belirlenmiştir: Bunların ilki, ilişkilerde ortaya çıkan gelişmelerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). İnsanlar yaşadıkları acı verici deneyimlerin bir sonucu olarak, arkadaşlarına ve

ailelerine daha çok değer vermeye başladıklarını, başkalarına karşı daha fazla şefkat duygusu hissettiklerini ve daha yakın ilişkiler arzusunda olduklarını bildirmişlerdir. İkincisi, insanların kendileriyle ilgili düşüncelerinde ortaya çıkan gelişmelerdir. İnsanlar kırılabilirlikleri ve sınırlılıklarıyla barışmalarıyla birlikte, eskisine kıyasla daha büyük bir psikolojik sağlamlık, bilgellik ve güç seviyesine sahip olmaktadır. Üçüncüsü, hayat felsefesinde ortaya çıkan gelişmelerdir. İnsanlar her yeni bir günü minnetle karşılamakta ve hayatta gerçekten neyin daha önemli olduğuna ilişkin yargılarını yeniden değerlendirmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Joseph vd., 2012; Tedeschi ve Calhoun, 2004; 1996).

Travma sonrası büyümenin yukarıda bahsedilen bu boyutlarından her biri, aynı zamanda bu alanın genel paradoksunu da taşıyan ‘kayıpla birlikte kazancın da’ var olduğunu içeren paradoksal bir ögeye sahiptir. Örneğin, insanların hayatta sahip oldukları seçenekler noktasında daha sınırlı olduğu durumlarda bile (tekerlekli sandalyeye bağımlı hale gelmek gibi) kişi, daha önce hiç olmadığı kadar kırılabilir/icinmiş hissederken; aynı zamanda da hiç düşünmediği fırsatları keşfetmeye istekli olabilir, içindeki gücü fark edebilir ve manevi şüpheler içindeyken daha derin bir inanç besleyebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu paradoksal gelişime ek olarak, bireyler bir alanda büyüme deneyimlerken diğer bir alanda büyüme yaşamayabilirler veya farklı alanlarda, farklı sürede ve biçimlerde kişiye özgü büyümeler gözlemlenebilir (Keskin, 2013).

### **2.2.3.1. Kendilik algısında yaşanan değişimler**

**Hayatta kalan vs kurban:** İnsanların benliklerine ilişkin yaptığı etiketlemelerin, onların travma ile nasıl baş edeceklerini etkilediği görülmektedir. Ayrıca travmanın, insanların kişilikleri üzerinde değişiklik yaratabildiği bilinmektedir (Epstein, 1990; Akt. Tedeschi vd., 1998). Travma sonrası büyümenin en önemli adımlarından birinin, kurban (victim) benlik algısından, hayatta kalan (survivor) benlik algısına geçiş olduğu düşünülmektedir. Kişilerin kendilerini ‘kurban’ yerine ‘hayatta kalan’ olarak nitelendirmesi, psikotraumatoji alanı çalışanları tarafından daha az negatif bulunmuştur. Hayatta kalan ifadesi, travma maruzu bireylere özel bir konumda ve güçlü oldukları fikrini tanıtmaktadır (Tedeschi vd., 1998).

**Kendine güvenme:** “Eğer bunu atlattıysam, diğer her şeyle baş edebilirim.” travma maruzu kişilerin travma sonrası büyüme kapsamında en çok ifade ettiği düşüncelerden biridir. Travma sonrası ‘hayatta kalanlar’ (survivors), sıklıkla nasıl daha güçlü bir duruş sergiledikleri

ve farklı bir zorluk durumuyla karşılaştıklarında hangi baş etme mekanizmalarını kullanmanın uygun olduğu hakkında yeterli farkındalığa ulaşmışlardır (Tedeschi vd., 1998).

**İncinebilirlik:** Travma sonrası büyüme gösteren bazı bireyler, kendi güçlerinin farkına varmakla birlikte; paradoksal olarak kendi incinebilirlikleri ve ölümlü oldukları duygusuyla da yüzleşmektedir. Aynı zamanda hayatın değerini ve kırılganlığını daha iyi anlamaktadırlar. Benlik algılarındaki olumlu değişikliklerle birlikte var olan bu kırılganlık duygusu, kişilerarası ilişkilerde, yaşamı takdir etmede ve kişinin zamanını harcama önceliklerinde olumlu değişikliklere yol açabilmektedir. Bu sebeple “incinebilirlik” büyümenin bir sonucu olarak kabul edilmektedir (Tedeschi vd., 1998).

#### **2.2.3.2. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişimler**

**Kendini açma ve duyguların ifade edilmesi:** Travmatik olaylar deneyimleyen bireyler, daha yakın ve anlamlı ilişkiler geliştirirken; aynı zamanda duygularını daha iyi açıklamayı öğrenirler ve kendilerini daha dürüst bir şekilde ifade ederler (Tedeschi vd., 1998).

**Şefkat/Merhamet ve diğerlerine vermek:** İnsanların kendi incinebilirliklerini fark ettiklerinde çok daha fazla şefkat hissedebildikleri ve yaşanan travmaların bir tür empati eğitimi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu şefkat/merhamet duygusu ve travma sonrası başkalarıyla kurulan yakınlık hissi, insanlara yardım etme ihtiyacı doğurabilmektedir. Başkalarına sunulan yardım, kişide ek bir iyileşme sağlar ve kişinin kendi gücünü fark etmesine yardımcı olur. Olayları duygusal açıdan değerlendirebilme yeteneği, travma sonrası “hayatta kalan” insanlara travmanın bir armağanı olarak kabul görmektedir (Tedeschi vd., 1998).

#### **2.2.3.3. Yaşam felsefesinde yaşanan değişimler**

**Yaşamın takdir edilmesi ve öncelikler:** İnsanların hayatını tehlikeye atan bazı travmalar, kişilerde kendilerine ikinci bir şans verildiği, hayatın onlara tekrar bağışlandığı ve bunun dikkatli kullanılması gerektiği hissini oluşturabilir. Bireyler hayatın kendisine ve sahip oldukları küçük şeylere daha çok değer verebilir. Ayrıca yakın ilişkilerine daha çok zaman ayırmak isterler ve neyin kendileri için daha önemli olduğuna ilişkin algıları değişir (Tedeschi vd., 1998).

**Varoluşsal temalar ve anlam arayışı:** Travmatik yaşam olayı, insanların daha önce yüzeysel olarak düşündükleri, hayata ilişkin bazı temel varsayımlar üzerine daha ciddi kafa yormayı gerektirebilir. Sevilen birinin kaybını yaşayan, kendi ölümcül hastalığıyla karşı

karşıya olan veya başka bir kriz durumuyla uğraşan kişiler, temel varoluşsal sorularla daha açık bir şekilde yüzleşir ve yüzleşirken de; travma yaşamamış kişiler için mümkün olmayacak şekillerde zorlanırlar. Ve tabii ki varoluşsal sorularla yüzleşmeleri, bunları tatmin edici bir şekilde çözdükleri anlamına gelmez (Tedeschi vd., 1998).

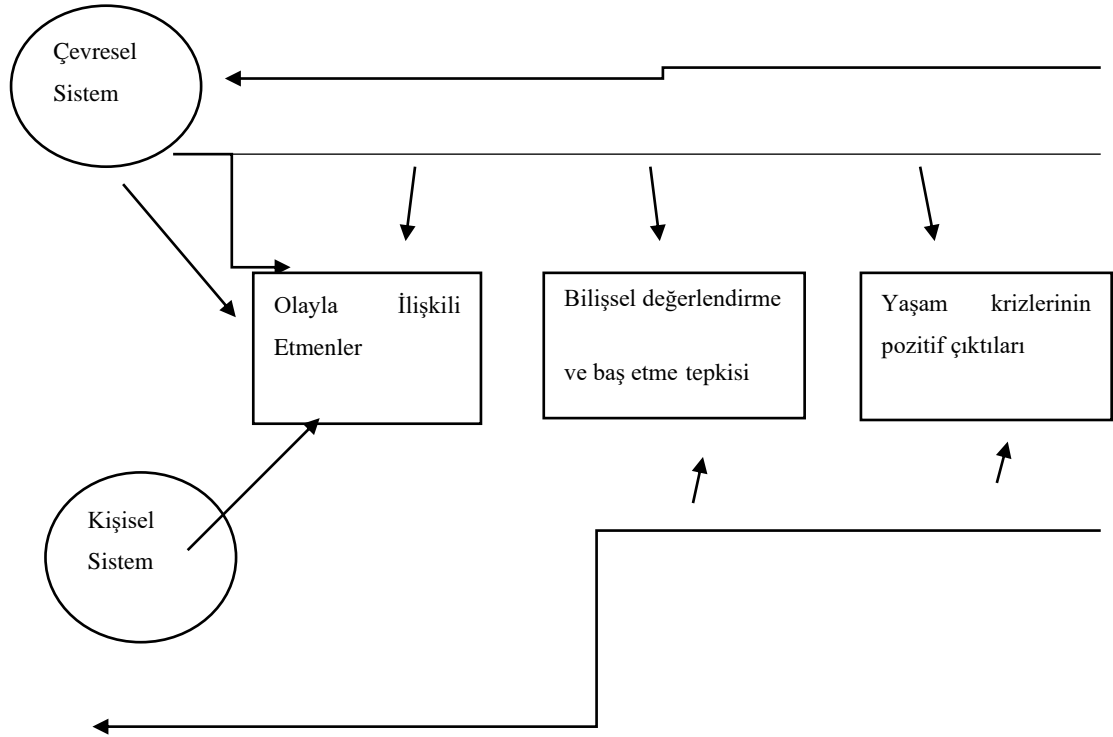
***Ruhsal/Manevi gelişim:*** Manevi gelişim, travmatik olayın üstesinden yüce bir güce bağlanarak gelmeyi içerir (Calhoun vd., 1992). Kişiler ruhsal gelişim bağlamında, Tanrı'nın varlığına ilişkin daha büyük bir inanç hissettiklerini, seçmiş oldukları dini geleneklere bağlılıklarının arttığını ve dini inançlarını daha iyi anladığını ifade etmektedir (Tedeschi vd., 1998).

***Bilgelik:*** Yukarıda bahsedilen travma sonrası bireylerin deneyimlediği gelişmeler- insanların yaşamın değerini anlaması, önceliklerini önem sırasına göre belirlemesi, diğerleriyle başarılı ilişkiler kurması, zorluklarla baş etmesi, ruhsal gelişme göstermeleri- “bilgelik” olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu bilgelik, yaşam ve deneyimin getirdiği olgunluktan ziyade, yaşanan zorlu olaylar sonrası bireyin deneyimledikleri doğrultusunda bilgeleşmesini ifade etmektedir (Tedeschi vd., 1998).

## **2.2.4. Travma sonrası büyümenin kuramsal temelleri**

### **2.2.4.1. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli**

Schaefer ve Moos (1992), “yaşam krizleri ve geçişlerinin olumlu sonuçları kavramsal modeli” nde krizlerin olumlu sonuçlanması üzerindeki belirleyicileri ana hatlarıyla özetlemişlerdir. Bu modele göre, bazı çevresel ve kişisel sistemler yaşam krizi deneyimi ve sonuçlarını şekillendirir ve bilişsel değerlendirme süreçlerini ve baş etme tepkilerini etkiler. Modelin tüm bileşenleri birbirine bağlıdır ve hepsinin birbiri üzerinde etkisi vardır. Kişisel sistem; bazı sosyodemografik özellikleri ve kişisel kaynakları içerir: öz-yeterlilik, direnç/dayanıklılık, iyimserlik, özgüven, yumuşak başlılık, motivasyon, sağlık durumu ve önceki kriz deneyimi gibi. Çevresel sistem ise; kişisel ilişkiler, aile desteği, arkadaşlar, sosyal çevre, ekonomik kaynakları ve yaşam koşullarının diğer yönlerini içerir. Bu faktörler, yaşam krizinin şiddeti, zamanlaması, süresi ve kapsamının birey üzerindeki etkilerini farklılaştırır (Zoellner ve Maercker, 2006).



Şekil 1.3. Schaefer ve Moos'un Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli (Akt. Adsever, 2019).

#### 2.2.4.2. Organizmik değerlendirme modeli

Organizmik Değerlendirme Modeli, insanların büyümeye eğilimli varlıklar olduğu fikrini temel almaktadır. Bu modele göre, insanlar kendileri için neyin önemli olduğunu ve yaşamlarındaki en iyi yönün ne olduğunu bilme becerisine sahiptir. Bu beceriye sahip olmak, insanları daha doyum sağlayıcı bir varoluşa ve psikolojik iyilik haline götürmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

Organizmik değerlendirme modeli, travmalardan büyüyerek çıkmanın içsel motivasyonel süreçlerden sonra gerçekleştiğini açıklamaktadır. Joseph ve Linley (2005), travmatize edici olay sonrası, bireylerin yaşadıkları dünyayı üç şekilde anlamlandırabileceğini öne sürmüştür. Bunlar, özümseme (assimilation), negatif uyum sağlama (negative accomodation) ve pozitif uyum sağlama (positive accomodation)'dır (Akt. Dürü, 2006).

#### 2.2.4.3. Betimsel- işlevsel model

Betimsel-İşlevsel Model, travmatik olay/lar sonrası yaşanan sürece ve travma sonrası büyümenin içerdiği bazı elementlere vurgu yapmaktadır. Araştırmacılar, travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında travmatik olayın kendisinin değil, sonrasında yaşanan sürecin

belirleyici olduğuna ve travma sonrası büyüme sürecini başlatan olayın oluşturduğu etkinin önemine dikkat çekmektedir (Haspolat, 2019).

Tedeschi ve Calhoun (2004), travmatik olayın bireyler üzerinde “sismik” bir etki oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu sismik etki, kişilerin anlama, anlamlandırma ve karar verme süreçlerinde onlara rehberlik eden dünyaya ilişkin şematik yapılarını sarsmaktadır. “Varsayımsal dünya” olarak isimlendirilen bu şemalar iyilik, öngörülebilirlik ve dünyanın kontrol edilebilirliği inançlarını içermektedir (Janoff-Bulman, 1992). Sarsılan hatta belki de yıkılan bu inançların tekrar inşa edilmesi ve yeni bir yaşam öyküsünün oluşturulması gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu bilişsel olarak yeniden yapılanma ve anlamlandırma sürecinin başlarında, travmaya doğal bir tepki olarak istemsiz ruminasyonlar (tekrarlı düşünceler) görülmektedir. Ruminasyonlar, olayın anlamlandırılma sürecinde baş etme mekanizması olarak kullanılırken; olayın sonucunda kişi için yeni olan bilgilerin işlenmesine yardım etmektedir. Duygusal stresin azalması ile birlikte istemsiz ruminasyonlar kendini yeni anlamlar oluşturmaya dönük ortaya çıkan istemli ruminasyonlara bırakmaktadır; bu durum bireyleri büyüme sonucuna götürmektedir (Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky ve Lindstrom, 2011).

Calhoun ve Tedeschi (2006) travma sonrası büyümenin beş boyutunu “betimsel işlevsel model” ile ortaya koymuştur. Bu boyutlar: yeni fırsatları fark etme, ilişkilerdeki pozitif değişim, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamın değerini anlamadır (Güven, 2019).

#### **2.2.4.4. Duygusal-bilişsel işleme modeli**

Joseph ve diğerleri (2012), özellikle organizmik değerlendirme modeli üzerinde çalışarak, travma sonrası büyümeyi açıklamak amacıyla ortaya konan diğer model ve bulgulardan da hareketle, “duygusal-bilişsel işleme modeli (affective-cognitive processing model of PTG)” isminde yeni bir kuramsal model ortaya koymuşlardır. Bu modele göre, travma sonrası büyüme, travma/lar sonrası giderek artış gösteren iyilik hali olarak ifade edilmiştir. Travmatize edici olaydan önceki şemalar, dünyaya ilişkin varsayım ve düşünceler (bilişsel açıdan); deneyime açık olma, dışadönük olma, iyimserlik, benlik saygısı (kişilik özellikleri açısından) ve yaşam olaylarına dair sahip olunan kişisel öykü, travma/lar öncesi var olan düşüncelerin oluşumu üzerinde etkilidir. Travmatik yaşantı sonrası bireyler, yaşadıkları dünyayı tekrar değerlendirip, olayla ilgili yeni düşünceler oluştururlar ve bu düşünceler, ruminasyonlar aracılığıyla işlenir. Ruminasyonlarla birlikte, negatif veya pozitif

duygular oluşmaktadır. Bu duygular aracılığıyla bireyler, travmanın etkisi ile baş etmeye çalışırlar. Baş etme süreciyle birlikte yeni bir dünya görüşü geliştirirler. Eğer ki bu başa çıkma becerileri işlevsel olursa ve bireyler dünyaya dair olumlu anlamlar üretilenirse büyüme gerçekleşir. Bu modele göre, travma sonrası büyüme süreci devamlılık gösteren, bitmeyen bir süreç olarak kabul görmektedir (Güven, 2019).

### **2.2.5. Travma sonrası büyüme ve boşanma**

Boşanma da yaygın travmatik yaşam olaylarından biri (Bevino ve Sharkin, 2003) olarak hem olumsuz hem de olumlu bazı değişimlere sebep olmaktadır. Bireylerin boşanma deneyiminden olumlu veya olumsuz çok sayıda ders çıkardığı ve boşanma deneyiminin, bireysel büyüme (personal growth) için birçok fırsat sağladığı bir gerçektir (Thomas ve Ryan, 2008).

Literatür incelendiğinde, boşanmayı takiben yaşanan olumlu değişimlerin çoğunlukla boşanmaya “uyum” (adjustment) bağlamında yer aldığı görülmektedir (Amato, 2000; Bursik, 1991; Chiriboga vd., 1978; Nelson, 1981; Pett, 1982; Sheets ve Breaver, 1996; Smerglia, vd., 1999; Tschann vd., 1989; Wang ve Amato, 2000). Boşanma sonrası uyum; “fiziksel ya da ruhsal semptomlar veya işaretlerden nispeten arınmış olmak, ev, aile, iş ve boş vaktin getirdiği günlük rol ve sorumlulukları yerine getirebilmek, evli olma veya eski eş olma statüsünden farklı olarak bağımsız bir kimlik geliştirmek” olarak tanımlanmaktadır (O’Leary, 1996). Boşanma sonrası deneyimlenen olumlu değişimleri kapsayan bir diğer kavram olan “travma sonrası büyüme” ise literatürde sınırlı yer almıştır (Wallerstein, 1986; Nelson, 1989, 1994; Akt. Schaefer ve Moos, 1998). Boşanma sonrası yaşanan büyümeyle kastedilen; bireyin başkalarıyla ilişkisinde, kendini algılayışında, maneviyatında olumlu değişimlerin olması, yaşamı daha çok takdir etmesi ve yeni fırsatları fark etmesidir.

Uyum ve büyüme kavramlarının ortak noktalarından bahsetmek mümkündür ancak ayırdığı noktaların da bulunduğunu bilmek gerekir. Örnek verecek olursak; stresin fazla hissedildiği durumlarda uyumun az olacağı söylenirken (Wang ve Amato, 2000); travma sonrası büyüme deneyimi için stres yaşamak bir gereklilik olarak kabul edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1998; Keskin, 2013). Uyum ile ifade edilmek istenen bireyin boşanma öncesi eski fonksiyonlarına geri dönmesi iken; büyüme ile kast edilen bireyin pek çok alanda boşanma öncesi sahip olduğu konumdan daha ileriye gitmesidir (Keskin, 2013).

Birçok araştırma sonucu, boşanmış bireylerin evli bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde özerklik/otonomi ve bireysel büyüme bildirdiklerini göstermiştir (Hetherington ve Kelly, 2002; Kitson ve Holmes, 1992). Riessman'e (1990) göre, boşanma sonrası kadınlar erkeklere göre daha fazla öz-güven ve daha güçlü bir kontrol duygusu hissetmektedir. Erkekler ise, kadınlara nazaran kişilerarası becerilerde daha iyi ve kendini açma konusunda daha istekli bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada ayrılıktan iki yıl sonra görüşülen bireylerin öncesine oranla daha iyi bir ruh halinde oldukları ve yaşamlarının daha iyi olduğunu fark ettikleri gözlenmiştir (Spanier ve Thompson, 1984; Akt. Huddleston ve Hawkings, 1993). Başka bir araştırmada boşanmayı takiben geçen on yılın sonunda, 70 kadın katılımcının yüzde 73.7'si yaşamının daha iyiye gittiğini bildirmiştir (Duffy vd., 2002). Boşanmış kadınların kendilik algılarındaki değişimleri inceleyen bir başka araştırma sonucuna göre ise; kadınlar boşanmadan önceki hallerine kıyasla kendilerini daha bağımsız, hayatları üzerinde daha fazla kontrol sahibi ve kendilerine karşı daha sorumlu hissetmektedir. Kendilerini daha özgüvenli ve yetenekli görmekte ve zorluklarla daha kolay baş etmektedirler. Ayrıca kadınlar bu değişimlerden doyum aldıklarını ve onları önemli bulduklarını ifade etmişlerdir (Baum vd., 2005).

### **2.3. Psikolojik Dayanıklılık**

Pek çok insan hayatının bir noktasında potansiyel olarak kayıplara veya travmatik olaylara maruz kalmaktadır. Ancak bu insanlar yine de olumlu duygusal deneyimler yaşamaya devam etmekte ve işlevlerinde yalnızca küçük ve geçici bozulmalar göstermektedir. Yetişkinlerin kayıp veya travma ile nasıl başa çıktıklarına dair psikoloji bilgisinin çoğu, tedavi arayan veya büyük sıkıntı yaşayan bireylerden geldiğinden, kayıp ve travma teorisyenleri genellikle bu türden bir dayanıklılığı ya nadir ya da patolojik olarak görmüşlerdir (Bonanno, 2004). Bu sebeple travma sonrası ortaya çıkan sağlıklı tepkilerin incelenmesi geciktirilmiştir (Bonanno, 2005). Ancak pozitif psikoloji akımı ile birlikte bu yaklaşım değişmeye başlamış, "hastalık" kavramı yerine insanın güçlü yanlarına, becerilerine, kapasitesine, mutluluk ve iyi oluş haline eğilmek olanaklı hale gelmiştir (Michaud, 2006). Artık potansiyel bir travmaya maruz kalma sonucunda sergilenen dayanıklılık, nadir değil yaygın; istisnai bir güç veya psikopatoloji belirtisi değil, normal baş etme becerilerinin temel bir özelliği olan önemli bir insan kabiliyeti olarak kabul görmektedir (Bonanno, 2004; Bonanno ve Mancini, 2008).

Psikolojik dayanıklılık, temelde pozitif adaptasyon veya yaşanan sıkıntıya/zorluğa rağmen, zihinsel sağlığı koruma veya yeniden kazanma yeteneği anlamına gelmektedir (Wald vd., 2006). Bilimsel bilginin artmasıyla birlikte; psikolojik dayanıklılık literatürde farklı şekillerde tanımlanmaya başlamıştır. Bu kavram, psikoloji, psikiyatri, sosyoloji başta olmak üzere ve daha yakın zamanda genetik, epigenetik, endokrinoloji ve sinirbilim gibi biyolojik disiplinlerden çeşitli araştırmacılar tarafından incelenmektedir. Herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanım üzerinde fikir birliği olmamakla birlikte (Jacelon, 1997; Meredith vd., 2011; Wald vd., 2006); bazı çocukların, kadınların ve erkeklerin, olumsuz fiziksel ve zihinsel/psikolojik sonuçlar göstermeden zorluklara nasıl dayandığı çalışmaların arka planındaki “ana soru”yu oluşturmaktadır (Herrman vd., 2011; Kararımak, 2006).

Psikolojik dayanıklılığın İngilizce karşılığı olan “resilience” kavramı Latince’de esnek olma, elastiklik anlamındaki “resilire” kelimesinden türemektedir (Greene, 2002). Kelime daha geniş çerçevede ele alındığında tanım, “fiziksel veya zihinsel bir hastalıktan veya kötü olaylardan sonra eski işlevsel hale dönebilme, elastik olma” olarak ifade bulmaktadır (Earvolina-Ramirez, 2007).

Araştırmacılar, dayanıklılığı bir kişilik özelliği, bir sonuç, bir durum veya bir süreç değişkeni olarak birbiri yerine kullanmaktadır (Jacelon, 1997; Tusaie ve Dyer, 2004). Aynı zamanda kimi araştırmacılar dayanıklılık kavramının kişisel (Rutter, 1993; Akt. Basım ve Çetin, 2011) yönüne odaklanırken; kimileri ise ailesel (Hawley ve DeHaan, 1996) yönüne odaklanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık kavramının “stresli bir olay sonrası iyileşme ve kendini toparlama yeteneği”, ”stresli durumlara uyum sağlama”, “önemli derecede sıkıntı oluşturabilecek olaya rağmen hasta olmama”, “stres, sıkıntı ve zorluklar sonucunda bile standardın üzerinde işlev görebilme” gibi tanımları olduğu görülmektedir (Carver, 1998; Smith vd., 2010; Tusaie ve Dyer, 2004). Tablo 1.4’te psikolojik dayanıklılık için literatürde yapılmış farklı tanımlar özetlenmiştir.

Aşağıda verilen ve diğer araştırmacıların da yapmış olduğu psikolojik dayanıklılık tanımları temelde iki ortak noktaya sahiptir:

- 1- kişinin ciddi risk oluşturacak bir olay deneyimlemesi ve

2-bir şekilde pozitif/olumlu işlev/ler göstermesi (Satapathy vd., 2022). Ayrıca farklı kabul görmüş tanımların ortak yanlarına bakıldığında, psikolojik sağlık; bireyin travmatik ve zorlu yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesi ve uyum sağlayabilmesini sağlayan dinamik ve geliştirilebilir bir süreçtir (Yılmaz, 2017).

**Tablo 1.4. Farklı Psikolojik Dayanıklılık Tanımları.**

---

“Maladaptif/uyumsuz bir sonuca zemin hazırlayan bazı çevresel tehlikelere/risklere karşı kişinin tepkisini değiştiren, düzenleyen, hafifleten (iyileştiren) koruyucu faktörlerdir.” (Rutter, 1987, s. 316)
“Önemli olumsuzluklar bağlamında olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç” (Luthar., Cicchetti ve Becker, 2000, s. 543)
“Adaptasyon veya gelişmeye yönelik ciddi tehditlere rağmen iyi sonuçlarla karakterize edilen fenomenler sınıfı” (Masten, 2001, s. 228)
“Bir kişinin zorluklar karşısında başarılı olmasını sağlayan genler aracılığıyla taşınan kişisel nitelikler” (Connor ve Davidson, 2003, s. 76)
“Davranışsal eğilimlerin karmaşık repertuarı” (Agaibi ve Wilson, 2005, s. 197)
“Bireylerin önemli değişiklik, sıkıntı veya riskle başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesi” (Lee ve Cranford, 2008, s. 213).
“Önemli olumsuz koşullar altında, bir bireyin istikrarı veya hızlı iyileşmesi(hatta büyümesi)” (Leipold ve Greve, 2009, s. 41)
“Değişim karşısında direnme, sürekli değişen çevrelerle gelişmeye devam etme kapasitesine sahip olma” (Folke, 2016, s. 44).
“Sürekli olumsuzluklara veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin zaman içinde olumlu psikolojik adaptasyon deneyimledikleri gelişimsel ve psikososyal bir süreç” (Graber, Pichon ve Carabine, 2015, s. 5).
“Olumlu davranışsal uyum; gelişmiş bilişsel işlev; ya da psikopatolojinin yokluğu” (Harvey ve Delfabbro, 2004, s. 4).
“Yıkıcı, stresli veya zorlu yaşam olaylarıyla, bireye olaydan kaynaklanan bozulma öncesine göre ek koruyucu ve baş etme becerileri sağlayacak şekilde başa çıkma süreci.” (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990, s. 34).

---

Araştırmacıların ortak görüşüne göre; psikolojik dayanıklılığın vazgeçilmezleri, maruz kalınan riskler (erken doğum, akademik başarısızlık, ebeveynlerin boşanması yada ölümü,

savaş ve doğal afetler vb.) ve bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin önlenmesi, azaltılması veya ortadan kaldırılmasını sağlayan koruyucu faktörler (yüksek benlik saygısı, iyimserlik ve umut, olumlu anne çocuk ilişkisi vb.)'in varlığıdır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Öz ve Bahadır, 2009). Dolayısıyla dayanıklılık, yalnızca riskin yokluğu ile sınırlı değildir, aynı zamanda olumsuzlukların etkilerini tamponlayan koruyucu faktör veya süreçlerin mevcut olması ile de ilgilidir. Dayanıklılık araştırmalarına olan ilginin çoğu, dayanıklılık faktörlerinin olası değiştirilebilir doğası sebebiyledir (Hjemdal vd., 2006).

Psikolojik sağlamlık, literatürde zihinsel dayanıklılık (mental toughness), (bkz Gucciardi ve Gordon, 2009; Gucciardi vd., 2008, 2009), sertlik/dayanıklılık (hardiness) (bkz Howe vd., 2012; Windle, 2011) iyileşme (recovery) (bkz. Bonanno, 2004; deRoos-Cassini vd., 2010; Deshields vd., 2006), başa çıkma(coping)(bkz Campbell-Sills vd., 1998; VanVliet, 2008), adaptasyon (adaptation) ve büyüme (growth) gibi belli kavramsal yapılarla ilişkili bulunmuştur ve bu kavramların benzerlik ve farklılıkları araştırmalarla karşılaştırılmaya ve tartışılmaya devam etmektedir. Bunlardan adaptasyon (adaptation), iyileşme (recovery) ve growth (büyüme) kavramları aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır:

Adaptasyon (adaptation), bireyin zorlu ve/veya tehdit edici koşullara uyum sağlama,

İyileşme (recovery), bireyin zorlu ve/veya tehdit edici koşulların üstesinden gelme,

Büyüme (growth), bireyin zorlu ve/veya tehdit edici koşullar sonucu gelişme ve evrilme kapasitesini ifade eder (Estrada vd., 2016).

Psikolojik olarak dayanıklı bir kişi, yüksek duygusal, zihinsel veya fiziksel sıkıntı riski taşıyan durumlara maruz kalmasına rağmen iyi bir yaşam sonucu (örneğin, sabit bir iş, uzun süreli evlilik ve genel refah) elde etmeyi başaran kişidir (Rutter, 2001). Dayanıklı (resilient) bireyler, sağlıklı baş etme stillerini harekete geçirirler ve zorlukları karşılamak için daha donanımlıdırlar (Eley vd., 2013). Hastalık, travma, tükenmişlik ve olumsuz olaylar sonrası kolayca iyileşirler. Ayrıca yüksek düzeyde benlik saygısına, öz yeterlilik ve problem çözme becerilerine sahiptirler (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Düşükten sonra sadece ayağa kalkmakla kalmazlar, aynı zamanda yaşamlarını ve topluluklarını dönüştüren mücadelelerinden bir anlam yaratabilirler (Miller-Karas, 2015).

Masten'a (2001) göre, bir kişinin dayanıklı olup olmadığını belirlemek için kriter olarak iki faktör kullanılmaktadır. 1. Kişi, hayatında olumsuz sonuçları olan önemli bir tehdit

veya riskle karşı karşıya kalmış olmalıdır. 2. Kişi, riskle yeterli ve uygun bir şekilde başa çıkabilmelidir.

Dayanıklı (resilient) ve dayanıklı olmayan (non resilient) insanlar arasındaki fark, dayanıklı kişilerde duygu ve ıstırap/acı çekme deneyiminin daha geçici/kısa süreli olması ve olumlu duygulanım kapasitelerinin daha yüksek olması ile karakterize edilmektedir (Bonanno, 2008). Masten'a (2001) göre, farkı oluşturan bu nitelikler, birey yaşamı boyunca çeşitli durumlarla karşılaştıkça gelişmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın bilimsel olarak ortaya çıkışı, 1970'lerin başında yapılan çocuk ve yetişkin şizofreni araştırmalarına kadar uzanmaktadır. O dönemin yetişkin şizofreni araştırmaları, yetişkinlikte en olumlu sonuçlara sahip hastaların şizofreni geliştirmeden önce önemli yaşam alanlarında göreceli olarak yeterlilik gösterdiklerini bulmuştur (Zigler ve Glick, 1986). Bu hastaların, -o zamanlar psikolojik dayanıklılık terimi kullanılmamış olsa da- onlara daha fazla psikolojik dayanıklılık sağlayan bir dizi hastalık öncesi özelliklere sahip olduğu görülmüştür (Luthar vd., 2000). Benzer şekilde, çocuk klinik psikolojisi literatüründe, şizofren annelerin çocuklarında işlevselliği araştıran çalışmalar, birçok çocuğun hasta bir ebeveyne sahip olmanın getirdiği önemli olumsuzluğa rağmen iyi durumda olduğunu bulmuştur (Garmezy ve Streitman, 1974).

Emmy Werner, iyi adapte olmuş/uyum sağlamış çocukları tanımlarken “dayanıklılık” terimini kullanan ilk öncülerden biridir (Werner, 1982). Birçoğu ekonomik olarak depresif bir bölgede büyüdükleri ve ciddi psikolojik sorunları (örn. alkolizm) olan ebeveynlere sahip oldukları için önemli derecede zorluklarla karşı karşıya kalan Hawaili çocukların uyumlarına odaklandığı bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, bu çocukların yaklaşık üçte birinin karşılaştıkları zorluklara rağmen herhangi bir uyumsuz (maladaptive) sonuç sergilemediğini bulmuştur. Bu sonuca benzer şekilde, Anne Masten ve arkadaşları da dayanıklılık alanındaki yapmış oldukları araştırmalar sonucunda yoksulluk veya kronik istismar gibi önemli risklere rağmen çok sayıda çocuğun iyi gelişim gösterdiğini gözlemlemiştir. Bu gözlem sonuçları psikologları, bazı insanların yüksek risk içeren durumlara niçin veya nasıl direndiklerini anlamaya çalışmaya yönlendirmiştir (Miller-Karas, 2015).

Mevcut dayanıklılık araştırmaları açısından, araştırmalar, bir ebeveynin ölümü (Greeff ve Human, 2004), çocuklukta cinsel istismar (Bogar ve Hulse-Killacky, 2006) ve terörizm

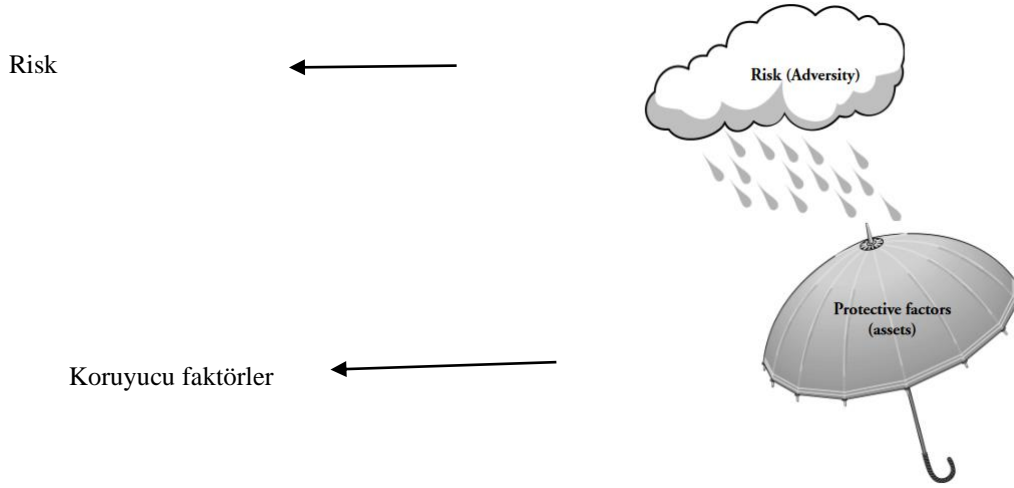
(Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007) dahil olmak üzere hayatlarında önemli zorlukların üstesinden gelen çocukları, yetişkinleri ve aileleri örneklemiştir.

Yerli literatürde “resilience” kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde Türkçeye çevrilerek kullanıldığı görülmektedir. Araştırmacılardan bazıları psikolojik sağlık (Açıkgöz, 2016; Erarslan, 2014; Gizir, 2007; Kararımak, 2007; Sipahioğlu, 2008; Yalım, 2007), bazıları yılmazlık (Gürgan, 2006; Özcan, 2005) bazıları dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006; Yılmaz-Irmak, 2008), bazıları psikolojik dayanıklılık (Sarıkaya, 2015; Tümlü, 2012) bazıları ise kendini toparlama gücü (Akça, 2012; Terzi, 2008) kavramlarını kullanmayı tercih etmiştir.

### **2.3.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler**

Yukarıda da bahsedildiği üzere, psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmek için, bireyin bir takım risklere maruz kalması ve bazı koruyucu faktör veya süreçler yardımıyla, bu risklerin getirdiği olumsuz sonuçlardan kurtulması veya olumlu uyum göstermesi gerekmektedir. Bu sebeple, psikolojik dayanıklılık kavramını daha anlaşılır kılacak risk ve koruyucu faktörlere aşağıda kısaca yer verilecektir.

Risk ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiyi betimlemek için yağmur ve şemsiye metaforu kullanılmıştır. Bu metafora göre, yağın yağmur kişinin yaşam boyu maruz kaldığı olumsuzlukları (riskleri) temsil etmektedir. Şemsiye figürü ise; bu riskin/lerin etkilerine karşı koymak için kullanılan mevcut kişisel ve sosyal varlıkların (koruyucu faktörlerin) bir göstergesidir. Bu metafora göre; yağmurun olumsuz etkisinden korunmak için şemsiyesini başarılı bir şekilde yerleştiren bireylerin “dayanıklı bireyler” oldukları söylenebilir. Koruyucu bireysel ve sosyal faktörleri kullanmada kişinin yeteneği ve bu kaynaklardan etkili bir şekilde faydalanmaya istekli olma durumu, bireylerin şemsiyeyi yerleştirme şeklini belirlemektedir (Stout ve Kipling, 2003).



Şekil 1.5. Şemsiye metaforu.

### 2.3.1.1 Risk faktörleri

Risk, psikolojik dayanıklılığın ön koşullarından biri olarak kabul edilmekle birlikte (Stout ve Kipling, 2003); Richman ve Fraser tarafından “negatif bir sonuç olasılığını artıran bir veya birden fazla faktör veya etkinin varlığı” olarak tanımlanmıştır (2001, s. 2). Örneğin, araştırmalar göstermiştir ki, alkolik bir ebeveynin çocuklarının ileride madde veya alkol bağımlısı olma riski bulunmaktadır (2001). Yine benzer şekilde, çocuklukta yaşanan istismar deneyimleri ile yetişkinlikte istismar suçu işleme arasında bir ilişki vardır. Çocukken istismara uğramak veya ebeveynin alkolik olması olumsuz bir sonucun işaretleridir/belirleyicileridir evet ama aynı risk kategorisi içinde bulunan insanların çoğu ne alkolik olmaktadır ne de istismar suçuna karışmaktadır. Yani risk grubu içinde olmak yalnızca olumsuz sonuca karşı savunmasızlığı/kırılganlığı öngörebilir, bu kırılganlığın derecesiye söz konusu risk faktörüne bağlıdır (Gilgun, 1999).

Risk faktörleri, genellikle bireyden, aileden veya sosyo-ekonomik çevreden kaynaklanma durumuna göre kategorilendirmektedir. Yaygın olarak belirtilen risk faktörleri Tablo 1.5.’te sunulmuştur. Tabloda yer alan risk faktörlerinden bazıları spesifik risk faktörleri iken; bazıları spesifik olmayan risk faktörleridir. Örneğin, geniş bir ailede yetişmek veya azınlık bir topluluk içinde yaşamak spesifik olmayan faktörlerdir. Çünkü doğrudan herhangi belirgin bir problemle ilişkili değildir. Ancak, bu faktörler birçok kötü gelişimsel sonucun öngörüsü olabilir (Richman ve Fraser, 2001; Stout ve Kipling, 2003).

Spesifik risk faktörleri ise; spesifik negatif sonuçlarla ilişkilidir. Örneğin alkol kullanımı veya çocuklukta istismara maruz kalma vb. (Richman ve Fraser, 2001).

**Tablo 1.5.** Yaygın risk faktörleri (Mangham vd.,1995; Akt. Stout ve Kipling, 2003).

<b>Bireysel</b>	<b>Ailesel</b>	<b>Çevresel</b>
-Anti-sosyal davranışlar -Etnik/ırksal açıdan azınlık bir grubun üyesi olma -Stresli yaşam olayları -Erkek olmak -Zor mizaç -Ciddi tıbbi durum	-Ebeveyn patolojisi veya hastalığı (alkolizm, depresyon, kronik hastalık vb.) -Şiddete maruz kalma -Ebeveynlerden ayrılma veya ebeveyn/lerin eksikliği -Yaşam stresi -Genç anne olmak -Geniş aile	-Düşük ekonomik düzey -Yoksulluk -Şiddet dolu bir mahalle -Sapkın arkadaş grubu -Yetersiz beslenme

Bireylerin risk durumlarına maruz kalması durumu değişkenlik göstermektedir. Bazı insanlar, uzun dönem gelişimsel sonuçlara sebep olacak yalnızca bir travmatik olay (örn. ebeveyn kaybı) deneyimlerken; diğerleri birden çok risk durumu deneyimlemektedir (yaygın olan). Bu önemli bir noktadır çünkü birçok araştırma, her bir ek risk faktörünün varlığının, olumsuz bir sonuç yaşamaya karşı savunmasızlığı artırdığını göstermektedir (Gilgun, 1999; Richman ve Fraser, 2001; Rutter, 2001).

### **2.3.1.2 Koruyucu faktörler**

Koruyucu faktörlere vurgu yapmadan psikolojik dayanıklılığı tam olarak anlamak mümkün değildir. Richman ve Fraser'a göre koruyucu faktörler, "insanların maruz kaldıkları risklere direnç göstermelerine veya başka bir şekilde/şekillerde bunlara karşı koymalarına yardımcı olan bireysel özellikler ve çevresel koşullardır" (2001, s. 4). Başka bir deyişle, koruyucu faktörler, bir bireyin belli bir duruma karşı savunmasız/kırılgan olarak kabul edilmesi hatta bu kırılganlıkla ilişkili herhangi kötü bir etkiyi yaşamayı olasılığını azaltır. Risk faktörleri gibi, koruyucu faktörler de, genellikle bireysel özelliklerden, aile içindeki destekleyici ilişkilerden veya aile alanı dışındaki destekleyici çevrelerden kaynaklanıp kaynaklanmamasına göre sınıflandırılır (Mangham vd., 1995; Akt. Stout ve Kipling, 2003). Literatürde tanımlanmış koruyucu faktör örnekleri Tablo 1.6.'da sunulmuştur.

Koruyucu faktörlerin risk etkilerini dengelemek için nasıl çalıştığıyla ilgili dayanıklılık araştırmacıları ikiye ayrılmıştır. Bir taraf, risk ve koruyucu faktörlerin basitçe zıt kutuplar olarak görüldüğü "additive" modelini benimsemiştir. Bu görüşe göre; düşük zeka negatif bir sonuç oluşturma olasılığını (örn. suç davranışı) artırdığı ölçüde risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Buna karşılık yüksek zeka, tam tersi suç faaliyetlerini daha az olası hale getirerek koruyucu bir faktör olarak hareket etmektedir (Stout ve Kipling, 2003).

Diğer taraf ise; koruyucu faktörlerin yalnızca risk faktörleri ile birlikte devreye girdiğini savunan “etkileşimli (interactive)” modeli benimsemiştir. Diğer bir ifadeyle, koruyucu faktörler, düşük stres oluşturan durumlarda büyük ölçüde etkisiz kalırken, yüksek stres yaşayan bireylerde ortaya çıkma eğilimindedir. Bunu üç şekilde yapar: risk durumlarının olumsuz etkisini tamponlama görevi görebilir, olumsuz bir risk zincirini kesintiye uğratabilir, bir risk faktörünün en başta ortaya çıkmasını önleyebilir (Craig, 1999; akt. Stout ve Kipling, 2003).

**Tablo 1.6.** Yaygın koruyucu faktörler (Mangham vd., 1995; Akt. Stout ve Kipling, 2003).

<b>Bireysel</b>	<b>Ailesel</b>	<b>Çevresel</b>
-İyi bir genetik	-Olumlu ebeveyn-çocuk bağlanması ve etkileşimleri	-Bir yetişkinle olumlu ilişki
-Kolay mizaç	-Kaliteli ebeveynlik	-Müfredat dışı etkinliklere katılım
-Zeka/bilişsel yetenek	-Ev içi yapı ve kurallar	-Klise katılımı
-Özgüven	-Aile dayanıklılığı/direnci	-Olumlu okul deneyimleri
-Bireyin hayatı üzerinde kontrol sahibi olduğu hissi	-Çocuk bakımına babanın dahiliyeti	-Okulda/işte veya evde sorumluluk almak
-Gelecek için planlama yapma	-Bakım verenin veya ebeveynin çocuğun geleceğine ilişkin olumlu beklentileri	-Fırsatlara açık olma
-Gelecekteki olaylara ilişkin iyimserlik	-Anne eğitim durumu	-Anneye aile dışı destek
-Yeterlilik/başarı geçmişi	-Çekirdek aile	-Topluma dahil olma
-Stres etkeni öncesi veya sonrası olumlu bir deneyim yaşamak	-Yetişkin olarak sorunlu geçmişte arkada bırakabilmek	
-Evdeki çatışmadan ayrılma/uzaklaşma yeteneği	-Destekleyici/sapkın olmayan bir eş	
-Sorumluluk veya yardımseverlik duygusu	-Anneye ilişkin olumlu algılamalar	
	-Annenin çalışması	
	-Olumlu evlilik ilişkisi	

### 2.3.3. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme

Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme, travmatik olaylar sonrası gözlemlenebilecek iki olumlu sonuçtur. Literatürde bu iki kavram arasındaki ilişki henüz açık değildir ve benzer veya farklı deneyimler olup olmadıkları ile ilgili henüz karara varılamamıştır. Bu iki kavramı genel olarak tanımlayacak olursak eğer; travma sonrası büyüme, travmadan kurtulanların travma sonrası uyum döneminde deneyimledikleri değişimleri ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Psikolojik dayanıklılık ise, travmatik olaylara maruz kalma sonrasında psikopatolojinin olmaması anlamındadır (Agaibi ve Wilson, 2005; Klasen vd., 2010).

Tedeschi ve Calhoun’a (2004, 1995) göre, travma sonrası büyüme dönüştürücüken, psikolojik dayanıklılık değildir ve travmatik deneyim, dayanıklı (resilient) bireyler için

yeterince zorlayıcı olmayabilir. Bununla ilişkili olarak, Levine ve diğerleri (2009), dayanıklılık ve TSB'nin ters ilişkili kavramlar olduğunu bulmuştur. Onlara göre, travma sonrası büyüme ancak travma kişiyi, olumsuz olayı (olumlu) anlamlandırmaya yöneltecek kadar üzücüye meydana gelmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bir kişinin kendine veya dünya görüşlerine yönelik tehdidi algılama olasılığını azaltabilir. Bu sebeple de, dayanıklılığı daha yüksek olan insanlar olayın etkisini daha fazla hafifletebilirler (Levine vd., 2009). Bu doğrultuda, eğer büyüme, travmatik bir olaya anlam bulma ihtiyacıysa (Tedeschi ve Calhoun, 1996, 2004), dayanıklı insanların, büyüme ile ilişkili olan anlam oluşturma davranışlarına (Bonanno vd., 2004) girme olasılıkları daha düşüktür çünkü travmanın sonuçlarının onları zorlama ihtimali pek olası değildir. Bu görüşe göre, dayanıklılık sonuçları travma sonrası büyüme için çok az ihtiyaç ve fırsat sağlamaktadır (Westphal ve Bonanno, 2007). Bu anlatılanlara farklı bir görüş olarak, Lepore ve Revenson (2006), TSB'yi dayanıklılığın özel bir biçimi olarak ele almıştır. Bununla birlikte, bazı bilim adamları, dayanıklılığı, travmatik deneyimleri olumlu kişisel gelişim deneyimlere dönüştürme yeteneği olarak kavramsallaştırmıştır. Ayrıca dayanıklı insanların sadece gelişen patolojiye dirençli olmadıkları aynı zamanda büyüme, üretken deneyimler ve olumlu duygular da yaşayabileceği söylenmektedir (Lepore ve Revenson, 2006).

#### **2.4. Yaşamda Anlam**

Yaşamda anlam (meaning in life), bir diğer pozitif psikoloji kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İyi oluş kavramının önemli bir bileşeni olarak kabul görmekte ve bu sebeple iyi oluş ve sağlık konularına önemli katkılar sağlamaktadır (Altan, 2017). Günümüzün evrensel ve varoluşsal problemleri arasında olduğu söylenebilir (Ruffin, 1984). Dökmen'e (2000) göre, yaşanan olaylara ve nesnelere anlam verebilen, anlam yükleyebilen tek canlı insandır. Özellikle var olan düzeni sekteye uğratacak ve yaşamı tehdit edecek yaşam olayları sonrasında insanlar, yaşamda anlamın ne olduğuna ilişkin sorgulamalar yapma ve yaşamı yeniden değerlendirme içine girebilmektedir (Arda, 2011). Bu değerlendirmeler sonucunda olumlu bir anlam bulabilen bireyler, stresli yaşam olaylarıyla daha iyi baş etmektedir (Thompson, 1985). Sevilen bir kişinin kaybı veya ani bir hastalık gibi travmatik bir olay deneyimleyen kişiler, yaşadıkları bu talihsiz durumda dahi anlam bulabilmektedir. Bulunan bu anlamın; yaşanan olumsuz olaya daha iyi uyum sağlamayı da beraberinde getirdiği araştırmacılarca desteklenmektedir (Baumeister, 1991; Frankl, 1963; Janoff-Bulman, 1992; Taylor, 1983).

Lee Duckworth ve diğerlerine (2005) göre; tam yaşam anlamlı bir yaşamla mümkündür. Bu nedenle, insan en temelde varlığının özüne doğru bir arayış gerçekleştirir. Bu arayış psikoloji literatüründe 1960'lı yıllara uzanmaktadır. Ancak, felsefi temellerinin varoluşçuluk akımıyla atıldığı bilinmektedir (Arda, 2011). Felsefe, insanın bir uygarlık olarak dünyadaki anlamını irdelerken; psikoloji ise kişiye vurgu yaparak “anlam” kavramını incelemektedir ve bireyin yaşamını anlamlı kılan değişkenlerin neler olabileceğini araştırmaktadır. Farklı bir ifadeyle, felsefe “yaşamın anlamı ne?” sorusuna yanıt ararken; psikoloji, “yaşamımı nasıl anlamlı hale getirebilirim?” sorusuna cevap aramaktadır (Altuntaş, 2018; Steger ve Kashdan, 2013).

İlk olarak Adler ile psikoloji alanında incelenmeye başlayan yaşamda anlam, varoluşçu psikolojinin önemli temsilcilerinden Victor Frankl'ın 2. Dünya Savaşı sonrasında yapmış olduğu “logoterapi” çalışmalarıyla varoluşçu yaklaşım içinde yer almaya başlamıştır (Altuntaş, 2018; Demirbaş, 2010; Frankl, 2009). Adler'e göre, insanlar belli bir amaca yönelik hareket eder ve bu amaca yönelik davranışlarını şekillendirir (Corey, 2008). Frankl'a (2009) göre ise; insan davranışlarının temel sebebi, kişinin varoluşuna bir neden bulmak için çaba gösterme isteğidir.

Literatürde “anlam”, insanlara yaşadıklarını fark ettiren ve enerjilerini, onları arzu ettikleri geleceğe ulaştıracak planlar için yönlendiren bağlantı, anlayış ve yorumlar ağı olarak tanımlanır. Kişilerin anlam duygusuna sahip olması, yaşamda bir amaçlarının olması ve bu amaç doğrultusunda mücadele etmeleri anlamına gelir ve anlam; bireylere yaşamın önemli olduğu, saniyelerin ve günlerin yılların toplamından daha fazla olduğu hissi verir (Akın ve Taş, 2015; Reker vd., 1987; Steger, 2009; Steger, 2012). Frankl'a (2009) göre anlam; olayların ve nesnelerin işaret ettiği karşılıktır. Öznel bir yapıya sahiptir ve her bir birey kendine özgü bir anlam arayışı sürdürmektedir (Frankl, 2010; Frankl, 2014).

Modern anlam teorisyenleri (Steger vd., 2006) yaşamda anlamı, yaşamda anlamın varlığı (mevcut anlam) ve yaşamda anlam arayışı (aranan anlam) olmak üzere 2 boyutta ele almaktadır (Demirbaş ve Gazioğlu, 2015). Yaşamda anlamın varlığı, bireylerin yaşamlarını anlamlı ve önemli olarak algılama derecesi ile ilgiliyken; yaşamda anlam arayışı ise; kişilerin yaşamlarının anlam, önem ve amacına yönelik bir anlayış oluşturmasını ya da bu anlayışı geliştirmeye dönük arzu ve çabalarını içermektedir. Anlamın varlığı önemli bir sonuca vurgu yaparken; anlam arayışı değerli bir sürece işaret etmektedir (Steger vd., 2006; Steger vd., 2008; Şahin vd., 2012). Yaşamda anlam, soyut bir kavram olduğu için işevuruk bir tanımının

yapılması güçtür. Ancak alan yazında farklı şekillerde çok yönlü olarak ele alınmaktadır (Altan, 2017).

Güncel psikoloji literatüründe “yaşamda anlam” kavramını tanımlayan iki ana unsurdan bahsedilmektedir. Bunların ilki, kişinin yaşamında yaptıklarını fark etmesi ve buna yönelik hisleriyle ilişkilidir. Diğeri ise; bireyin istekleri, temel hedefleri ve sahip olduğu amaç ile ilgilidir (Martela ve Steger, 2016). Varoluşçu yaklaşıma göre yaşamda anlam, bireylerin yaşamlarına anlam veren ve yaşamlarında anlam üretmelerini sağlayan temel insani bir motivasyondur. Kişilerin hayatın sınırlı olduğu gerçeği ile yüzleşmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Corey, 2008). Yakınlarını kaybederek veya ölümden dönerek ölümlle yüzleşen insanlar, yaşamlarında bir anlam yaratma eğilimindedir (Yalom, 2011). Ayrıca farklı bir bakış açısıyla, yaşamda anlamın olumlu bir kişilik özelliği olduğu söylenmektedir (Ryff, 1989).

Kişinin yaşamında anlamın olmaması “anlamsızlık” olarak adlandırılır (Frankl, 2009) ve anlamsızlık; varoluşçu yaklaşımın 4 ana ögesinden biridir. Anlamsızlık, kişilerin kendilerini plansız hissetmeleri ve yaşamda hangi yöne gideceklerini bilememeleri durumudur (Harlow ve Newcomb, 1990). Varoluşçu yaklaşıma göre bu durum yani anlamsızlık duygusu, varoluşsal boşluk veya varoluşsal nevroza sebep olur. Varoluşsal boşluk, kişinin duygusuzluk, duyarsızlık, can sıkıntısı içinde ne yapacağını bilememesi ve eylemlerinin amacını sorgulamasıdır (Yalom, 2011). Anlamsızlık ruh sağlığı ile negatif ilişkili bulunurken (Battista ve Almond, 1973; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain, 1992); yaşamda anlamın varlığı bunun tersine mutluluk (Chamberlain ve Zika, 1988) iyi-oluş (Bonebright vd., 2000) ve sosyal yakınlık (Ryff, 1989) gibi olumlu psikoloji bileşenleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Frankl (2009), yaşamda anlam arayışının ruh sağlığına olumlu etki edebileceği görüşünü ortaya koyarken; Klinger (1998) anlam arayışının ruhsal sorunların belirtisi olabileceğini savunmuştur. Yaşadıkları olay ne olursa olsun yaşamından anlam çıkarmaya çalışan bireylerin çıkarmayanlara göre, psikolojik dayanıklılık gibi başa çıkma mekanizmalarını kullanma ve travma sonrası büyüme yaşama olasılıkları daha fazladır (Park, 2010). Ancak, Terzi ve diğerlerine göre; tüm anlam bulma çalışmaları psikolojik iyi oluşla sonuçlanmamaktadır (Akt. Demirbaş, 2010). Nitekim, yaşamda anlam arayışı, literatürde sosyal yalıtım (Steger vd., 2008b) ve anksiyete (Steger vd., 2006) gibi olumsuz bileşenlerle de ilişkilendirilmiştir.

Türkçe literatürde bu kavramla yapılmış sınırlı çalışma yer almakta ve yaşamda anlamın psikolojik danışmanların katkıda bulunması gereken önemli bir araştırma alanı olduğu savunulmaktadır (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015).

## **2.4.1. Yaşamda anlam kuramları**

### **2.4.1.1. Victor Frankl ve logoterapisi**

Frankl, yaşamda anlam araştırmalarının kurucusu ve ilham kaynağı olarak, anlamı merkeze alarak psikolojik bir kuram geliştiren ilk düşünür olarak ele alınmaktadır (Feldman ve Snyder, 2005; Steger, 2012). Logoterapi Yunanca logos kelimesinden türemiştir; “logos”; anlam, içerik olarak tanımlanırken; “therapeuein” bakım, çare bulma, iyileştirme, tedavi anlamlarına gelmektedir (Frankl, 2014). Victor Emil Frankl, Logoterapiyi geliştirmesinde 1942-1945 tarihleri arası, Auschwitz toplama kampında tutsak edildiği süre boyunca yaşadığı zorlu deneyimlerin etkili olduğunu düşünmektedir (Frankl, 2009). Frankl’a göre, modern insanın en çok sıkıntı yaşadığı sorun, anlam eksikliği nedeniyle ortaya çıkan varoluşsal boşluktur ve bu sorunun tedavisi için logoterapi geliştirilmiştir. Başka bir ifadeyle logoterapi, insanın varoluş sorumluluğunu eline alarak, duygusal sıkıntılarının dışına çıkmasına ve yaşamda bir anlam ve amaç bulmasına yardımcı olan teröpatik bir süreçtir (Kang vd., 2009). Daha çok hasta tarafından gelecekte geliştirilebilecek anlamlar üzerine odaklanmaktadır (Frankl, 2014).

Logoterapi 3 temel ilkeye dayanmaktadır (Xu, 2010). Bunlar;

1. İnsan hayatındaki temel motivasyon, yaşama bir anlam verme/yaşamı anlamlandırma isteğidir.
2. Hayat, ümitsiz görünen bir durumda hatta hayatın son anlarında bile bir anlam taşır.
3. İnsanoğlu, yaşamda bir anlam bulma özgürlüğü taşır.

Frankl (2014), bireylerin yaşamlarına anlam katabilmeleri için 3 ana yoldan bahsetmiştir:

1. Bir eser ortaya koymak veya bir iş/uğraş edinmek,
2. Bir insanla bir şey yaşamak veya etkileşimde bulunmak,
3. Kaçınılmaz acıya/acılara yönelik bir tavır geliştirmek.

Logoterapi bireylere bu yolları kavratmak için herhangi bir öğreti sunmamaktadır. Bunun yerine, hastanın kendi sorumluluklarını tam olarak fark etmesine yardımcı olmaya çalışmaktadır. Bu sebeple de bireylere, neye, kime, ne için sorumlu olduğunu bulması ve anlaması seçeneğini bırakmaktadır (Frankl, 2014). Bu durum bir benzetmeyle açıklanmaktadır: Logoterapistin rolü, bir ressamdan çok göz doktoru gibi düşünülmelidir. Ressam dünyayı kendi gördüğü şekliyle ele alırken göz doktoru durumu kendi gerçekliğiyle ortaya koymaktadır (Frankl, 2014).

#### **2.4.1.2. Yalom ve varoluşçu yaklaşım**

Bireyler varoluşun getirdiği nihai kaygılarla yüzleşmek durumunda kalmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre, bu nihai kaygılar ölüm, özgürlük,yalıtım ve anlamsızlıktır. Bu durumda anlamsızlığın dört temel kaygıdan biri olduğu görülmektedir (Yalom, 2011). Yalom'a göre anlam, kişisel ve kozmik olarak iki şekilde ortaya konmaktadır. Kozmik anlam kişinin dışında, ondan üstün olarak var olan evrensel düzeni anlatmaktayken; kişisel anlam, kişinin herhangi bir dış işaret olmaksızın yaşamda kendine bir yön bulma sorumluluğuyla karşı karşıya kalmasını anlatmaktadır (Yalom, 2011).

Yalom'a (2011) göre, anlam sorunu terapistlerin günümüzde çokça karşılaştığı bir problemdir. Sanayileşme ve şehirleşme ile birlikte anlamların yok olduğu, bireylerin boş vakitlerinde anlam krizleri yaşadıkları ifade edilmektedir. Aynı zamanda, bireylerin mesleklerini yapmaya değer görmemesinin de varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmesinde etkili olduğu aktarılmaktadır. Dışsal olaylara anlam ve amaç atfetmek, bireylere önemli ölçüde güvenlik ve istikrar duygusu sağlamaktadır, bunun tersine; anlamsızlık sonucuna ulaşmak, bireylerde hayal kırıklığı ile birlikte umutsuzluk oluşturmaktadır (Debats, 1996).

#### **2.4.1.3. Baumeister ve ihtiyaçlar**

Sosyal psikoloji alanında çalışmalar ortaya koyan Baumeister'e göre, yaşamın tek, derin ve benzersiz bir anlamı bulunmamaktadır. Çünkü benlik, yaşam için en güçlü kaynaktır. Her birey kendi yaşam anlamını; ilişkiler, iş, hobiler veya din, inanç gibi seçtiği kaynaklar temelinde aktif olarak inşa etmektedir. Ancak bu süreç, rastgele oluşmamaktadır; bireyler yaşamın anlamını kendi kültürlerinin onlara sunduğu olanak ve sınırlarla sosyal olarak kazanmaktadır (Baumeister, 1991).

Yaşamda anlam; bireylerin günlük yaşam aktivitelerini açıklayan bir amaç duygusu, etkililik hissi, eylemlerini haklı kılan bir değer dizisi ve pozitif bir öz değer olmak üzere dört

ihtiyaç tarafından şekillenmektedir (Baumeister ve Newman, 1994). Bu ihtiyaçların karşılanması bireyleri mutlu etmektedir ve bireylerin hayatı daha anlamlı bulmalarına yardımcı olmaktadır (Baumeister, 1991). Ancak, bireylerin amaç, etkililik, değer ve öz değer duygusuna sahip olması yeterli bulunmamaktadır. Bireylerin bu sonuçlara yaşantıları yoluyla mantıksal kanıtlar edinerek ulaşması gerekmektedir (Baumeister vd., 1998).

#### **2.4.1.4. Becker ve terör yönetimi yaklaşımı**

Terör Yönetimi Kuramı, Becker'in Anlamın Doğumu ve Ölümü, Ölümün İnkarı gibi kitaplarını temel alınarak Solomon ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, insanların hayvanlardan farklı olarak sahip oldukları bilişsel yetenekleri, onların hayatta kalma becerilerini geliştirirken; aynı zamanda, varoluşsal sorgulamalar yapmalarına da sebep olmakta ve bireyler bu sorgulamaları kontrol etmekte zorluk yaşamaktadır. Farkında olunan tek gerçek, ne zaman ortaya çıkacağı belli olmayan kaçınılmaz ölüm gerçeğidir ve insanlar belirsiz ve tehdit edici bir evrende, anlam, değer ve güvenlik duygusu hissetme çabası vermektedir (Solomon vd., 1991).

Bireyler için gelecekte sancılı veya trajik olaylar olabileceğini hayal etme kapasitesi kalıcı bir kaygı kaynağı ve içsel bir terör oluşturmaktadır. Kültür ise insanlara, anıtlar, sanat eserleri ve çocuklar gibi sembolik ölümsüzlükler sağlayarak, insanın dünyaya bir düzen, yapı ve istikrar getirmesine yardımcı olmaktadır. Yani kültür, kendi standartlarına uyum göstermeleri karşılığında bireylere ölümsüzlük sunmakta ve ölüm kaygılarını azalmaktadır (Feldman ve Snyder, 2005). Ancak insanın savunmasız ve ölümlü olmasından kaynaklanan terörün üstesinden gelebilmesi için, belli bir kültürel dünya görüşü benimsemesi yeterli olmamaktadır. Bireyin anlamlı bir evrenin değerli bir parçası olduğu hissine sahip olması da gerekli görülmektedir (Solomon vd., 1991).

#### **2.4.1.5. Snyder ve Kontrol Olarak Anlam**

Snyder (1997), bireylerin hem birbirlerini hem de sosyal çevrelerini kontrol etme ihtiyacına vurgu yapmaktadır. Ona göre bireyler, toplumca kabul gören kültürel standartlara uyum sağladığında diğerleri üzerinde etki sağlayabilmekte ve yüksek bir özsaygı hissetmektedir. Ayrıca bireyler toplumsal standartlara bağlı kalarak kontrol ve anlam duygularını güçlendirmektedir. Snyder'e göre, yaşamda anlam ile yaşam kontrolü arasında olumlu bir ilişki vardır; yani bireyler yaşamlarının kontrolünü ellerine aldıkça yaşamda daha fazla anlam duygusuna sahip olacaklardır (1997).

#### **2.4.2. Boşanma ve yaşamda anlam**

Anlam arayışı, istenmeyen yaşam olaylarıyla baş etmek için kullanılan uyumlu (adaptif) bir başa çıkma stratejisi olarak kabul edilmektedir. Frankl'a (1963) göre; anlam arayışı pozitif psikolojinin temelini oluşturur. Frankl'ın ıstırapta anlam bulma konusundaki tartışmaları, anlamın keşfi ve arayışının bir sonucu olarak bireylerin elde ettikleri faydalara atıflarla doludur (Jones ve Butman, 1991). Frankl'ın çalışmasına benzer şekilde, Antonovsky (1987) de stres üzerine yaptığı araştırmada "anamlılık"ı pozitif uyumun en güçlü yordayıcısı olarak bulmuştur. Buna paralel olarak, Silver ve Wortman (1980), birçok insanın zorlu deneyimlerine amaçlı ve anlamlı bir perspektiften bakmaya başladıklarını bildirmiştir. Ayrıca Taylor (1989) ve Thompson (1985) da, hayatın talihsizliklerinde anlam bulmanın fiziksel ve zihinsel sağlığı yeniden kazanmada veya sürdürmede önemli olabileceğini ifade etmiştir.

Boşanma, yukarıda da detaylı bir şekilde ele alındığı üzere travmatik bir yaşam olayı olarak kabul edilmektedir. Çünkü hayatlar insanların yaşamlarında anlam bulması için önemli olan bazı ilişkiler çevresinde düzenlenmektedir. Önemli bir ilişkinin kaybı, bütün anlam yapılarını ve rutinleri yıkar. Bu insanlara sıkıntı, stres ve keder yaşatır. Sonuç olarak kişiler, onlara yön verecek yeni bir yapı arar. Bu sürecin temelinde nelerin niçin olduğuna dair bir açıklamanın geliştirilmesi yatar. Çünkü boşanma, kanıksanmış bir dünyayı paramparça eder ve bu durum bir açıklama gerektirir (Bevino ve Sharkin, 2003).

Araştırmaların çoğu, boşanmanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmış olsa da; Veevers (1991), boşanmanın belirli koşullar altında büyüme deneyimi için fırsat oluşturabileceğini savunmuştur. Bu nedenle, diğer travma türlerinde olduğu gibi, bireyler boşanmayla baş etmenin veya büyüyerek çıkmanın bir yolu olarak boşanma deneyimlerinde bir anlam bulabilirler (Bevino ve Sharkin, 2003). Reissman (1990) tarafından yapılmış kapsamlı bir nitel çalışmada, hem erkeklerin hem de kadınların farklı nedensel yüklemeler yoluyla boşanmalarından anlam çıkarmaya çalıştıklarını bulmuştur. Bu anlam arayışının süreci ve sonucu erkekler ve kadınlar için farklılık göstermiştir ve boşanmayı izleyen uyum, büyük ölçüde cinsiyete özgü evlilik algılarından etkilenmiştir (Bevino ve Sharkin, 2003).

#### **2.5. İlgili Araştırmalar**

Keskin (2013), boşanmış kadınlarla yapmış olduğu bir çalışmada, kadınların eski evliliklerinde şiddete maruz kalıp kalmadıklarını, travmatik stres belirtileri gösterip göstermediklerini ve sosyal destek algılarının travma sonrası büyümelerine etki edip etmediğini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, kadının kendini özgür hissetmesi ve

arkadaş desteği almasının travma sonrası büyüme ölçeğinin Kişilerarası İlişkiler alt boyutundaki olumlu değişimi yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, kadının boşanma kararını kendisinin vermesi, kendini özgür hissetmesi, boşanma durumunu çevresindekilerle paylaşması, çalışma deneyiminin olması, romantik ilişki yaşaması, özel insan desteğine sahip olması ve kaçınma etkisi, travma sonrası büyümenin Yeni Seçenekleri Değerlendirme alt boyutunu yordamıştır. Kadının kendini özgür hissetmesi, boşanma kararını kendisinin vermesi, boşanma durumunu çevresindekilerle paylaşması, çalışma deneyimine sahip olması ve kaçınma etkisi değişkenlerinin, Kendiliğin Algılanmasında Olumlu Değişim alt ölçeğini yordadığı görülmüştür. Ayrıca eski eşin eğitim düzeyi ve kadının fiziksel şiddet yaşantısı, İnanç Sisteminde Gelişim alt ölçeğini yordamıştır. Kadının kendisini özgür hissetmesi, boşanma kararını kendisinin vermesi, çalışma deneyimine ve aile desteğine sahip olması ise; Yaşamın Değerini Anlama alt ölçeğini yordamıştır. Son olarak çalışmaya göre; aile içi şiddete maruz kalan bireylerin kalmayanlara kıyasla, TSSB'nin İnanç Sisteminde Gelişim alt ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Kaynar (2016), boşanma davası devam eden 60 kadın ve 60 erkek bireyle yaptığı çalışmada, boşanma sürecindeki bireylerin baş etme becerilerini, bilişsel çarpıtmalarını, yılmazlık düzeylerini ve sosyal destek algılarını bazı sosyodemografik değişkenlerle birlikte incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda, boşanma sürecindeki kadınların, ruhsal travma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ve kadınların “öfke, korku, çaresizlik, üzüntü” duygularını daha yoğun yaşadığı bulunmuştur. Eğitim düzeyi daha yüksek olan grubun “güçlü olma, iyimser olma, amaca ulaşma” gibi yılmazlık becerilerine daha fazla sahip oldukları, maddi durumun yükselmesi ve çalışma durumunun artmasının yılmazlığı olumlu etkilediği ortaya konmuştur.

Soylu (2018), araştırmasında boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda, problem ve duygu odaklı başa çıkma programlarının, sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal destek ve benlik saygısı, boşanmış kadınların psikolojik dayanıklılığı ile olumlu ve doğrudan bir ilişki içinde bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve duygu odaklı başa çıkmanın, benlik saygısı aracılığıyla birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Son olarak, psikolojik sağlamlık ile problem odaklı başa çıkma hem benlik saygısı hem de sosyal destek aracılığıyla birbiriyle ilişkili bulunmuştur.

Tekin (2017), boşanmış kadınlarla yapmış olduğu çalışmada, psikolojik sağlamlığın kadınların yaşam doyumları üzerindeki aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre; boşanmış kadınların psikolojik sağlamlığının yaşam doyumlarını düşük düzeyde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutları olan negatif durumlara tolerans ve manevi eğilim, azim ve kişisel yetkinlik değişkenleri hep birlikte kadınların yaşam doyumlarını düşük düzeyde yordamıştır.

Thomas ve Ryan (2008), 10 boşanmış kadınla yaptığı nitel bir çalışmada, boşanma deneyiminin kadınlar gözünden değerlendirilmesini amaçlamış ve kadınların boşanma sonrası karşılaştığı zorlukları ve büyüme fırsatlarını anlamaya çalışmıştır. Yapılan görüşmelerin analiz edilmesi sonucunda, boşanma deneyiminin katılımcıların bireysel büyümelerine fırsat sağladığı ortaya konmuştur. Yaşadıkları deneyimler üzerine düşünen kadınların neredeyse her alanda büyüme yaşadığı görülmüştür. Katılımcıların bazılarının bekarlığı eğlenceli, heyecan verici ve tatmin edici bulduğu, tüm katılımcıların ise; iş bulmuş ve finansal konuları idare etmeyi başarmış olduğu ifade edilmiştir. İş sorumluluğu almak kadınların özgüvenlerini olumlu etkilemiştir. Ayrıca kadınlar yeni kimlikler kazanmış, kendileriyle ilgili olumsuz algılarını olumluya çevirmiştir.

Shahbeik ve diğerleri (2018), 100 boşanmış ve 100 boşanmamış kadın ile yaptığı çalışmada, bu iki grubun baş etme stratejilerini ve dayanıklılıklarını kıyaslamıştır. Araştırma sonuçlarına göre; boşanmış kadınların boşanmamış olanlara kıyasla daha az dayanıklılık gösterdiği bulunmuştur.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır. Karasar'a (2005) göre ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini, eğer birlikte değişim söz konusu ise bu değişiminin düzeyinin anlaşılabilmesi için kullanılan araştırma modelidir. Araştırmada boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyümeleri ile yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlandığı için, bu model tercih edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini, travma sonrası büyüme oluştururken, bağımsız değişkenlerini, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam oluşturmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Tez çalışmasının çalışma grubunu 2021-2022 yılında Türkiye'de yaşayan, 55 farklı şehirden araştırmaya katılmaya gönüllü, boşanma yaşantısı olan 200 kadın ve 145 erkek birey oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu 36 yaş üstüdür. Yüzde 80'inin çocuk sahibi olmadığı görülmektedir. Ayrıca yüzde 27.3'ü boşanma sonrası yeniden evlenirken; yüzde 70.4'ü tekrar evlilik yapmamıştır. Yüzde 2.3'ünün ise; evlilik dışında romantik bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Boşanmış bireylerin %66,7'sinin çalışıyor olduğu, %33,3'nün çalışmıyor olduğu belirlenmiştir. Meslek dağılımlarına bakıldığında; katılımcıların %32,8'inin memur olduğu, %20,6'sının özel sektörde çalıştığı, %15,7'sinin ev hanımı olduğu, %12,2'sinin ise işçi olduğu görülmektedir. Emekli (%7,8), serbest meslek (%7,2), öğrenci (%1,7) ve diğer (%2) durumların ise, daha düşük oranlarda kalan kısmı oluşturduğu söylenebilir. Katılımcıların eğitim durumları sorgulandığında; büyük bir çoğunluğunun sırasıyla üniversite (%52,5), lise (%24,6) ve yüksek lisans (%10,7) mezunu olduğu görülmektedir. Dağılımın kalan kısmını ise; ortaokul (%3,8), doktora (%1,2) ve okur yazar (%0,6) olma durumları oluşturmaktadır (Tablo 2.1.).

**Tablo 2. 1.** Çalışma Grubundaki Boşanmış Bireylere İlişkin Betimsel Özellikler.

<b>Cinsiyet</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Kadın	200	58
Erkek	145	42
Toplam	345	100
<b>Yaş</b>		
18-25	9	2,6
26-35	94	27,2
36-45	143	41,4
46 ve üstü	99	28,7
<b>Çocuk</b>		
Var	69	20
Yok	276	80
<b>Son Medeni Hal</b>		
Evli	91	26,4
Boşanmış	243	70,4
Eşini Kaybetmiş	3	,9
Flört/Nişan	8	2,3
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	230	66,7
Çalışmıyor	115	33,3
<b>Meslek</b>		
Memur	113	32,8
İşçi	42	12,2
Serbest Meslek	25	7,2
Emekli	27	7,8
Ev Hanımı	54	15,7
Öğrenci	6	1,7
Özel Sektör	71	20,6
Diğer	7	2,0
<b>Eğitim Durumu</b>		
Okur yazar	2	,6
İlkokul	23	6,7
Ortaokul	13	3,8
Lise	85	24,6
Üniversite	181	52,5
Yüksek Lisans	37	10,7
Doktora	4	1,2

Katılımcıların boşanma yaşantılarına ilişkin sosyodemografik bilgiler incelendiğinde, bireylerin yüzde 54,2'si boşanma kararını kendisinin verdiğini, yüzde 27'si eski eşinin verdiğini ve kalan yüzde 18,8'i ortak verdiklerini belirtmiştir. Ayrıca, boşanmış bireylerin yüzde 48,4'ünün anlaşarak ve 51,6'sının çekişmeli olarak boşandığı görülmektedir. Boşanma nedenleri ise; birbirini sevmeme, anlaşamama, fikir ayrılığı, kültürel çatışmalar (%18,6), ihanet, güvensizlik, dolandırılma (%17,1), şiddetli geçimsizlik (%16,5), fiziksel şiddet ve alkol, kumar gibi bağımlılıklar (%14,2), maddi konular, sorumsuzluk, ilgisizlik, evi terk etme (%9,6), ailelerin müdahalesi (%8,7), psikolojik şiddet (%5,8), eski eşin psikolojik rahatsızlığı veya psikolojik sorunları, cinsel eğilimler/sapkınlıklar (%4,6) olarak sıralanmıştır. Geriye kalan yüzde 4,9'u ise; sebep olmadığını, eski eşin isteği sebebiyle ayrıldıklarını veya boşanmanın başka nedenlerden kaynaklandığını ifade etmiştir (Tablo 2.2.)

**Tablo 2.2.** Bireylerin boşanma yaşantılarına ilişkin sosyodemografik bilgileri.

<b>Boşanmaya Karar Veren</b>	<b>Sayı (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Kendi İsteği	187	54,2
Eski Eşinin İsteği	93	27
Ortak Karar	65	18,8
<b>Boşanma Şekli</b>		
Anlaşarak	167	48,4
Çekişmeli	178	51,6
<b>Boşanma Nedeni</b>		
Şiddetli geçimsizlik	57	16,5
Şiddet, alkol, kumar gibi bağımlılıklar	49	14,2
Psikolojik şiddet	20	5,8
İhanet, güvensizlik, dolandırılma	59	17,1
Ailelerin müdahalesi	30	8,7
Birbirini sevmeme, anlaşamama, fikir ayrılığı, kültürel çatışmalar	64	18,6
Maddi konular, sorumsuzluk, ilgisizlik, evi terk etme	33	9,6
Eski eşin psikolojik rahatsızlığı veya psikolojik sorunları, cinsel eğilimler/sapkınlıklar	16	4,6
Neden yok, eski eşin isteği ve diğer sebepler	17	4,9

### 3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Aşağıda bu formlar ve ölçekler tanıtılmış, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili gerekli bilgiler verilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan olan boşanma yaşantısına sahip bireylerin demografik bilgilerini almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan soruları içermektedir (yaş, cinsiyet, şehir, eğitim düzeyi, çalışma durumu, son medeni durum, meslek, çocuk sayısı, sosyoekonomik

durum, evlilik süresi vb.). Aynı zamanda bu form ile boşanmaya kimin karar verdiği, boşanmanın üzerinden geçen süre, boşanma nedeni, boşanma şekli gibi sorulara da cevap alınmıştır.

### **3.3.2. Travma sonrası büyüme ölçeği (TSBÖ)**

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory), travma sonrası olumlu değişimleri ölçen psikometrik araçlar arasında en çok bilinenlerden biri olup Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı likert yapıdadır. 0-5 arasında puan almaktadır, ölçekten alınan yüksek puan, travmatik olay sonrası yaşanan büyümenin yüksek olmasına işaret eder. Ölçeğin orijinali üzerinden yapılan çalışmada, Cronbach Alfa korelasyon katsayısı ,90 bulunmuştur, alt ölçeklerinin iç tutarlılığı ise ,67 ile ,85 arasında değişmiştir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenirliği katsayısı ,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu olup bunlar, 'kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim (6, 8, 9, 15,16, 20,21), kendiliğin algılanmasında olumlu değişim (4, 10, 12, 19), yaşamın değerini anlama (1, 2, 13), yeni seçeneklerin fark edilmesi (3, 7, 11, 14, 17) ve inanç sistemindeki gelişim (5, 18)'dir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu için iç tutarlılık değeri ,93'tür. Ön çalışmada ölçeğin, Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği ile ,21; Travma Sonrası Disosiyatif Yaşantı Ölçeği ile ,23; Olay Etkisi Ölçeği ile ,26 korelasyonu olduğu bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki örneklem için hesaplanan Cronbach  $\alpha$  değeri ise; ,92 (N= 345)'dir.

### **3.3.3. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ)**

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlamasını Doğan (2015)'in yapmış olduğu bir ölçektir. 5'li likert yapıda, 6 maddeden oluşan ölçek, tek boyutludur. Ölçek, "Hiç uygun değil" (1), "Uygun değil" (2), "Biraz uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen uygun" (5) şeklinde puanlanıyor olup 1-5 aralığındadır. Ölçeğin 2,4 ve 6. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ters kodlanan bu maddelerin çevrilmesinden sonra hesaplanan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Bireylerin kendini toparlama, yeniden iyileşme, eski işlevselliklerine dönme ve yeniden uyum sağlama özelliklerini de ölçmeyi amaçlamakta olan ölçek, bu özellikleriyle diğer mevcut psikolojik sağlamlık ölçeklerinden ayrılmaktadır.

Verilerin uygunluğunu tespit amacıyla yapılmış analiz sonucunda ölçeğin, toplam varyansın yüzde 54'ünü açıklayan, tek faktörlü bir ölçek olduğu görülmüştür. Türkçe ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,83'tür ve ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise; ,63 ile ,79 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki örneklem için hesaplanan Cronbach  $\alpha$  değeri ise; ,80 (N= 345)'dir.

### **3.3.4. Yaşamda anlam ölçeği (YAÖ)**

Yaşamda anlamı ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Demirbaş (2010) yapmıştır. 7'li likert tipinde, 10 maddeden oluşan bu ölçeğin, Yaşamda Anlamın Varlığı (1, 4, 5, 6, 9R. maddeler) ve Yaşamda Anlam Arayışı (2, 3, 7, 8, 10. maddeler) olmak üzere 2 alt ölçeği vardır. "Kesinlikle doğru değil" (1)'den "kesinlikle doğru" (7) ya şeklinde kategorilenmiş ve puanlanmıştır. 9. madde (olumsuz madde) ters puanlanmaktadır. Yaşamda Anlamın Varlığı Alt Ölçeğinden yüksek puan almak, kişinin yaşamında anlam olduğu; Yaşamda Anlamın Aranması Alt Ölçeğinden yüksek puan almak ise; kişinin yaşamında anlam aradığı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin "yaşamda anlamın varlığı" alt boyutu için güvenilirlik değeri  $\alpha = ,88$ ; "yaşamda anlam arayışı" alt boyutu için ise;  $\alpha = ,93$  olarak belirlenmiştir. Faktör analizi sonucuna göre, faktör yükleri ,59 ile ,75 arasında değişmekte olup iki faktörlü bir yapı olarak belirlenmiştir ve iç tutarlılık değerleri, "yaşamda anlamın varlığı" alt boyutu için ,87; "yaşamda anlam arayışı" alt boyutu için ise; ,88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki örneklem üzerinde hesaplanan Cronbach alpha değerleri; anlamın varlığı alt boyutu için ,80 ve anlam arayışı alt boyutu için ,89'dur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veri toplama aşamasında öncelikle araştırmada kullanılan ölçekleri Türkçe'ye uyarlayan kişilerden gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılacak sorular ve ölçekler bir araya getirilerek bir form oluşturulmuştur. Formun ilk sayfasında katılımcılar, araştırmanın amacı, katılımın gönüllüğü, kimlik bilgilerinin istenmeyeceği, verilerin üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı ve uygulamanın ne kadar süreceğine ilişkin bilgilendirilmiştir. Ayrıca, cevap vermeye gönüllü olan katılımcılardan araştırmacı tarafından hazırlanan demografik formdaki sorulara ve ilgili ölçeklere (Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği) içtenlikle yanıt vermeleri istenmiştir.

Veriler Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan ve boşanma yaşantısı olan bireylerden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması Haziran-Aralık 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin ortaya çıkarılması ve bu ilişkilerin test edilmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi Analizi yapılmıştır. Yapısal Eşitlik Modellemesi belirli bir teoriye dayalı olarak, gözlenebilir ve gizli değişkenler arasındaki nedensellik ve ilişkiyi bir model olarak tanımlayan çok değişkenli bir yöntemdir (Byrne, 2016). Yapısal eşitlik modellemesi analizi için AMOS 24 Programı kullanılmıştır.

Yapısal eşitlik modellemesinde ölçme hatalarını azaltabilmek ve daha iyi sonuçlar alabilmek için parselleme yöntemi önerilmektedir (Little, Cunningham, Shahar, Widaman, 2002; Rocha ve Chelladurai 2012; Williams, Morris ve Chambers, 2014). Araştırmada anlam arayışı, anlamın varlığı ve psikolojik dayanıklılık iki parsel halinde model oluşturmuştur. Williams ve diğerlerinin (2009) önerileri doğrultusunda maddeler her parselde dengeli sayıda madde yer alacak şekilde ölçekteki madde sırasına göre rastgele yerleştirilmiştir.

Araştırmada ele alınan değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile tespit edilmiştir. İkili gruplar arasındaki farklılaşmayı belirleyebilmek için Bağımsız Gruplar t Testi, çoklu gruplar arasındaki farkları incelemek için ise Varyans Analizi yapılmıştır. Analizler sonucu elde edilen bulgular tablolarla özetlenmiştir. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir. Ayrıca araştırma için toplanan verilerin yüzdeler ve frekans hesaplamaları ve yukarıda bahsedilen diğer analizler için SPSS 22 programından faydalanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Boşanmış Bireylerin Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık, Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Çalışmada kullanılan TSBÖ, KPSÖ ve YAÖ alt boyutlarına ilişkin puanlar aşağıda Tablo 4.1’de sunulmuştur. Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar incelendiğinde, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)’nden elde ettikleri toplam puanların ortalamasının 67,71; standart sapmasının 22,59; Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)’nden elde ettikleri toplam puanların ortalamasının 19,86; standart sapmasının 5,84; Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)’nin anlamın varlığı alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamasının 27,68; standart sapmasının 6,92 ve son olarak, Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)’nin anlam arayışı alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamasının 20,68; standart sapmasının 9,37 olduğu görülmektedir (bknz. Tablo 4.1.).

**Tablo 4.1.** Katılımcıların ölçeklerden elde ettiği puanlara yönelik betimsel istatistikleri gösteren tablo.

	Cronbach Alpha	Minimum	Maksimum	Puan Ortalaması	Standart Sapma	Çarpıklık (Skewness) Katsayısı	Basıklık (Kurtosis) Katsayısı
<b>Travma Sonrası Büyüme Ölçeği</b>	,92	1,00	105,00	67,71	22,59	-,88	,43
<b>Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	,80	6,00	30,00	19,86	5,84	-,32	-,12
<b>Anlamın Varlığı Alt Boyutu</b>	,80	5,00	35,00	27,68	6,92	-1,09	,71
<b>Anlam Arayışı Alt Boyutu</b>	,89	5,00	35,00	20,68	9,37	-,12	-1,15

Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise; TSBÖ’den elde ettikleri toplam puanların çarpıklık (skewness) katsayısı -,88; basıklık (kurtosis) katsayısı ,43; KPSÖ’den elde ettikleri toplam puanların (skewness) katsayısı -,32; basıklık (kurtosis) katsayısı -,12; anlamın varlığı alt boyutundan elde ettikleri puanların çarpıklık (skewness) katsayısı -1,09; basıklık (kurtosis) katsayısı ,71 ve anlam arayışı alt boyutundan elde ettikleri puanların çarpıklık (skewness) katsayısı -,12; basıklık

(kurtosis) katsayısı -1,15 olarak hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.1.). Katılımcıların TSBÖ, KPSÖ ve YAÖ'nin alt boyutlarından almış olduğu puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayı değerleri -2 ve +2 arasında olduğu için her bir ölçekten alınan puanların normale yakın dağılım gösterdiği görülmektedir (George ve Mallery, 2020).

#### 4.1.1. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın amaçlarından biri, boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla, araştırmada bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tablo halinde aşağıda Tablo 4.2.'de sunulmuştur:

**Tablo 4.2.** Cinsiyete göre bağımsız gruplar t testi sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	T	Df	P
TSBÖ Toplam	Kadın	200	71,50	20,16	3,72	343	0,00**
	Erkek	145	62,49	24,72			
KPSÖ Toplam	Kadın	200	20,34	5,66	1,79	343	0,07
	Erkek	145	19,20	6,04			
Anlamın Varlığı	Kadın	200	28,72	6,60	3,31	343	0,00**
	Erkek	145	26,25	7,11			
Anlam Arayışı	Kadın	200	19,71	9,20	-2,28	343	0,02*
	Erkek	145	22,02	9,45			

p<, 05\*; p<, 01\*\*

Tablo 4.2.'de de görüldüğü üzere, boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<,01). Buna göre boşanmış kadınların travma sonrası büyüme puan ortalamaları, boşanmış erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Boşanmış bireylerin anlamın varlığı alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalaması cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (p<,01). Yani boşanmış kadınların anlamın varlığı düzeyi erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Son olarak boşanmış bireylerin anlam arayışı alt boyutundan almış oldukları puanların ortalaması cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<,05). Buna göre, boşanmış erkeklerin anlam arayışı düzeylerinin boşanmış kadınlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.1.2. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etme amacıyla varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.3.'te gösterilmiştir:

**Tablo 4.3.** Algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenlerine göre varyans analizi sonuçları.

	Sosyo-ekonomik Durum	N	$\bar{x}$	SD	F	p	Fark
Travma Sonrası Büyüme	Düşük	108	62,97	23,69	3,67	,02	2>1
	Orta	220	70,10	21,67			
	Yüksek	17	66,94	23,76			
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	108	19,87	5,84	,28	,75	-
	Orta	220	19,77	5,82			
	Yüksek	17	20,88	6,41			
Anlamın Varlığı	Düşük	108	27,15	7,80	,46	,62	-
	Orta	220	27,94	6,55			
	Yüksek	17	27,70	5,63			
Anlam Arayışı	Düşük	108	20,31	9,72	,80	,44	-
	Orta	220	21,05	9,12			
	Yüksek	17	18,29	10,25			
	<b>Toplam</b>	<b>345</b>	<b>67,71</b>	<b>22,59</b>			

( $p < ,05$ ).

Algılanan sosyo-ekonomik duruma göre travma sonrası büyüme puanları incelendiğinde, sosyo-ekonomik durumunu orta olarak değerlendiren bireylerin travma sonrası büyüme puanları sosyo-ekonomik durumunu düşük değerlendiren katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin anlamın varlığı, anlam arayışı, psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ise, algılanan sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p > ,05$ ).

#### 4.1.3. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeylerinin son medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Araştırmanın başka bir amacı, boşanmış bireylerin anlam arayışı düzeylerinin son medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınılanmasıdır. Bu amaçla, araştırmada bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4. 'de sunulmuştur.

Medeni duruma göre anlam arayışı puanları incelendiğinde bekar bireylerin anlam arayışı puanları evli bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < ,05$ ). Katılımcıların anlamın varlığı, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile son medeni durumları arasında ise, anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 4.4.** Son medeni duruma göre bağımsız gruplar t testi sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	T	Df	P
Anlam Arayışı	Evli	91	18,87	9,12	-2,28	323	,02*
	Bekar	254	21,41	9,38			
Anlamın Varlığı	Evli	91	28,43	6,63	1,18	323	,23
	Bekar	254	27,42	7,08			
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	91	20,20	5,57	,69	323	,54
	Bekar	254	19,76	5,96			
Travma Sonrası Büyüme	Evli	91	67,59	22,59	,13	323	,36
	Bekar	254	67,22	22,65			

p>,05\*

#### 4.1.4. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri, boşanma üzerinden geçen zaman ve evlilik süresi arasındaki ilişkilerin belirlenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın bir diğer amacı da, boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı, anlamın arayışı, boşanma üzerinden geçen zaman ve evlilik süresi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaçla, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5.'te sunulmuştur.

**4.5.** Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlara yönelik korelasyon sonuçları.

Değişkenler	TSBÖ Toplam	KPSÖ Toplam	Anlamın Varlığı	Anlam Arayışı
TSBÖ Toplam	-			
KPSÖ Toplam	,29**	-		
Anlamın Varlığı	,49**	,38**	-	
Anlam Arayışı	,12*	-,28**	-,14**	-
Boşanma Üzerinden Geçen Süre	,09	,14**	,15**	-,12*
Evlilik Süresi	,06	-,00	,03	-,01

p<, 01\*\* ; p<, 05\*

Tablo 4.5. incelendiğinde araştırmaya katılan boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme puan ortalamaları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=-,29$ ;  $p<,01$ ). Katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamaları ve anlamın varlığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulgulanmıştır ( $r=,49$ ;  $p<,01$ ). Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme puan ortalamaları ve anlam arayışı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve

pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $r=,12$ ;  $p<,05$ ). Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve anlamın varlığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=,38$ ;  $p<,01$ ). Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve anlam arayışı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=,28$ ;  $p<,01$ ). Son olarak boşanmış bireylerin anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulgulanmıştır ( $r=,14$ ;  $p<,01$ ).

Boşanmış bireylerin kısa psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ile boşanma üstünden geçen zaman arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,14$ ;  $p<,01$ ). Buna göre, boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılıkları da artmaktadır. Katılımcıların anlamın varlığı düzeyleri ile boşanma üzerinden geçen zaman arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=,15$ ;  $p<,01$ ). Yani boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça bireylerin anlamın varlığı alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır. Son olarak analiz sonucunda, boşanmış bireylerin anlam arayışı düzeyleri ile boşanma üzerinden geçen zaman arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=-,12$ ;  $p<,05$ ). Buna göre, boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça bireylerin anlam arayışı düzeyleri azalmaktadır.

Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r =,06$ ;  $p>,05$ ). Katılımcıların kısa psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r =-,00$ ;  $p>,05$ ). Boşanmış bireylerin anlamın varlığı düzeyleri ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r =,03$ ;  $p>,05$ ). Son olarak analiz sonucunda, katılımcıların anlam arayışı düzeyleri ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r =-,01$ ;  $p>,05$ ). Bütün bu sonuçlara göre, evlilik süresi arttıkça boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme ve anlamın varlığı düzeyleri artmakta; psikolojik dayanıklılık ve anlam arayışı düzeyleri ise azalmaktadır. Ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir.

## 4.2. Yaşamın Anlamı ve Psikolojik Dayanıklılığın Travma Sonrası Büyüme Etkisi

### 4.2.1. Ölçme Modeli

Araştırmada yapısal model test edilmeden önce yaşamın anlamı ve psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme ile birlikte doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Aranılan anlam, mevcut anlam ve psikolojik dayanıklılık iki parsel, travma sonrası büyüme beş alt boyut halinde olacak şekilde model oluşturulmuştur. Oluşturulan doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş regresyon katsayıları ,53 ile ,95 arasında değişmektedir ( $p < ,01$ ). Modelde standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığını ve ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için uyum iyiliği değerlerine bakılmıştır. Modele ait uyum indeksleri  $\chi^2 / sd = 3,16$ ; CFI = ,96; GFI = ,94; AGFI = ,90; NFI = ,95; TLI = ,94; SRMR = ,05 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular ölçme modelinin yeterli uyum iyiliği değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (Tablo 4.6.).

**Tablo 4.6.** Ölçme Modeline Ait Uyum İndeksleri.

Uyum İndeksleri	İyi Uyum Ölçütleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Modelin Uyum Değerleri
$\chi^2/sd$	$3 < \chi^2/sd \leq 5$	$\chi^2/sd \leq 3$	3,16
CFI	$,90 \leq CFI < ,97$	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	,96
GFI	$,85 \leq GFI < ,90$	$,90 \leq GFI \leq 1,00$	,94
AGFI	$,85 \leq AGFI < ,90$	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	,90
NFI	$,90 \leq NFI < ,95$	$,95 \leq NFI \leq 1,00$	,95
TLI	$,90 \leq TLI < ,95$	$,95 \leq TLI \leq 1,00$	,94
SRMR	$,05 < SRMR \leq ,10$	$,00 \leq SRMR \leq ,05$	,05

### 4.2.2. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum Değerleri

Yapısal eşitlik modeline ait uyum indeksleri  $\chi^2 / sd = 4,57$ ; CFI = ,93; GFI = ,92; AGFI = ,86; NFI = ,91; TLI = ,90; SRMR = ,10 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular yapısal eşitlik modelinin yeterli uyum iyiliği değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (Tablo 4.7.).

**Tablo 4.7.** Yapısal Eşitlik Modeline Ait Uyum İndeksleri.

Uyum İndeksleri	İyi Uyum Ölçütleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Modelin Uyum Değerleri
$\chi^2/sd$	$3 < \chi^2/sd \leq 5$	$\chi^2/sd \leq 3$	4,57
CFI	$,90 \leq CFI < ,95$	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	,93
GFI	$,85 \leq GFI < ,90$	$,90 \leq GFI \leq 1,00$	,92
AGFI	$,85 \leq AGFI < ,90$	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	,86
NFI	$,90 \leq NFI < ,95$	$,95 \leq NFI \leq 1,00$	,91
TLI	$,90 \leq TLI < ,95$	$,95 \leq TLI \leq 1,00$	,90
SRMR	$,05 < SRMR \leq ,10$	$,00 \leq SRMR \leq ,05$	,10

### 4.2.3. Yapısal Eşitlik Modeli

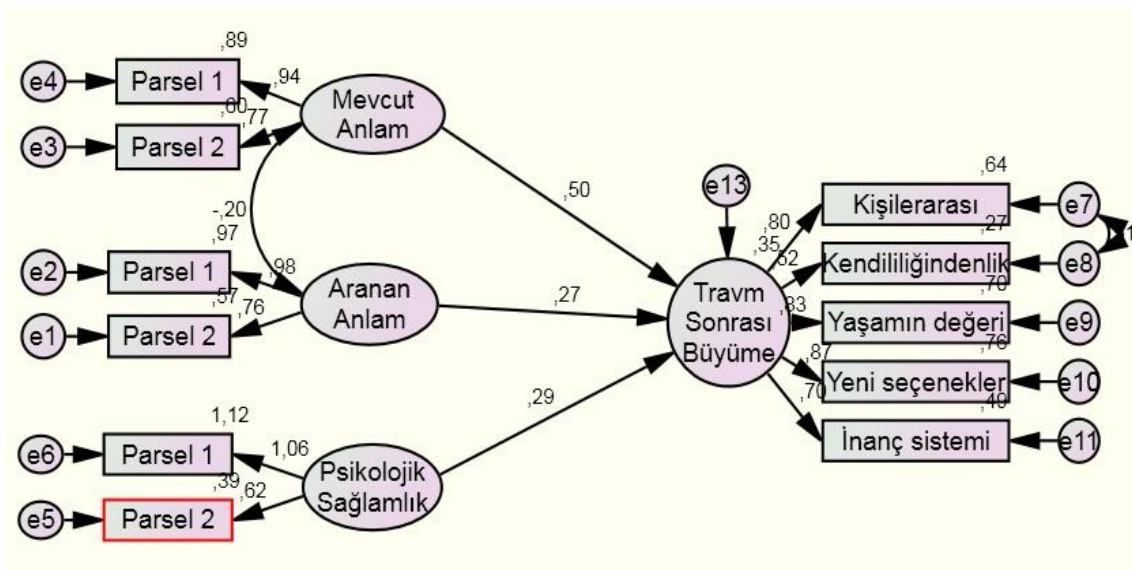
Araştırmada yaşamın anlamı ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeye etkisi yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Oluşturulan yapısal model Şekil 2.1.'de gösterilmiştir.

YEM sonucunda mevcut anlamın travma sonrası büyümeyi ( $\beta = ,50$ ) pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Aranan anlamın travma sonrası büyümeyi ( $\beta = ,27$ ) pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeyi ( $\beta = ,29$ ) pozitif yönde etkilediği görülmektedir (bknz. Tablo 4.7.). Test edilen YEM de tüm yollar istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < ,01$ ). Ayrıca yaşamın anlamı ve psikolojik dayanıklılığın, travma sonrası büyümeye ilişkin varyansın ( $R^2$ ) %35'ini açıkladığı belirlenmiştir (Şekil 2.1.).

**Tablo 4.8.** Mevcut anlam, aranan anlam ve psikolojik dayanıklılık arasındaki yordayıcı ilişkilere yönelik modeli gösteren tablo.

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Etki Büyüklüğü	Standart Hata	Kritik Değer
Mevcut Anlam	Travma Sonrası Büyüme	,50	,17	7,89***
Aranan Anlam	Travma Sonrası Büyüme	,27	,10	4,88***
Psikolojik Dayanıklılık	Travma Sonrası Büyüme	,29	,16	5,33**

$p < ,01$ \*\*  $p < ,001$ \*\*\*



**Şekil 2.1.** Yaşamın anlamı ve psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisine ilişkin YEM

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Boşanma, travmatik bir olay olarak bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluştursa da, boşanmayı takiben insanlar belli alanlarda pozitif değişimler yaşayabilmekte yani psikolojik olarak büyüme gösterebilmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, boşanmış bireylerin büyüme deneyimlerini etkileyebileceği düşünülen bazı sosyodemografik faktörler ve değişkenlerin araştırılmasını sağlamaktır. Bu değişkenler, bu çalışma için yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmanın bu bölümünde analizlerden elde edilen sonuçlar, yanıt aranan araştırma soruları bağlamında ve literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

#### 5.1.1. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesi

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin araştırma sonucu incelendiğinde, boşanmış kadınların travma sonrası büyümelerinin boşanmış erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, literatürdeki diğer birçok araştırma bulgusu ile örtüşmektedir (Albrecht, 1980; Chiriboga vd., 1978; Sheets ve Braver, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Graff-Reed'in (2004) yapmış olduğu bir çalışmaya göre; boşanmış kadınlar hem boşanma sonrası büyüme hem de boşanma sonrası uyum ölçmelerinde boşanmış erkeklerden daha yüksek puanlar elde etmiştir. Benzer şekilde boşanmanın etkilerini özel olarak inceleyen bir çalışmada, boşanma sonrası kadınların erkeklerden daha fazla büyüme yaşadığı bulunmuştur (Wallerstein, 1986). Yeni ayrılan çiftlerle yapılan başka bir çalışmada, kadınlar ayrılıklarının sonucu olarak erkeklerden daha fazla kazanç bildirmişler ve boşanmaya daha hazır bulunmuşlardır. Erkekler ise; boşanma öncesi evliliklerinin durumundan daha memnun ve boşanmaya daha fazla dirençli görünmektedir. Ayrıca ayrılıktan hemen sonraki sürecin, erkekler için çok daha zor geçtiği bilinmektedir. Erkekler bu süreçte kayıp ilişkinin yasını tutarken; kadınlar deneyimlerinden kendileri hakkında bir şeyler öğrenmiş, gerektiğinde sosyal destek sistemlerine yönelmiş, yeni arkadaşlıklar kurmuş, yeni bir kendilik algısı oluşturmuş ve dolu dolu bir hayat için potansiyellerini geliştirmeye başlamışlardır (Bloom ve Hodges, 1981).

Kadınların boşanmadan sonra daha fazla pozitif değişiklik yaşamalarına getirilebilecek açıklamalardan birisi, kadınların sorunları daha çok boşanma öncesinde yaşamaları ve boşanmayı pozitif değişim için bir fırsat olarak deneyimlemeye daha açık olmaları olabilir (Graff-Reed, 2004). Bununla birlikte boşanmayı başlatan tarafın ayrılık sonrası daha fazla rahatlama yaşadığı ve daha fazla fayda elde ettiği bilinmektedir (Kitson, 1982; Pettit ve Bloom, 1984). Kadınların genellikle boşanmayı başlatan taraf olması, boşanma kararı öncesi daha fazla stres yaşamalarını ve boşanma sonrası daha az stres ve daha iyi bir uyum deneyimlemelerini anlaşılır kılmaktadır (Gähler, 2006; Turner ve Turner, 1999). Başka bir açıklama, kadınların ilişkilere ve ilişkişel zorluklara erkeklerden daha alışık olduğuyla ilgilidir. Kadınlar, evliliğe ilişkin sorunlarının strese neden olduğunu fark etmekte ve bu tür sorunlar sona erdiğinde rahatlık hissetmektedir. Ayrıca kadınlar sosyal destek sistemlerine daha çok güvenmektedir ve bu durum boşanma sonrası duygusal streslerini hafifletmelerine yardımcı olmaktadır (Al-Bahrani, 2021). Boşanmadan sonra çoğunlukla anneleriyle kalan çocukların da büyümeyi destekleyici olabileceği düşünölmektedir. Birçok erkek ayrılıktan sonra çocuklarıyla nadiren iletişim kurmaktadır, bu da onları olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Wallerstein, 1986). Nitekim erkekler ev ve çocuk kaybı yasını, eş kaybından çok daha fazla hissetmektedir ve yaşadıkları yası kelimelerden çok eylemleriyle ifade etmektedir (Kalmijn ve Monden, 2006). Bununla birlikte, erkekler için evlilikleri, duygusal güven hisleri ile daha çok ilişkilidir (Jackson, 1979; Turner ve Turner, 1999). Erkekler evliliği kadınlardan çok daha fazla önemsemektedir ve daha az sosyal destekle birlikte daha yüksek sosyal yalnızlık yaşamaktadır (Umberson vd., 1996; Turner ve Turner, 1999). Ayrıca erkekler, duygularını gizlemekte ve bunun sonucu olarak da yaşadıklarını eksik bildirmekteyken; kadınlar duygularını daha özgürce ifade etmekte ve bu duyguları çoğunlukla diğer kadınlar tarafından onaylanmakta, kabul görmektedir (Bryant ve Harvey, 2003; Simon ve Nath, 2004). Özetle, kadınların duygusal olarak daha dışavurumcu ve ilişkişel yönelimli olması, depresyon gibi olumsuz duyguları daha az yaşamalarına sebep olmaktadır (Sullivan vd., 2001; Umberson vd., 1996).

Bütün bu ifade edilenlerle birlikte, araştırmanın bulgusuna ters olarak boşanma sonrası uyum ve yaşanan olumlu değişiklikler açısından kadınlar ve erkekler arasında çok az veya hiç farklılık bulunmadığını öne süren araştırma sonuçları da mevcuttur (Colburn Jr vd., 1992). Örneğin Hackney ve Ribordy (1983) araştırmasında, kadınların ve erkeklerin aynı olumsuz etkileri aynı derecede yaşadığını, bu sebeple her ikisinin de eşit şekilde kendilerini toparlayabileceklerini ifade etmiştir. Diğer bir yandan, kadınların ve erkeklerin boşanma

öncesi ve sonrasındaki yaşam memnuniyetleri ve psikolojik sağlıklarının karşılaştırıldığı bir araştırmada da, boşanan çiftlerin psikolojik fayda sağladığı ve bu faydanın kadınlar ve erkekler için eşit düzeyde olduğu bulunmuştur (Gardner ve Oswald, 2006). Yapılan bazı araştırmalar ise; boşanmanın erkeklerin ruh sağlığını kadınlardan daha kötü etkilediğini öne sürmektedir (Aseltine ve Kessler, 1993; Simon ve Marcussen, 1999).

Araştırmada ortaya çıkan bir başka sonuç, boşanmış kadınlar ile boşanmış erkeklerin psikolojik dayanıklılığı arasında anlamlı bir farkın bulunamamasına ilişkindir. Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre erkekler veya kadınlar lehine farklılaştığı (Atarbay, 2017; Bernard, 1993; Dünder, 2016; Erdoğan, 2015; Ernas, 2017; Hoşoğlu vd., 2018; Güngörmüş vd., 2015; Önder ve Gülay, 2008; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Kılıç, 2014; Sezgin, 2016; Werner, 2005) veya farklılaşmadığı (Altundağ, 2013; Aydoğdu, 2013; Bektaş ve Özben, 2016; Maddi, Harvey, Khoshaba vd., 2006; Sezgin, 2012; Terzi, 2008; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013) farklı yaşta gruplarla ve çeşitli değişkenlerle yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bu durum literatürde çelişkili bulguların varlığına işaret etmektedir. Farkın olduğu çalışmalar cinsiyetle değil de daha çok toplumsal cinsiyet rollerinin kadın ve erkek üzerindeki etkisi ile açıklanmıştır (Altundağ, 2013; Bektaş ve Özben, 2016). Kadınlar yaşadıkları sorunlarla baş ederken duygusal bir tavır takınıp paylaşarak sosyalleşirken, erkekler sorunlarla karşılaştığında güçlü görünmeleri ve pes etmemeleri gerekliliği ile sosyalleşmektedir. Bu anlamda kadınların sorunlarını paylaşarak, erkeklerinse sorunlara yönelik mücadeleciler bir tavır sergileyerek dayanıklılık gösterdiği görülmektedir. Yani hem kadınlar hem de erkekler, kişisel ve sosyal özelliklerine göre farklı şekillerde dayanıklılık sergilemektedir (Bektaş ve Özben, 2016). Buna ek olarak, her iki cinsiyetin de doğuştan belli bir dayanıklılık potansiyeli ile geldiği ve dayanıklılığın herkeste belli oranlarda olduğu bilindiğine göre; çalışmada kadınlar ve erkekler arasında bireysel farklılıklar olsa da erkekler veya kadınlar lehine anlamlı derecede fark oluşturacak oranda olmadığı düşünülebilir (Sarıkaya, 2019). Nitekim çalışmada kadınların dayanıklılık ortalamalarının erkeklere göre çok az miktar daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak hem boşanmış erkek hem de boşanmış kadınların birlikte yer aldığı çalışmaların azlığı sebebiyle bu bulguyu benzer çalışmalarla temellendirebilmek güç görünmektedir.

Araştırmanın diğer iki bulgusu, yaşamda anlam değişkeninin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini açıklamaktadır. İlk olarak anlamın varlığı alt boyutundan alınan puanların kadınlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Bu bulguyu destekleyen araştırmalar olmakla birlikte (Demirbaş-Çelik, 2016; Bektaş, 2012); cinsiyetin anlamın varlığı alt boyutu üzerinde etkili olmadığını bulan araştırmalar çoğunluktadır (Altıparmak, 2019; Arda 2011; Çamur, 2014; Demirbaş, 2010; Kızılırmak, 2015; Yüksel, 2013). Anlamın varlığı düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Edwards ve Holden, 2001). İkinci olarak ise araştırmada, yaşamda anlamın anlam arayışı alt boyutundan alınan puanların erkekler lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı görölmektedir. Taş'ın (2011) öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada da bu bulguyu destekler şekilde, erkek öğretmenlerin anlam arayışlarınının kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Pezirkianidis ve diğerleri (2016) ise; bu bulguya ters olarak, anlam arayışı puanlarınının kadınlar lehine farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Literatürde anlam arayışı üzerinde cinsiyetin etkili olmadığını öne süren araştırma sonuçlarınının çoğunlukta olduğu görölmektedir (Demirbaş-Çelik, 2016; Girgin, 2018; Kashdan ve Oishi, 2009; Steger vd., 2006; Yüksel, 2013). Bu araştırmalar anlamın her birey için biricik olduğunu, bu sebeple de herkes için geçerli, evrensel bir anlam arayışınının olmadığını savunmaktadır. Ayrıca kişilerin cinsiyetlerinden bağımsız olarak, kendi bireysel süreçlerinde anlam aradıklarını ve bulduklarını eklemektedirler (Şirin, 2020). Literatürdeki bu iki bulguya ilişkin farklı sonuçların örneklem ilişkin değişiklikler sebebiyle olduğu düşünölmektedir.

### **5.1.2. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik duruma göre değerlendirilmesi**

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; sosyo-ekonomik durumunu orta değerlendiren katılımcıların travma sonrası büyümelerinin, sosyo-ekonomik durumunu düşük değerlendirenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiği zaman, ekonomik istikrarın (düzenli gelirin) boşanma sonrası daha iyi bir uyuma sebep olduğu ve gelirdeki düşüşlerin hem erkek hem de kadın için daha zayıf bir uyumla ilişkilendirildiği görölmektedir (Spanier ve Lachman, 1980). Bunlarla birlikte; eğitim, istihdam ve gelir, insanların boşanmadan kaynaklı yaşadığı stresle başa çıkmasına yardımcı olabilecek kişisel kaynaklara örnek olarak gösterilmektedir (Wang ve Amato, 2000). Bir araştırmaya göre; sosyoekonomik statü ve boşanma sonrası artan gelir, boşanmış bireylerin iki yıl sonraki boşanmaya uyumlarınının doğrudan göstergeleri olmuştur (Tschann vd., 1989). Ayrıca boşanma sonrası ekonomik olarak bolluk/refah arayışı içinde olanların, düşük ücretli işlerde çalışmayı tercih edenlere kıyasla kendilerine daha az güvendikleri ve daha olumsuz bir benlik algısına sahip oldukları bulunmuştur (Pett, 1982). Bu sonuç yüksek düzey bir gelire

sahip olmaktan ziyade, kişinin geçimini sağlayabileceği düzenli bir gelirin büyümeye daha fazla katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Başka bir araştırma ise; bireylerin boşanma sonrası uyumunun nesnel ekonomik durumlarından çok, ekonomik zorluklara ilişkin algılarıyla ilgili olduğunu ortaya koymaktadır (Shapiro, 1996).

Bu bahsedilenlerin tersine, gelirin boşanma sonrası uyumu ve büyümeyi anlamlı bir şekilde yordamadığını bulan bir araştırma sonucu da mevcuttur. Bu araştırmaya göre, literatür gelir düzeyini, boşanmış bireylerin büyümesi ile ilişkili bulmamakta; çoğunlukla bireylerin boşanma sonrası uyumları ile ilişkili bulmaktadır (Graff-Reed, 2004). Başka bir çalışma ise, artan gelirin, sadece erkekler için yüksek boşanma sonrası uyuma sebep olduğunu ortaya koymuştur (Plummer ve Koch-Hattem, 1986). Çalışmamıza ters düşen bu bulguların, örneklem gruplarındaki bireylerin sosyo-ekonomik özelliklerinin değişkenlik göstermesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, algılanan sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Ekonomik durumun, dayanıklılık literatüründe bir risk faktörü (Tümlü ve Receptoğlu, 2013) olarak yer aldığı düşünüldüğünde, boşanmış bireylerden sosyo-ekonomik durumunu yüksek olarak algılayanların dayanıklılığının fazla olması beklenebilirdi. Araştırmada gruplar arası anlamlı farkın çıkmaması, örneklemdeki kişi azlığı sebebiyle grupların homojen olarak dağılmamasından kaynaklı olabilir.

Son olarak, boşanmış bireylerin anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri, algılanan sosyo-ekonomik duruma göre farklılık göstermemiştir. Frankl (1998), bireylerin sosyo-ekonomik durumları iyileşmeden yaşamda anlam bulma gibi üst düzey bir ihtiyacın ortaya çıkmayacağı beklentisinde olduğunu ancak bu görüşe katılmadığını söylemektedir. Ona göre anlam arayışı ne diğer ihtiyaçlara indirgenebilir ne de onlardan çıkarılabilir (Akt. Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015). Dolayısıyla gruplar arası anlamlı farkın çıkmaması bu düşünceyi desteklemektedir. Buna ek olarak, Yüksel (2012), bireyin yaşadığı koşullardan bağımsız olarak yaşamında anlam bulduğunu veya bulamadığını ifade etmektedir. Yani bu ifade edilenlere göre, sosyo-ekonomik durum beklenenin tersine bireylerin anlam bulmasında çok fazla etki sağlayamayabilmektedir.

### **5.1.3. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeylerinin son medeni durumlarına göre değerlendirilmesi**

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin son medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin araştırma sonucu incelendiğinde, boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri ile boşanma sonrası tekrar evlilik yapmış bireylerin travma sonrası büyümeleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde, boşanma sonrası yeniden evlilik yapma, daha iyi bir genel uyum ve daha olumlu yaşam değerlendirmeleriyle ilişkili bulunmuştur (Demo ve Acock, 1996; Marks ve Lambert, 1998; Wang ve Amato, 2000). Ayrıca, yeniden evlenmenin sadece bir yoldaşlık/beraberlik sağlamadığı; aynı zamanda boşanmış bireylerin ekonomik durumlarını da iyileştirdiği düşünülmektedir (Shapiro, 1996). Bunlara ek olarak, tüm sosyal destek biçimleri arasında boşanmaya uyumu kolaylaştırmada en yararlı olanının, yeni bir yakın ilişki kurma olduğu ifade edilmektedir (Wang ve Amato, 2000). Araştırmaların bazıları, insanların yeniden beraberlik kurmadıkça boşanma sonrası işlevlerinde iyileşme sağlayamadığını ortaya koymaktadır (Aseltine ve Kessler, 1993; Farnsworth vd., 1989; Kitson, 1982; Plummer ve Koch-Hattem, 1986; Wallerstein, 1986). Diğer bazı araştırmalar ise; yeniden evliliğin erkeklerin iyi oluşu üzerinde, kadınların iyi oluşundan daha güçlü olumlu etkiler sağladığını öne sürmektedir (Coysh vd., 1989). Başka bazı çalışmalar ise; bunun zıttı düşüncededir; yani tekrar evlilik yapmanın kadınların iyi oluşunda daha olumlu etkiler sunduğunu ortaya koymaktadır (Booth ve Amato, 1991; Shapiro, 1996).

Spanier ve Furstenburg'ün (1982) yeniden evlenmelerinden önce ve sonra boşanmış bireylerden elde ettikleri veriler üzerine yapmış olduğu çalışmada, yeniden evlenmenin iyi oluşta önemli bir iyileşme sağlamadığı bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde, Kitson ve Holmes (1992) da, yeniden evlenme sonrası boşanmış bireylerin iyi oluşunda anlamlı bir fark bulamamıştır. Renne'nin (1971) araştırma verileri de, yeniden evlenen kişilerin boşanmış kalanlardan daha çok veya en az onlar kadar fiziksel sağlık problemi bildirme olasılığı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, Glenn (1981), boşanmadan sonra tekrar evlilik yapan kişilerin iyi oluşunda birkaç uzun dönem negatif etkinin varlığına dikkat çekmektedir.

Boşanma sonrası yeniden evlilik yapmanın tek başına iyi oluştaki artışla anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı ve medeni durumları dikkate alınmaksızın, çoğu bireyin ayrılıktan sonraki 3-4 yıla daha büyük bir iyi oluş gösterdikleri ifade edilmektedir. Bununla birlikte, yeniden evlenen kişilerin evlilik kalitelerinin iyi oluşla pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Bu açıdan bakıldığında, yeniden evlenen kişilerin ve evlilik deneyimlerinin heterojenik olduğu söylenebilir. Eğer ki ikinci evlilikler, başarılı ve tatmin edici ise; bireyler boşanmış kalmaları durumundaki düzeylerinden çok daha iyiye gidebilmektedir. Bunun tersine eğer ki evlilikleri tatmin edici değilse, bireyin ilk evliliğinin sona ermesinden dolayı hissettiği başarısızlık duygusu pekişmektedir ve iyi oluş hissi azalmaktadır. Bütün bunlar sebebiyle de, yeniden evlenme deneyimi kişisel uyum üzerinde koşullu bir etki oluşturmaktadır (Spanier ve Furstenberg, 1982). Bu bulguyu daha ileri derecede tartışabilmek için, boşanmış kalan ve yeniden evlenen bireylerin psikolojik sağlıklarını ve büyümelerini Türk kültüründe inceleyen daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin son medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin araştırma sonucu incelendiğinde, boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının son medeni durumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yani boşanmış kalan ve boşanma sonrası yeniden evlilik yapan kişilerin psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Orta yaştaki bireylerle yapılan bir çalışmada, ayrılmış veya boşanmış bireylerin, bekar veya evli olanlara kıyasla daha dayanıklı oldukları bulunmuştur (Ryan ve Caltabiano, 2009). Bunun tersine, Lucas (2005), boşanmış bireylerin evli bireylerden daha düşük seviyede yaşam doyumları olduğunu ifade etmiştir. Steptoe ve Marmot (2003) da benzer şekilde, boşanmış ve bekar bireylerin risk faktörlerine karşı daha savunmasız hissettiklerini ve daha düşük yaşam kalitesine sahip olduklarını bulmuştur. Ancak bu çalışmalarda evli olan bireylere, boşandıktan sonra tekrar evlenenlerin dahil olup olmadığı ile ilgili bir bilgi olmaması, çalışmanın bulgusuna yeterli olumlu veya olumsuz kanıt sunmamaktadır.

İlişkilerin hem koruyucu hem iyileştirici olduğu düşünüldüğünde, bu çalışma için farkın yeniden evlenenler lehine olması beklenebilirdi. Nitekim bu araştırmada da boşanma sonrası evlenenlerin dayanıklılık puan ortalamaları evlenmeyenlerden biraz daha yüksek bulunmuştur. Ancak farkın anlamlı çıkmaması grupların homojen dağılım göstermemesi ile açıklanabilir. Ayrıca, bu bulgunun yukarıda da bahsedildiği üzere ilişkinin kalitesi vb. faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü yeni kurulan evliliklerin ilk evliliklerden farklı olduğu, bu nedenle de daha az istikrar gösterebileceği ve üvey çocuklar, eski eşler gibi ebeveynlik ve mali düzenlemelere ilişkin sorun oluşturabilecek bazı faktörlerden etkilenebilecekleri düşünülmektedir (Hiyoshi vd., 2015; Hughes ve Waite, 2009; Martin ve Bumpass, 1989; Skinner vd., 2002). Bu nedenle de, bu bulguyu daha iyi

açıklayabilmek için boşanmış ve boşandıktan sonra tekrar evlenmiş bireylerin psikolojik sağlıkları ve dayanıklılıklarını araştıran özellikle Türk kültüründe yapılmış çok yönlü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmanın diğer iki bulgusu, yaşamda anlamın iki alt boyutu ile boşanmış bireylerin son medeni durumları arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Buna göre, boşanmış bireylerin anlamın varlığı düzeyleri ile tekrar evlilik yapıp yapmama durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamışken, anlam arayışı düzeyleri ile son medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlam arayışı düzeyinin, bekar olanlarda evli olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, anlamın varlığı ile partnere/eşe sahip olmak birbiriyle pozitif ilişkili bulunmuştur (Hassankhani vd., 2017). Yakın ilişki içinde olmak, anlamsal kriz yaşama ihtimalini azaltırken, anlamlılık deneyimleme şansı evlilerde daha yüksek görülmektedir. Bu durum, çiftlerin resmi nikah yoluyla aidiyet hissetmesi, çocuk yetiştirmek veya bir eve sahip olmak gibi örtük bir amaç aracılığıyla ortak bir yönde ilerlemesi ve çocuklar için sorumluluk alarak anlam deneyimi yaşaması ile açıklanabilmektedir (Schnell, 2010). Nitekim boşanma sonrası evlenenlerin anlamın varlığı puan ortalamaları evlenmeyenlerden biraz daha yüksek bulunmuştur. Ancak anlamlı farkın çıkmaması grupların homejen dağılmaması ile açıklanabilir. Ayrıca her bireyin anlam elde etme deneyimi ve evlilik sürecinin öznelliği de dikkate alınmalıdır. Yukarıda ifade edilenler değerlendirildiğinde ve evli bireylerin hayatlarındaki anlamı evlilikleri aracılığıyla buldukları düşünüldüğünde, bekarların anlam arayışının devam etmesi literatüre uygunluk göstermektedir.

#### **5.1.4. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri, boşanma üzerinden geçen zaman ve evlilik süresi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi**

Değişkenler arası ilişkileri incelemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon yöntemi sonucunda, boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri ile psikolojik dayanıklılıkları, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz (2017), kanser hastaları ile yaptığı çalışmada, travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılığı, birbiriyle çeşitli açılardan ilişkili olan, bireylerin yaşam kalitesine ve iyi oluşuna katkı sağlayan iki önemli faktör olarak ele almıştır. Bireylerin kanser gibi yaşamı tehdit edici durumlara başarılı bir şekilde uyum sağlaması, psikolojik

dayanıklılığı içerirken, bireylerin olumsuz bir deneyimden büyüyüerek çıkması dayanıklılığı artırmaktadır. Yani ikisi arasında iç içe geçmiş ve birbirilerini tamamlayıcı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve büyüme arasındaki bu pozitif ilişki, literatürdeki diğer çalışmalarla da uygunluk göstermektedir (Duan vd., 2015; Dürü, 2006; Karataştan, 2021; Min vd., 2014; Murad ve Thabet, 2017; Thabet vd., 2015). Ancak bu bulgulardan farklı olarak, Levine ve diğerlerinin (2009) Lübnan Savaşı'nı yaşayan sivil ve askerlerle ve teröre maruz kalmış ergenlerle yaptığı çalışmada elde ettiği sonuçlar, psikolojik dayanıklılık ve büyüme arasındaki negatif ilişkiye dikkat çekmektedir. Araştırmaya göre, psikolojik dayanıklılık ve büyüme, salutojenik yapılar olarak ele alınmıştır; ancak bu iki kavram, birbirleriyle ters ilişki göstermiştir. Koronavirüs salgını sonrası ortaya çıkan psikolojik semptomlardaki değişimi, psikolojik dayanıklılık ve TSB açısından inceleyen bir çalışmada da benzer şekilde, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur (Bilge ve Bilge, 2021). Bu bulguyu destekleyen başka araştırma sonuçları da vardır (Bensimon, 2012; Moore vd., 2015; Taku, 2014; Westphal ve Bonanno, 2007; Zerach vd., 2013). Yapılan bu araştırmaların çalışma grubunu boşanmış bireyler oluşturmadığı için, araştırma sonuçlarının farklılaşması, örneklem gruplarının değişkenliğine bağlanabilir.

Anlam bulmanın, literatürde uzun bir süredir, zorluklardan sonra psikolojik sağlık geliştirmeye ilgili bulunduğu görülmektedir (Linley ve Joseph, 2011). Frankl'ın (1963) Nazi kampındaki gözlemlerine göre, hayatta kalmak için en donanımlı olanlar, kampta yaşananların dehşetine rağmen hayatlarında anlam bulabilmiş olanlardır. Daha sonraki süreçte psikiyatr olarak çalışan Frankl, hastalarının hayatlarındaki trajedi ve talihsizliklerde dahi anlam bulabilme kapasitesine sahip olduğunu ifade etmiştir. Bulunan bu anlam, bireylerin büyüme yaşamasına sebep olmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). ABD'deki terör saldırılarını takiben üniversite öğrencilerindeki pozitif değişimleri araştıran bir çalışmada, hayatta anlam bulmanın olumlu değişikliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Steger vd., 2008a). Dhillon (2021), insanların boşandıktan sonra hayatta kendilerine yardımcı olacak bir anlam keşfetmek için, benliklerinin ötesine geçtiklerini ifade etmektedir. Bu şekilde insanlar, hayata yeni bir perspektiften bakmaktadır ve hayatlarında travmatik boşanma süreçlerinden daha büyük bir anlam bulabilmektedir. Boşanmış kadınlarla yapılan bir çalışmada, kadınların yaşadıkları yası/kederi, büyüme fırsatlarına dönüştürmek için, bazı aşamalardan geçtiği düşünülmektedir. Bu aşamaların sonuncusu, bireylerin yaşadıkları deneyime yeni bir anlam kazandırmakta ve onların yeni bir yaşam evresini deneyimlemeye başlamasını sağlamaktadır (Thomas ve Ryan, 2008).

Anlamın varlığı daha çok pozitif değişlikle ilişkili bulunurken (Kashdan ve Kane, 2011; Linley ve Joseph, 2011; Triplett vd., 2012); anlam arayışı tersine daha büyük stresle ilişkili bulunmuştur (Linley ve Joseph, 2011). Anlam arayışının, kişinin büyümesine faydalı mı (örn. Frankl 1963; Park 2010; Vohs vd., 2019) yoksa psikolojik işleve zararlı mı (Baumeister 1991; Klinger, 1998) olduğu literatürde tartışma konusudur. Yapılan çalışmaların birinde, araştırmanın bulgusuna benzer şekilde anlam arayışı, büyüme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada, travmatik olayların insanların oluşturmuş olduğu anlam sistemini yıktığından ve insanların yeni anlam/lar keşfetmesinin bir gereklilik olduğundan bahsedilmiştir. Büyümenin de, bu yeni anlam arayışları sonucunda ortaya çıkacağı eklenmiştir (Boullion vd., 2020). Buna ek olarak, anlam arayışının olumsuz bir olayı takiben yaşanan olumlu değişimlerle ilgili olmasa da, olumlu sonuçların geliştirilmesi için hayati önem taşıdığı bilinmektedir (Linley ve Joseph, 2011).

Yapılan korelasyon analizinde, psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyümeye benzer şekilde anlamın varlığı ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ancak anlamın arayışı ile negatif ve anlamlı bir ilişki göstererek travma sonrası büyümeden farklılaşmıştır. Anlamın varlığının, büyüme ve dayanıklılık üzerinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Aliche vd., 2019). Anlam, uyum sağlayıcı davranışların kullanımını destekleyen ve iyi oluşu artıran önemli bir dayanıklılık kaynağıdır (Platsidou ve Daniilidou, 2021). Hayatta anlam, yılmazlığın iki alt boyutu olan kendine yönelik olumlu değerlendirme ve toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Demirbaş, 2010). Pattakos (2010), dayanıklılığı artırmada ve travmatik olaylarla baş etmede yaşamda anlamın varlığının önemini vurgulamıştır. Kredi Yurtlar Kurumun'nda kalan kız öğrencilerle yapılan bir çalışmada, yaşamın anlamı ve dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Parlak, 2014). Başka bir çalışmaya göre; yaşamında anlam deneyimleyen öğretmenlerin, anlam arayanlara kıyasla daha yüksek dayanıklılık gösterme ihtimali olduğu söylenmiştir (Platsidou ve Daniilidou, 2021). Psikolojik dayanıklılık literatürü, eğer bir kişi potansiyel olarak travmatik olaylar yaşadıkdan sonra, anlam aramaya kararlıysa bu durumdan iyileşmesini ve kendi fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmesini daha olası bulmaktadır (Bonanno 2004; Kobasa vd., 1982). Bu da olumsuz durumlarda anlam arayışının etkili olduğunu gösterebilmektedir. Bunun tersine kişi, yaşamda daha iyi bir anlam düzeyine sahipse, anlam arayışı o kadar etkili olmamaktadır (Kashdan ve Kane, 2011). Bütün bunlara bir özet olarak, çalışmada anlam arayışı ile anlamın varlığının ters ilişkili bulunması,

dayanıklılığın anlam arayışı ve anlamın varlığı ile birbirine zıt çıkan sonuçlarına uygunluk göstermektedir.

Anlamın varlığı ve anlam arayışı arasındaki ilişkiyi açıklamak için iki farklı model ortaya konmuştur. İlk modelde, anlamın varlığındaki azalmaların anlam arayışındaki artışlara sebep olacağı ifade edilmektedir (Steger vd., 2008b). Bu ifade, çalışmanın bulgusuyla uygunluk göstermektedir. İkinci modelde ise; anlam arayışındaki artışların anlamın varlığında artmaya neden olacağı söylenmektedir (Steger vd., 2008b). Bu ifade ise; araştırmanın bulgusuna ters düşmektedir. Ancak literatür incelendiğinde, araştırma sonuçlarının birinci modeli daha çok desteklediği görülmektedir (Soucase vd., 2021).

Boşanma üzerinden geçen zamanla travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatüre göre, bireylerin boşanmaya uyumunun zamanla arttığı düşünülmektedir (Booth ve Amato, 1991; Melichar ve Chiriboga, 1988). Thomas ve Ryan'ın (2008) boşanmış kadınlarla yaptığı bir çalışmada, zaman geçtikçe kadınların kendilerine olan güveninin arttığı ve problem çözme becerilerinin geliştiği bulunmuştur. Boşanma sonrası iyileşme sürecinin tamamlanmaya ulaşabilmesi için, sadece aylar değil yıllar gerekebileceğinin bilinmesi gerekmektedir (Wallerstein, 1986). Weiss (1975), bunun için gerekli sürenin 3-4 yıl olabileceğini öne sürerken (akt. Thiriot, 1989); Wallerstien ve Kelly'nin (1980) yapmış olduğu 5 yıllık boylamsal çalışmada, aradan beş yıl zaman geçtikten sonra bile bireylerin gerginlik, stres ve huzursuzluk hissedebildikleri ortaya konmuştur. Araştırmaların çoğu, boşanmayı takip eden ilk bir ila iki yılını boşanmanın yoğun etkilerinin yaşandığı zaman aralığı olarak belirlemektedir (Barry, 1979; Berman ve Turk, 1981; Goldsmith, 1981; Hetherington vd., 1976; Kitson ve Raschke, 1981; Saul ve Scherman, 1984). Bu bahsedilenler dikkate alındığında, duygularda zamanla yaşanan değişimin iki yönlü olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bu değişim sadece zamandan kaynaklı olarak değil; aynı zamanda danışmanlık alma, yeni hayata uyum sağlama, kişinin kendisinin veya eski eşinin yeniden evlenmesi, kişisel büyüme ve olgunluk, eski eşle etkileşim gibi faktörlerin de etkisiyle oluşmaktadır (Goldsmith, 1981). Başka bir düşünceye göre, büyümenin gerçekleşebilmesi için, geçmişin geride bırakılması gerekmektedir. Bu, özellikle çocuklu bireyler için zordur. Çünkü bu bireylerin çocukları için eski eşleri ile her zaman temas halinde olmaları gerekmektedir (Thomas ve Ryan, 2008). Çalışmada boşanma üzerinden geçen zaman, boşanma sonrası büyüme için anlamlı bir öngörü sağlansa da, katılımcıların çoğunluğunun 4 yıl ve üzeri süredir boşanmış oldukları görülmektedir. Bu süre, boşanmaya

uyumun olabilmesi için kabul gören zaman aralığıdır (Thiriot, 1989). Bu ifade edilenler bağlamında, araştırma sonucunun literatürden farklılık göstermesi, çalışma grubundaki bireylerin veya grubun özellikleri ve bireylerin boşanma sonrası etkilendikleri faktörler sebebiyle olabilir.

Boşanma üzerinden geçen zaman ile bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani boşanmış bireyler zaman geçtikçe psikolojik olarak daha dayanıklı olmaktadır. Dayanıklılığın, sıkıntı verici olay sonrası bireyin iyileşmesi için gereken süre (Gunderson ve Folke, 2005) veya olumsuz bir duruma pozitif uyum sağlamayı içeren dinamik bir süreç (Pakalniškienė vd., 2016) olarak tanımlandığı bilidiğine göre, katılımcıların zamanla daha fazla dayanıklılık geliştirmesi literatür ile uygunluk göstermektedir. Walsh'a (2020) göre; iyileşme ve dayanıklılık zamanla kademeli olarak oluşmaktadır. Keder/yas bir iyileşme sürecidir ve dayanıklılık, acı çekme ve gerilemeler (setbacks) yardımıyla gelişmektedir. Ayrıca dayanıklılık, iyi bir şekilde mücadele etmeyi ve acı verici kayıp deneyimlerini yaşam sürecine entegre etmeyi içermektedir. Bunlara ek olarak, dayanıklılığın yaşam süresince azalıp artabileceği ve her insanın yaşam deneyimlerine bağlı olarak farklı dayanıklılık seviyesine sahip olabileceği bilinmektedir (Rutter, 1999).

Araştırmanın diğer iki bulgusu, yaşamda anlamın iki alt boyutu ile boşanma üzerinden geçen zaman arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça bireylerin anlamın varlığı alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır. Bireylerin anlam arayışı alt boyutundan aldıkları puanlar ise; bunun tersine düşüş göstermektedir. Boşanma sürecinin farklı aşamalarında bulunan bireylerle yapılan iki çalışmada da, anlam ile eski eşten ayrı kalınan süre/yıl arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Bevino, 1999; Bevino ve Sharkin, 2003). Anlamın varlığı ve anlam arayışı ters ilişkili olarak düşünüldüğünde, zaman geçtikçe katılımcıların anlam arayışının azalması daha anlaşılır olabilmektedir.

Boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Blair'in (1970) boşanmış kadınlarla yapmış olduğu derinlemesine görüşmeler ve Pais'in (1978) anket yoluyla elde ettiği veriler göstermiştir ki, uzun süren bir evliliğin bitişi daha çok travmatik etkiye ve daha zor bir uyuma sebep olmaktadır. Granvold ve diğerleri (1979) bunun tersine, yaşça daha büyük ve daha uzun evlilik deneyimi olan boşanmış kadınların boşanmaya daha iyi uyum sağladığını öne sürmektedir. Bunlarla birlikte,

evlilik süresinin stres düzeyi veya uyumla ilişki göstermediğini bulgulayan araştırma sonuçları da mevcuttur (Barringer, 1973; Raschke, 1974).

Anlaşmazlık, fikir ayrılığı ve doyumsuzluğun yaşandığı uzun süreli bir evlilik ilişkisinden çıkmak rahatlıkla ilişkilendirilebilir (Spanier ve Thompson, 1983). Ancak, çiftlerin bağlılık geliştirdiği, birlikte birçok ortak anının paylaşıldığı uzun süreli bir evliliğin sonlandırılması rahatsızlık verecektir. Diğer yandan, 5 yıllık evli olan bireylerin en az 25 yıllık evli olanlar kadar bağlılık kaybıyla baş etmekte zorluk yaşadığı bilinmektedir (Kitson, 1982; akt. Thiriot, 1989). Bu noktada, çalışma grubuna bağlı farklılaşmalar olabileceği ve farklı faktörlerin bu ilişkiye aracı rolünün incelenmesinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu konuda, özellikle Türk kültüründe yapılmış çok yönlü nitel ve nicel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Boşanmış bireylerin evlilik süresi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan bir araştırmaya göre, dayanıklı olan bireyler ortalama baş edenlere kıyasla daha kısa bir evliliğe sahip olma eğiliminde bulunmuşlardır (Perrig-Chiello vd., 2015). Aynı araştırma, ileri yaş veya daha uzun süreli evliliğin boşanma durumunda mutlaka kırılmalıya (dayanıksızlığa) sebep olmayacağını öne sürmüştür.

Araştırmanın diğer iki bulgusu, yaşamda anlamın iki alt boyutu ile evlilik süresi arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Evlilik süresi arttıkça bireylerin anlamın varlığı alt boyutundan aldıkları puanlar da artmaktadır; ancak bu artış anlamlılık göstermemektedir. Bireylerin anlam arayışı alt boyutundan aldıkları puanlar ise, bunun tersine düşüş göstermektedir; ancak bu azalma anlamlılık göstermemektedir. Literatürde evlilik süresinin boşanmış bireylerin yaşamda anlam düzeylerine etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum araştırmanın bu bulgusunun açıklanmasını güçleştirmektedir.

### **5.1.5. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin değerlendirilmesi**

Araştırma sonucuna göre; psikolojik dayanıklılık, boşanmış bireylerin travma sonrası büyümesi üzerinde anlamlı bir etki oluşturmaktadır. Duan ve diğerleri (2015) yapmış olduğu çalışmada, mevcut bulguya uygun olarak psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuş ve dayanıklılığın travma sonrası büyüme için gerekli olduğunu ifade etmiştir. Kronik ağrının depresyon ve büyüme üzerindeki etkisine dayanıklılığın aracı rolünün incelendiği bir araştırmada dayanıklılık, travma sonrası büyümeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamıştır (Min vd., 2014). Başka bir araştırmada da benzer

şekilde dayanıklılık, sosyal destek ve olumlu başa çıkma birlikte, çocuk sahibi olamayan kadınların travma sonrası büyümesini açıklamıştır (Yu vd., 2014). Sel felaketinden kurtulanlarla yapılan diğer bir çalışmada da, dayanıklılığın travma sonrası büyümenin olumlu bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Boullion vd., 2020). Kına (2019)'nın 23 yaş üzeri bireyler ile yaptığı çalışmada ise; araştırma sonucundan farklı olarak dayanıklılık, büyümenin anlamlı bir yordayıcısı değildir; ancak anlamlılığa yakın etkide bulunmuştur. Araştırma sonuçlarından hareketle, dayanıklılığın birçok travmatik yaşam olayı sonrası bireylerin büyümesine katkı sağladığı söylenebilir.

Mevcut anlam ve aranan anlamın, boşanmış bireylerin travma sonrası büyümelerini anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Yaşamı anlamlı bulma, bireyin zor koşullara ve acıya dayanabilme gücünü artırmaktadır (Seligman, 2007). Mascaro ve Rosen (2006), yapmış oldukları bir çalışmada yaşamda anlamın varlığının strese karşı koruyucu bir etki sağladığını ortaya koymuştur. Masten ve Reed'e (2002) göre; yaşamda anlamın varlığı, çocuklar ve gençler için koruyucu bir faktördür. Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015), yapmış oldukları çalışmada, yaşamda anlam düzeylerinin dayanıklılıkla yakından ilişkili olan yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Yaşamda anlam, potansiyel bir aracı değişken olarak kabul görmektedir (Jim ve Andersen, 2007; Kiang ve Fuligni, 2010) ve psikolojik sağlığı koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Brassai vd., 2011). Powell ve diğerleri (2012), anlam ve amacın büyümenin önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Adelstein, Anderson ve Taylor (2014), anlam oluşturma katılımcıların potansiyel büyüme düzeylerini artırmada etkili olan merkezi bir tema olduğunu ifade etmiştir. Buna ek olarak, Dursun ve diğerlerinin (2014) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada, yaşamda anlam alt boyutlarının toplam büyüme puanlarını anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Sel felaketinden etkilenenlerle yapılan bir çalışmada, mevcut anlam ve aranan anlam katılımcıların büyüme puanlarını yordamıştır (Boullion vd., 2020). Kronik rahatsızlığa sahip bireylerle yapılan başka bir çalışmada, kadın olmak ve mevcut anlam birlikte, travma sonrası büyümeyi açıklamıştır (Zeligman vd., 2018). Başka bir çalışmada, anlamın varlığı, büyümenin yaşam doyumundaki etkisine dolaylı yoldan katkı sağlamıştır (Mostarac ve Brajković, 2022).

Aranan anlamın doğrudan travma sonrası büyümeyi yordamadığını bulan araştırma sonuçları da mevcuttur. Zeligman ve diğerleri (2018) yaptıkları bir çalışmada, hastalıklarına anlam vermiş olan bireylerin, hastalıklarına anlam bulmaya çalışan bireylerden çok daha fazla büyümeyi yordadığını bulmuştur. Linley ve Joseph'e (2011) göre, anlam arayışı pozitif değişimlerin gelişimi için hayati bir öneme sahiptir; ancak, bu değişikliklerle doğrudan ilişkili

değildir. Daha ziyade, insanların anlam bulabilmesi için gerekli olan kognitif (bilişsel) sürecin oluşumu için gereklidir ve bu kognitif süreç büyümeyle doğrudan ilişkilidir (Walsh, vd., 2018).

Özetle yapılan çalışmalar, anlamın travmatik bir olaydan hızlı bir şekilde iyileşmeyi sağlayan davranışları harekete geçirdiğini öne sürmektedir (Schulenberg vd., 2008; Melton ve Schulenberg, 2008; Reker, 1994; Savolaine ve Granello, 2002; Ryff ve Singer, 1998; Zika ve Chamberlain, 1992). Ayrıca dayanıklı olmak ve eski düzeye geri dönmek de (geri sıçramak), ileri sıçrayabilmek yani büyüme deneyimleyebilmek için gerekli görülmektedir (Bensimon, 2012; Roberts, 2013; Wilson vd., 2014; Wu vd., 2015; Xiao vd., 2015; Yu vd., 2014). Bütün bunlardan hareketle, boşanmış bireylerin yaşadıkları deneyimden bir anlam çıkarmalarına ve dayanıklılıklarını güçlendirmelerine yardımcı olmanın büyümelerine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan çıkarılan sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda söylenebilecek bazı öneriler aşağıdaki bölümde yer almaktadır.

## **5.2. Sonuç**

Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, boşanmış bireylerin travma sonrası büyümelerinin, bazı sosyodemografik faktörler, anlamın varlığına ve anlam arayışına sahip olmak ve psikolojik olarak dayanıklı olmak ile güçlendiği söylenebilir. Araştırmanın soru cümleleri doğrultusunda yapılan analizlerden aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Boşanmış kadınların travma sonrası büyüme ve anlamın varlığı puanları erkeklerden anlamlı derecede daha yüksekken, boşanmış erkeklerin anlam arayışı puanları kadınlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Psikolojik dayanıklılık ise, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

2. Sosyoekonomik durumunu orta olarak değerlendiren boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri, sosyoekonomik durumunu düşük olarak değerlendirenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Anlamın varlığı, anlam arayışı ve psikolojik dayanıklılık algılanan sosyoekonomik duruma göre farklılık göstermemektedir.

3. Boşanmış bireylerin anlam arayışı puanları, evlilik yapmış olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve anlamın varlığı medeni duruma göre farklılık göstermemektedir.

4. Boşanma üzerinden geçen zaman arttıkça, boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık ve anlamın varlığı puanları artarken; anlam arayışı puanları azalmaktadır. Travma sonrası büyüme ise boşanma üzerinden geçen zamandan etkilenmemektedir.

5. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı puanları ile evli kaldıkları süre arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

6. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyümeleri ile psikolojik dayanıklılık, anlamın varlığı ve anlam arayışı puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılığı ile anlamın varlığı puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki varken; anlam arayışı puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.

7. Mevcut anlam, aranan anlam ve psikolojik dayanıklılık travma sonrası büyümeyi pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca yaşamın anlamı ve psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyümeye ilişkin varyansın ( $R^2$ ) %35'ini açıklamaktadır.

### **5.3. Öneriler**

1. Araştırma sorularına verilen cevapların gerekenden fazla bilgi içermesi ve insanların mail aracılığıyla yaşadıklarını daha detaylı paylaşmaya olan istekleri, boşanmış bireylerin boşanma deneyimlerini, nafaka ve velayet ile ilgili yaşadıkları sıkıntıları paylaşmaya yönelik ihtiyaç içinde olduklarını göstermektedir. Bu sebeple boşanmış bireylere psikolojik destek hizmetlerinin ulaştırılması önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.

2. Boşanmış bireylerin travma sonrası büyümesine katkı sağlayacağı düşünülen değişkenlerin nitel ve nicel çalışmalarla araştırılması önemli bulunmaktadır.

3. Boşanma sonrası bireylere uygulanan travma sonrası büyüme programlarına, bireylerin yaşamda anlam bulmalarına ve psikolojik dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı modüllerin de eklenmesi faydalı olacaktır.

4. Boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşamda anlam düzeylerinin daha detaylı bir şekilde, farklı sosyodemografik ve psikolojik değişkenlerle nicel ve nitel olarak araştırılması önerilmektedir.

5. Boşanma sonrası bireylerin karşılaştığı ekonomik sorunların çözümlendirilmesi ve ekonomik olarak desteklenmeleri travma sonrası büyümelerine destek olacaktır.

6. Boşanma sonrası yeniden evlenen bireyler ve yeniden kurulan aileler ile ilgili çalışmalar literatürde bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Acar, B. (2020). *Suriyeli mültecilerde travma sonrası stres belirtilerive travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Adelstein, K. E., Anderson, J. G., ve Taylor, A. G. (2014). Importance of meaning-making for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation. *Oncology Nursing Forum*, 41(2), 172-184.
- Adsever, İ. (2019). *Sonradan fiziksel engeli olan bireylerde travma sonrası büyümenin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Agaibi, C. E., ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse*, 6(3), 195-216. <https://doi.org/10.1177%2F1524838005277438>
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü(2011). *Tek Ebeveynli Aileler*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, G. (2019). *Miyokard infarktüsü geçirmiş bireylerin travma sonrası büyüme, bağlanma stilleri ve başa çıkma tutumları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Akin, A., ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3), 27-36. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7860>
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aksoy, A. (2017). *Boşanma sürecindeki kadın ve erkeklerin adil dünya inançlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, C. (2019). *Kadınların ekonomik katılımlarının boşanmalar üzerine etkisi ve iş dışı zamanlarının yeniden değerlendirilmesi: Avrupa örneği – panel veri analizi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akyüz, E. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ve boşanma ilişkisi: Tekirdağ Büyükşehir Belediyesi Kadın Danışma Merkezlerine başvuran bireyler örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Al-Bahrani, M. A. (2021). Post-divorce experience within Arab context: Gender differences. *International Journal of Social Science and Humanity*, 11(3) 54-58.
- Albrecht, S. L. (1980). Reactions and adjustments to divorce: Differences in the experiences of males and females. *Family Relations*, 29(1), 59-68. <https://doi.org/10.2307/583717>
- Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., ve Mefoh, P. C. (2019). Presence of meaning in life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of Loss and Trauma*, 24(8), 1–14. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1624416>

- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding*. Washington, DC–London: American Psychiatric Publishing.
- Altan, A. Y. A. N. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 53-72.
- Altan, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altan-Arslan, Ş. (2000). *Eğitim düzeyi, cinsiyet, boşanma nedeni ve sosyal statünün kadının boşanma isteğine ilişkin algıları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altınsoy, F. (2020). *Travmatik deneyimi olan bireyler için bir travma sonrası büyüme modeli* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Amato, P. R., ve DeBoer, D. D. (2001). The transmission of marital instability across generations: Relationship skills or commitment to marriage?. *Journal of Marriage and Family*, 63(4), 1038-1051. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01038.x>
- Amato, P. R., ve Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626. <https://doi.org/10.1177%2F0192513X03254507>
- Amato, P. R., ve Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3), 612-624. <https://doi.org/10.2307/353949>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı*, Beşinci Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı'dan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-bass.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arıkan Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, evlilikte geçimsizlik ve boşanma*, Ankara: Şafak Matbaası.
- Arpacı, F., ve Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış Bireylerin Yeniden Evlilik Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, (31), 1-15.

- Aseltine Jr, R. H., ve Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 34(3), 237-251. <https://doi.org/10.2307/2137205>
- Atalay, N. Ü., ve Ulucan, T. K. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avşar, E. (2019). *Boşanmış ve boşanmamış ailelerin çocuklarının aile aidiyeti ve psikolojik sağlamlığının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Barringer, K. D. (1973). Self-perception of the quality of adjustment of single parents in divorce participating in Parents-Without-Partners organizations (Doctoral dissertation. University of Iowa, 1973). *Dissertation Abstracts International*, 34, 73-30.
- Barry, A. (1979). A research project on successful single-parent families. *American Journal of Family Therapy*, 7(3), 65-73.
- Basim, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Battista, J., ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>

- Baum, N., Rahav, G., ve Sharon, D. (2005). Changes in the self-concepts of divorced women. *Journal of Divorce and Remarriage*, 43(1-2), 47-67. [https://doi.org/10.1300/J087v43n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J087v43n01_03)
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., ve Newman, L. S. (1994). How stories make sense of personal experiences: Motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(6), 676-690.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bektaş, M., ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.
- Bellizzi, K. M., ve Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47-56. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.47>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... ve Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 782-787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>
- Berktaş-Kılınc, Y. (2021). *Jinekolojik kanser tanısı olan kadınlarda travma sonrası büyüme ve yaşamın anlamı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Berman, W. H., ve Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1),179-189. <https://doi.org/10.2307/351428>
- Bernard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51, 44–48
- Bernard, J. (1982). *The future of marriage*. World, New York.
- Bernard, J.(1976). Homosociality and female depression. *Journal of Social Issues*, 32(4), 213-238. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02515.x>
- Bevino, D. L. (1999). *Divorce adjustment as a function of gender, education level, personality, length of separation, disentanglement, initiator status and meaning* (Unpublished Doctoral Dissertation). Lehigh University, Bethlehem, PA.
- Bevino, D. L., ve Sharkin, B. S. (2003). Divorce Adjustment as a Function of Finding Meaning and Gender Differences. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39(3-4), 81–97. [https://doi.org/10.1300/J087v39n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04)
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2021). Travma sonrası büyüme açısından bir risk faktörü olarak psikolojik sağlamlık: Koronavirüs salgını örneği. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 312-325. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.852182>
- Bilici, A. B. (2014). Boşanma sürecinin çocuklar üzerindeki psiko-sosyal etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 79-110.
- Blair, M. (1969). *Divorcee's adjustment and attitudinal changes about life* (Unpublished Doctoral Dissertation), Florida State University, Florida.
- Bloom, B. L., Asher, S. J., ve White, S. W. (1978). Marital disruption as a stressor: a review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85(4), 867-894. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.85.4.867>

- Bloom, B. L., ve Hodges, W. F. (1981). The predicament of the newly separated. *Community Mental Health Journal*, 17(4), 277-293.
- Bogar, C. B., ve Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, 84(3), 318-327. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411.x>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138. <https://doi.org/10.1111%2Fj.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 58(1), 101–113. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Bonanno G. A. ve Mancini A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*. 121(2), 369–375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., ve Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.
- Booth, A., ve Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(4), 396-407. <https://doi.org/10.2307/2137106>

- Boullion, G. Q., Pavlacic, J. M., Schulenberg, S. E., Buchanan, E. M., ve Steger, M. F. (2020). Meaning, social support, and resilience as predictors of posttraumatic growth: A study of the Louisiana flooding of August 2016. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(5), 578-585. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ort0000464>
- Bradley. A. ve Lefebvre, J. C.(2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *the Clinical Journal of Pain*, 17(1), 52-64.
- Bramlett, M. D., ve Mosher, W. D. (2002). Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States. *Vital and Health Statistics*, 23(22), 1-93.
- Brassai, L., Piko, B. F., ve Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.
- Bratter, J. L., ve King, R. B. (2008). "But will it last?": Marital instability among interracial and same-race couples. *Family Relations*, 57(2), 160-171. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00491.x>
- Bryant, R. A. ve Harvey, A. G. (2003). "Gender differences in the relationship between acute stress disorder and posttraumatic stress disorder following motor vehicle accidents," *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37(2), 226-229.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (İ.D. Ergüvan-Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Burns, A. (1984). Perceived causes of marriage breakdown and conditions of life. *Journal of Marriage and the Family*, 46(3), 551-562. <https://doi.org/10.2307/352597>
- Bursik, K. (1991). Correlates of women's adjustment during the separation and divorce process. *Journal of Divorce and Remarriage*, 14(3-4), 137-162. [https://doi.org/10.1300/J087v14n03\\_09](https://doi.org/10.1300/J087v14n03_09)

- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge, New York.
- Caldwell, R. A., Bloom, B. L., ve Hodges, W. F. (1983). Sex differences in separation and divorce: A longitudinal perspective. *Issues in Mental Health Nursing*, 5(1-4), 103–120. <https://doi.org/10.3109/01612848309009435>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., ve Lincourt, A. (1992, August). Life crises and religious beliefs: Changed beliefs or assimilated events? Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. London: Routledge.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework, *Handbook of posttraumatic growth*, Ed. L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, pp. 1-23, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 3-23). Routledge.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterliliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Triplett, K.N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24(2), 137-156.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books

- Carter, B. ve Mc Goldrick, M. (1999). *The expanded family life circle*. Boston : Allyn and Bacon.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266.
- Ceco, E. (2018). *Partner şiddetine maruz bırakılan kadınlarda travma sonrası büyüme ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ceylan, M. (2020). Şiddete maruz kalan evli ve boşanmış kadınlarda travma sonrası büyümenin aracı değişkenlerle yordanması (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chamberlain, K., ve Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420. <https://doi.org/10.2307/1387379>
- Chiriboga, D. A., Roberts, J., ve Stein, J. A. (1978). Psychological Well-Being during Marital Separation. *Journal of Divorce*, 2(1), 21–36. [https://doi.org/10.1300/J279v02n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J279v02n01_02)
- Chiriboga, D. A., ve Cutler, L. (1978). Stress responses among divorcing men and women. *Journal of Divorce*, 1(2), 95-106. [https://doi.org/10.1300/J279v01n02\\_01](https://doi.org/10.1300/J279v01n02_01)
- Cleek, M. G., ve Pearson, T. A. (1985). Perceived causes of divorce: An analysis of interrelationships. *Journal of Marriage and the Family*, 47(1), 179-183. <https://doi.org/10.2307/352080>
- Colburn Jr, K., Lan Lin, P., ve Moore, M. C. (1992). Gender and the divorce experience. *Journal of Divorce and Remarriage*, 17(3-4), 87-108. [https://doi.org/10.1300/J087v17n03\\_06](https://doi.org/10.1300/J087v17n03_06)

- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, Y. (2019). *Boşanma sürecindeki kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Coysh, W. S., Johnston, J. R., Tschann, J. M., Wallerstein, J. S., ve Kline, M. (1989). Parental postdivorce adjustment in joint and sole physical custody families. *Journal of Family Issues*, 10(1), 52-71.
- Csikszentmihalyi, M., ve Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1177%2F019251389010001003>
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi (Geç ergenlik dönemi)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Dana, D. A. (2021). *Terapide polivagal teori: Ruhsal düzenlemenin ritmine uymak* (D. Olgaç, Çev.). Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., ve Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345.
- Demirbas-Celik, N., ve Ismen-Gazioglu, E. (2015). Meaning in life questionnaire high school form: Turkish validity and reliability. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, 33, 42-60.

- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, N., ve Gazioğlu, E. İ. (2015). Yaşamda anlam leği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 42-60.
- Demirbaş-elik, N. (2016). Üniversite ğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Demirkan, S. Y., Ersöz, A.G., şen, R.B., Ertekin, E., Sezgin, ., Turđut, A.M. ve şehitoğlu, N. (2009). TC Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Mdrlğ, Boşanma Nedenleri Araştırması, Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Mdrlğ Yayınları.
- Demo, D. H., ve 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. <https://doi.org/10.1177%2F019251396017003005>
- de Paula Couto, M. C. P., Koller, S. H., ve Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological well-being in a Brazilian sample of older persons: The role of resilience. *Ageing International*, 36(4), 492-505.
- deRoon-Cassini, T. A., Mancini, A. D., Rusch, M. D., ve Bonanno, G. A. (2010). Psychopathology and resilience following traumatic injury: a latent growth mixture model analysis. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 1-11. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018601>
- Deshields, T., Tibbs, T., Fan, M. Y., ve Taylor, M. (2006). Differences in patterns of depression after treatment for breast cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(5), 398-406. <https://doi.org/10.1002/pon.962>
- Dhillon, S. K. (2021). Pathway of happily divorce: Role of self-transcendence, social support and meaning in life. *Wesleyan Journal of Research*, 13(57), 1-12.

- Doğan, (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, Ş. (2016). Boşanma Nedenlerine Yönelik Tutumlar: Boşanmayı Artırıcı veya Engelleyici Faktörlere Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human and Social Science Researches*, 5(4), 991-1001.
- Dohrenwend, B. S. (1978). Social stress and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 6(1), 1-15.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına kim kalacak. *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dreman, S. (1991). Coping with the trauma of divorce. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 113-121. <https://doi.org/10.1002/jts.2490040109>
- Duan, W., Guo, P., ve Gan, P. (2015). Relationships among trait resilience, virtues, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth. *PloS one*, 10(5), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125707>
- Duffy, M. E., Thomas, C., ve Trayner, C. (2002). Women's Reflections on Divorce--10 Years Later. *Health Care for Women International*, 23(6-7), 550-560. <https://doi.org/10.1080/07399330290107313>
- Durđun, A. (2018). Türkiye'de aile içi sorunlara yönelik sosyal politikalar ve şiddetin önlenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 1-12.
- Dursun, P., Saracli, S., ve Konuk, O. (2014). The roles of meaningful life and posttraumatic stress in posttraumatic growth in a sample of Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 702-706.
- Dündar, Ü. (2016). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği*

- (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesive bir model önerisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Earvolina-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing forum*, 42(2), 73- 82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Edwards, M. J., ve Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of clinical psychology*, 57(12), 1517-1534.
- Elçi, Ö. (2004). *Otizmi olan çocuk ailelerinde sosyal destek, stres düzeyi ve başa çıkma stratejilerinin, travma sonrası büyümeyi ve tükenmişliği yordama düzeyi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elçi, Ö. (2021). *2011 Van depremlerini yaşayanlarda travma sonrası stres ve travma sonrası büyümeyi yordayan faktörler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., ve Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: implications for enhancing well being. *PeerJ*, 1, e216.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtilerve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Eray, N. S. (2011). *Eşlerin Boşanma Nedenleri ve Eğitim Düzeyinin Boşanmaya Etkisi (KKTC Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Lefkoşa Yakınoğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: Üniversite örneklemleri, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Eren, B. (2019). *Hematoloji hastalarında psikolojik sağlık ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Erkan, E. (2017). *Türkiye'de boşanma olgusunun belirleyicileri: Panel veri analizi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eskin, M., Akoğlu, A., ve Uygur, B. (2006). Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: İntihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 266-275.
- Estrada, A. X., Severt, J. B., ve Jiménez-Rodríguez, M. (2016). Elaborating on the conceptual underpinnings of resilience. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 497-502. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.46>
- Eve, P., ve Kangas, M. (2015). Posttraumatic growth following trauma: Is growth accelerated or a reflection of cognitive maturation?. *The Humanistic Psychologist*, 43(4), 354-370.
- Eyce, B. (2002). Demografik Özelliklere Göre Türkiye'de Boşanma. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (14), 81-98.

- Farnsworth, J., Pett, M. A., ve 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.
- Feldman, D. B., ve Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Fergus, S., ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fisher, E. O. (1973). A guide to divorce counseling. *The Family Coordinator*, 22(1), 55-61. <https://doi.org/10.2307/582958>
- Folke, C. (2016). Resilience (republished). *Ecology and Society*, 21(4), 1-30. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
- Frankl V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Lasch I, trans. Boston: Beacon Press.
- Frankl V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. Çev. Selçuk Budak. İstanbul.
- Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15(2), 157.
- Frankl, V. E. (2010). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy*. Milwaukee, WI, USA: Marquette University Press
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York, NY, USA: Penguin Plume.
- Gähler, M. (2006). "To divorce is to die a bit: A longitudinal study of marital disruption and psychological distress among Swedish women and men". *Family Journal*, 14(4), 372-382, 2006. <https://doi.org/10.1177%2F1066480706290145>
- Gardner, J., ve Oswald, A. J. (2006). Do divorcing couples become happier by breaking up?. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 169(2), 319-336.

- Garnezy, N. (1993). Children in poverty resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127- 136.
- Garnezy, N., ve Streitman, S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia. Part I. Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*, 1(8), 14–90. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/schbul/1.8.14>
- George, D., ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Published by Routledge, UK.
- Gilgun, J. (1999). Mapping resilience as process among adults with childhood adversities. In H. McCubbin, E. Thompson, A. Thompson and J. Futrell (eds.). *The dynamics of resilient families*. Thousand Oaks: Sage, 41-70.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glenn, N. O. (1981). "The well being of persons remarried after divorce." *Journal of Family Issues*, 2(1), 61-75. <https://doi.org/10.1177%2F0192513X8100200105>
- Goldsmith, J. (1981). Relationships between former spouses: Descriptive findings. *Journal of Divorce*, 4(2), 1-20. [https://doi.org/10.1300/J279v04n02\\_01](https://doi.org/10.1300/J279v04n02_01)
- Graber, R., Pichon, F., ve Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Graff-Reed, R. L. (2004). *Positive Effects of Stressful Life Events: Psychological Growth Following Divorce* (Unpublished Doctoral Dissertation). Miami University, Oxford. [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=miami1090438043](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=miami1090438043)
- Granvold, D. K., Pedler, L. M., ve Schellie, S. G. (1979). A study of sex role expectancy and female postdivorce adjustment. *Journal of Divorce*, 2(4), 383-393. [https://doi.org/10.1300/J279v02n04\\_05](https://doi.org/10.1300/J279v02n04_05)

- Greeff, A. P., ve Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died. *The American Journal of Family Therapy*, 32(1), 27-42. <https://doi.org/10.1080/01926180490255765>
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18. [https://doi.org/10.1300/J083v37n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J083v37n01_02)
- Grotberg, H. E. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Gucciardi D. F., Gordon S., ve Dimmock J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi D. F., Gordon S., ve Dimmock J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gunderson, L., ve Folke, C. (2005). Resilience—now more than ever. *Ecology and Society*, 10(2). <http://www.ecologyandsociety.org/vol10/iss2/art22/>
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık, *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güney, E., ve Yalçın, S. B. (2020). Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 217-229.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, E. (2019). Travma Sonrası Gelişme (Editör: Firdevs Savi Çakar). *Travma Psikolojik Danışmanlığı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi, 456-473.

- Hackney, G. R., ve Ribordy, S. C. (1980). An empirical investigation of emotional reactions to divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 105-110.  
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198001\)36:1%3C105::AID-JCLP2270360107%3E3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198001)36:1%3C105::AID-JCLP2270360107%3E3.0.CO;2-C)
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Härkönen, J. (2013). Divorce: Trends, patterns, causes, consequences (Working paper 2013:3). Stockholm: Stockholm University Linnaeus Center on Social Policy and Family Dynamics in Europe, SPaDE.
- Harlow, L. L., ve Newcomb, M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research*, 25(3), 387-405.  
[https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2503\\_9](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2503_9)
- Harvey, J., ve Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3-13.  
<https://doi.org/10.1080/00050060410001660281>
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hassankhani, H., Soheili, A., Hosseinpour, I., Ziaei, J. E., ve Nahamin, M. (2017). A comparative study on the meaning in life of patients with cancer and their family members. *Journal of Caring Sciences*, 6(4), 325.  
<https://dx.doi.org/10.15171%2Fjcs.2017.031>

- Hawley, D. R., ve DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- Herman, J. L. (2019). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (6. Baskı). Tamer Tosun (Çev.). İstanbul: Literatür, s: 75-78.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177%2F070674371105600504>
- Herz Brown, J. (1988). The post-divorce family. In B. Carter and M. McGoldrick (Eds.). *The Changing Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy*. New York: Gardner Press.
- Hetherington, E. M. (2002, April 8). Marriage and divorce American style: Adestructive marriage is not a happy family.The American Prospect On-Line, Family Relations Special Collection 13, 62–63. Retrieved December 10, 2002, from <http://www.prospect.org/print-friendly/print/V13/7/hetherington-e.html>
- Hetherington, E. M., Cox, M., ve Cox, R. (1976). Divorced fathers. *Family coordinator*, 25(4), 417-428. <https://doi.org/10.2307/582856>
- Hetherington, E. M., ve Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: Norton.
- Hill, R. (1958). Generic features of families under stress. *Social Casework*, 49(2), 139-150.
- Hill, R.(1949). *Families under stress*. New York: Harper and Row.
- Hiyoshi, A., Fall, K., Netuveli, G., ve Montgomery, S. (2015). Remarriage after divorce and depression risk. *Social Science and Medicine*, 141, 109-114.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., ve Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology and*

- Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 13(3), 194-201.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- Holmes, T. H., ve Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Hope, S., Power, C., ve Rodgers, B. (1999). Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone mothers?. *Social Science and Medicine*, 49(12), 1637-1649.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Howe, A., Smajdor, A., ve Stöckl, A. (2012). Towards an understanding of resilience and its relevance to medical training. *Medical Education*, 46(4), 349-356.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2011.04188.x>
- Huddleston, R. J., ve Hawkins, L. (1993). The Reaction of Friends and Family to Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 19(1-2), 195-207.
- Hughes, M. E., ve Waite, L. J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(3), 344-358.
- İbrahim, K. I. R., ve Bülbül, Ö. (2012). İslahiye ilçesinde boşanma olgusu üzerine sosyolojik bir inceleme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 99-122.
- İlgar, Ş. (2004). Evlilik birlikteliğinin bozulması-boşanma. *Evlilik Okulu*, 227-239.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80–84. Doi:10.5505/phd.2013.29392
- İymen, E. N. (2020). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerde sosyal beceri ve kaygı düzeylerinin akademik başarıları ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x>
- Jackson, E. (1979). *Descriptive analysis of the divorce adjustment process*. The Florida State University, Florida.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Jayawickreme, E., ve Blackie, L. E. (2016). *Exploring the psychological benefits of hardship: A critical reassessment of posttraumatic growth*. New York, NY: Springer.
- Jim, H. S., ve Andersen, B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology*, 12(3), 363-381.
- Jones, S. L., ve Butman, R. E. (1991). *Modern psychotherapies: A comprehensive Christian appraisal*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Joseph, S., Murphy, D. ve Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316–325. <https://doi.org/10.1002/cpp.1798>
- Kalmijn, M., ve Monden, C. W. (2006). “Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality?” *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1197-1213, 2006. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00323.x>
- Kalmijn, M., ve Poortman, A. R. (2006). His or her divorce? The gendered nature of divorce and its determinants. *European sociological review*, 22(2), 201-214. <https://doi.org/10.1093/esr/jci052>
- Kanat, B. B., ve Özpolat, A. G. Y. (2016). Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.

- Kang, K. A., Im, J. I., Kim, H. S., Kim, S. J., Song, M. K., ve Sim, S. (2009). The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 15(2), 136-144.
- Kaplan-Kalkan, İ. R. (2020). *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımk, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Karancı, A. N., Aker, A. T., ve Işıklı, S. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi. TÜBİTAK- Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Grubu.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Karataştan, D. (2021). *Suriyeli sığınmacılarda bağlanma biçimlerinin travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kashdan, T. B., ve Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84-89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028>
- Kaslow, F. W. (1980). Stages of divorce: A psychological perspective. *Vill. L. Rev.*, 25(4), 718-751.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

- Keskin, G. S. (2013). *Travmatik bir yaşantı olarak boşanma: Aile içi şiddet, travmatik stres ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kına, D. (2019). *23 yaş üstü bireylerde travma sonrası büyüme düzeyinin travmatik yaşantı türü, algılanan sosyal destek, dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik sağlamlık ve ruhsal belirti düzeyi değişkenleri ile yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kınalı, E. (2020). *Onkoloji hastalarında beş faktörlü temel kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeye ve psikolojik sağlamlığa etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kiang, L., ve Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1253-1264.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Fisher, L. D., Ogrocki, P., Stout, J. C., Speicher, C. E., ve Glaser, R. (1987). Marital quality, marital disruption, and immune function. *Psychosomatic Medicine*, 49(1), 13-34.
- Kitson, G. C. (1982). Attachment to the spouse in divorce: A scale and its application. *Journal of Marriage and The Family*, 44(2), 379-393. <https://doi.org/10.2307/351547>
- Kitson, G. C., Babri, K. B., ve Roach, M. J. (1985). Who divorces and why: A review. *Journal of Family Issues*, 6(3), 255-293. <https://doi.org/10.1177%2F019251385006003002>

- Kitson, G. C., ve Holmes, W. M. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. Guilford Press.
- Kitson, G. C., ve Raschke, H. J. (1981). Divorce research: What we know; what we need to know. *Journal of Divorce*, 4(3), 1-37.
- Klasen, F., Oettingen, G., Daniels, J., Post, M., Hoyer, C., ve Adam, H. (2010). Posttraumatic resilience in former Ugandan child soldiers. *Child development*, 81(4), 1096-1113. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01456.x>
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook of personal meaning: Theory, research, and application* (pp. 27–50). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, (42), 168-177.
- Koç, B. (2021). *Boşanmış kadınların psikolojik dayanıklılığının mizaç ve karakter özellikleriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Korkut, Y. (2003). Bir geçiş krizi olarak boşanma. *Psikoloji Çalışmaları*, 23, 99-112.
- Köroğlu, İ. (2021). *Yas deneyimi yaşamış bireylerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler: Geçmiş yas deneyimleri, kontrol odağı ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Körük, S. ve Sapmaz, F. (2019, Ekim). *Boşanma danışmanlığı*. [Konferans Bildirisi]. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri. Antalya.
- Köse, T. (2019). *Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntısını tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kurt-Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Lee, H. H., ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213-221. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007>
- Leipold, B., ve Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Lepore, S. J., ve Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 24-46). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Levine, P. A., ve Frederick, A. (2013). *Kaplanı uyandırmak*. (Z. Yalçınkaya, Çev). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., ve Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(4), 282-286.
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>

- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2011). Meaning in Life and Posttraumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 150–159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Lipman, E. L., Offord, D. R., ve Boyle, M. H. (1997). Single mothers in Ontario: sociodemographic, physical and mental health characteristics. *Cmaj*, 156(5), 639-645.
- Little T. D., Cunningham W. A., Shahar G., ve Widaman K. F. (2002). Toparcelor not toparcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151–73.
- Lorenz, F. O., Simons, R. L., Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Johnson, C., ve Chao, W. (1997). Married and recently divorced mothers' stressful events and distress: Tracing change across time. *Journal of Marriage and the Family*, 59(1), 219-232. <https://doi.org/10.2307/353674>
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., ve Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: an integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 735.
- Marks, N. F., ve Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652-686.
- Martin, T. C., ve Bumpass, L. L. (1989). Recent trends in marital disruption. *Demography*, 26(1), 37-51.

- Mascaro, N., ve Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190.
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, 22(3), 326-347.
- Mastekaasa, A. (1997). Marital dissolution as a stressor: Some evidence on psychological, physical, and behavioral changes in the pre-separation period. *Journal of Divorce and Remarriage*, 26(3-4), 155-183.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- McCubbin, H. I., ve Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage and Family Review*, 6(1-2), 7-37.
- Mehel, F. (2019). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yaşamda anlam, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Melichar, J. F., ve Chiriboga, D. A. (1988). Significance of time in adjustment to marital separation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 58(2), 221-227.
- Melton, A. M. A., ve Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 31-44.
- Meredith, S., Sherbourne, C., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., ve Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. Santa Monica, CA: RAND Corporation.

- Mesrabadi, J., Jafariyan, S., ve Ostovar, N. (2013). Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(1), 83-90.
- Michaud, P. A. (2006). Adolescents and risks: Why not change our paradigm?. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 481-483.
- Miller-Karas, E. (2015). *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge.
- Min, J. A., Lee, C. U., Hwang, S. I., Shin, J. I., Lee, B. S., Han, S. H., ... ve Chae, J. H. (2014). The moderation of resilience on the negative effect of pain on depression and post-traumatic growth in individuals with spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation*, 36(14), 1196-1202.
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., ve Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 21(9), 2469-2476.
- Miše, M. A. (2015). *Boşanmanın sosyo-psikolojik ve dini sebepleri ve sonuçları üzerine sosyolojik bir araştırma (Uşak ili örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Moore, M. M., Cerel, J., ve Jobes, D. A. (2015). Fruits of trauma?. *Crisis*, 36(4), 241–248. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/0227-5910/a000318>
- Mostarac, I., ve Brajković, L. (2022). Life After Facing Cancer: Posttraumatic Growth, Meaning in Life and Life Satisfaction. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 29(1), 92-102.
- Murad, K., ve Thabet, A. A. (2017). The relationship between traumatic experience, posttraumatic stress disorder, resilience, and posttraumatic growth among adolescents in Gaza strip. *Global Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*, 555616.
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Nelson, G. (1981). Moderators of women's and children's adjustment following parental divorce. *Journal of Divorce*, 4(3), 71-83.
- Norman, E. (2000). *Resiliency enhancement: Putting the strengths perspective into social work practice*. New York: Columbia University Press.
- Nuhoğlu, H. (2019). *Boşanma sũrecinde çatışma deneyimlerinin stratejik aile terapisi temelinde analizi bir karma yũntem araştırması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Őniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitũsũ, Ankara.
- O'Leary, M., Franzoni, J., Brack, G., ve Zirps, F. (1996). Divorcing parents: Factors related to coping and adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage*, 25(3-4), 85-104.
- Önder, A., ve Gũlay, H. (2008). İlkõđretim Sekizinci Sınıf Őđrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Őeřitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylũl Őniversitesi Buca Eğitim Fakũltesi Dergisi*, (23), 192-197.
- Őz, P. D. F., ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında ẽnemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Őniversitesi Hemřirelik Fakũltesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Őzcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise ẽđrencilerinin yılmazlık ẽzellikleri ve koruyucu faktõrler ağısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yũksek Lisans Tezi). Ankara Őniversitesi, Eđitim Bilimleri Enstitũsũ, Ankara.
- Őzcan, N. A. (2019). Yetiřkinlerde travma sonrası stres ve ẽz duyarlılığın travma sonrası bũyũme ũzerindeki yordayıcı rolũ. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 621-642.
- Őzar-Özçetin, Y. S. Ő., ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası bũyũme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Gũncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388-397.

- Pais, J. (1978). *Social psychological predictions of adjustment for divorced mothers* (Unpublished Doctoral Dissertation). Department of Psychology, University of Tennessee, Knoxville.
- Pakalniškienė, V., Viliūnienė, R., ve Hilbig, J. (2016). Patients' resilience and distress over time: Is resilience a prognostic indicator of treatment?. *Comprehensive Psychiatry*, 69, 88-99.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257.
- Park, C.L., ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, (1), 115–144.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. Berrett-Koehler Publishers.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., ve 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. G. (1982). Predictors of satisfactory social adjustment of divorced single parents. *Journal of Divorce*, 5(3), 1-17.
- Pettit, E. J., ve Bloom, B. L. (1984). Whose decision was it? The effects of initiator status on adjustment to marital disruption. *Journal of Marriage and The Family*, 46(3), 587-595.

- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., ve Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *the European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77-100.
- Platsidou, M., ve Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109.
- Pledge, D. S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce and Remarriage*, 17(3-4), 151-182.
- Plummer, L. P., ve Koch-Hattem, A. (1986). Family stress and adjustment to divorce. *Family Relations*, 35(4), 523-529.
- Polat, D. (2012). *Boşanma aşamasındaki bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma iletişim tarzları ve sosyal destek sistemlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Powell, T., Gilson, R., ve Collin, C. (2012). TBI 13 years on: Factors associated with post-traumatic growth. *Disability and Rehabilitation*, 34(17), 1461-1467.
- Raschke, H. I. Social and psychological factors in voluntary postmarital dissolution adjustment (Doctoral dissertation. University of Minnesota, 1974). Dissertation Abstracts International, 1974, 34, 5549A. (University Microfilms No. 75-2143. 202.)
- Reker, G. T. (1994). Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities, and some empirical findings. *The International Forum for Logotherapy*, (17), 47-55.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., ve Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
- Renne, K. (1971). Health and marital experience in an urban population. *Journal of Marriage and the Family*, 33(2), 338-350.

- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*(6), 33-39.
- Richman, J., ve M. Fraser (2001). Resilience in childhood: the role of risk and protection. In J. Richman and M. Fraser (eds.). *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection*. Westport: Praeger, 1-12.
- Riessman, C. K. (1990). *Divorce talk: Women and men make sense of personal relationships*. Rutgers University Press.
- Roberts, C. A. (2011). *Coping with post-traumatic stress disorder: A guide for families* (2.nd. Ed). USA: McFarland.
- Roberts, A. N. (2013). The impact of being afforded a college education on posttraumatic growth, trauma resilience, and academic resilience in individuals exposed to trauma. *Dissertation Abstracts International, 73*, 1212-1219.
- Rocha C. M., ve Chelladurai P. (2012). Item parcels in structural equation modeling: An applied study in sport management. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. 2*(1), 46-53.
- Rosendal, S., Şalcıoğlu, E., Andersen, H. S., ve Mortensen, E. L. (2011). Exposure characteristics and peri-trauma emotional reactions during the 2004 tsunami in Southeast Asia—what predicts posttraumatic stress and depressive symptoms?. *Comprehensive Psychiatry, 52*(6), 630-637.
- Rosino, M. (2016). ABC-X model of family stress and coping. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-6. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef313>
- Ruffin, J. E. (1984). The anxiety of meaninglessness. *Journal of Counselling and Development, 63*(1), 40-42.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316-331.

- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Rutter, M. (2001). Psychosocial adversity: Risk, resilience and recovery. In J. M. Richman and M. W. Fraser (Eds.), *The context of youth violence: Resilience, risk and protection* (pp. 13-42). Westport, CT: Praeger.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Ryan, L., ve Caltabiano, M. L. (2009). Development of a new resilience scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science*, 5(11), 39-51.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, (9), 1-28.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıkaya, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ebevenyleşme yaşantıları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Satapathy, S., Dang, S., Sagar, R., ve Dwivedi, S. N. (2022). Resilience in children and adolescents survived psychologically traumatic life events: a critical review of application of resilience assessment tools for clinical referral and intervention. *Trauma, Violence, and Abuse*, 23(1), 288-300.

- Saul, S. C., ve Scherman, A. (1984). Divorce grief and personal adjustment in divorced persons who remarry or remain single. *Journal of Divorce*, 7(3), 75-85.
- Savolaine, J., ve Granello, P. F. (2002). The function of meaning and purpose for individual wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 41, 178-189.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter, (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*, 149-170.
- Schaefer, J. A., ve Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, 99, 126.
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373.
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., ve Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447-463
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Seligman, M. (2007). Positive Psychology: Pursuit of Fulfillment at Work. Keynote presentation: Positive Psychology, well being and business: Cutting edge science for organisational success Conference, 8 November. London, UK: University of East London.
- Settersten, R. A. (2015). Relationships in Time and the Life Course: The Significance of Linked Lives. *Research in Human Development*, 12(3-4), 217-223. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1071944>

- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi: Dicle Üniversitesi örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Shah, T. (2016). Adjustment to Divorce (Spouses). *Encyclopedia of Family Studies*, 1-6.
- Shahbeik, S., Khanekeshi, A., ve Khanmohammadi, A. (2018). Coping strategies and resilience in divorced and non-divorced females: A comparative study. *J Health Promot Manag*, 7(2), 44-9.
- Shapiro, A. D. (1996). Explaining psychological distress in a sample of remarried and divorced persons, *Journal of Family Issues*, 17(2), 186–203.
- Sheets, V. L., ve Braver, S. L. (1996). Gender differences in satisfaction with divorce settlements. *Family Relations*, 45(3), 336-342.
- Silver, R. L., ve Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber and M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications* (pp. 279-340). New York: Academic Press.
- Simon R., ve Nath, L. (2004). “Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior?”, *American Journal of Sociology*, 109(5), 1137-1176.
- Simon, R. W., ve Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 40(2), 111-125.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlık durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Skinner, K. B., Bahr, S. J., Crane, D. R., ve Call, V. R. (2002). Cohabitation, marriage, and remarriage: A comparison of relationship quality over time. *Journal of Family Issues*, 23(1), 74-90.
- Smerglia, V. L., Miller, N. B., ve Kort-Butler, L. (1999). The impact of social support on women's adjustment to divorce: A literature review and analysis. *Journal of Divorce and Remarriage*, 32(1-2), 63-89.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, (15), 194–200.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., ve Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176.
- Snyder, C. R. (1997). Control and the applivation of Occam's Razor to terror management theory. *Psychological Inquiry*, 8, 48-49.
- Solomon, S., Greenberg, J., ve Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behaviour: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159.
- Sommer K. L., ve Baumeister R.F. (1998) The construction of meaningfrom life events: empirical studies of personal narratives. In HumanQuest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications (Wong P.T.P. and Fry P.S., eds), Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, pp. 143–161
- Soucase, B., García-Alandete, J., ve Rubio-Belmonte, C. (2021). Presence of/search for meaning and positive psychological functioning in Spanish emerging adults. *Current Psychology*, 1-10.

- Soygan, H. (2019). *Boşanmış kadınların boşanma sebepleri ve boşanma sonrası karşılaştıkları güçlüklerin sosyolojik analizi Yozgat ili örneği* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yozgat.
- Soylu, Y. (2016). *Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81-100.
- Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Spanier, G. B., ve Furstenberg Jr, F. F. (1982). Remarriage after divorce: A longitudinal analysis of well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 709-720.
- Spanier, G. B., ve Lachman, M. E. (1980). Factors associated with adjustment to marital separation. *Sociological Focus*, 13(4), 369-381.
- Spanier, Graham B.; Thompson, Linda (1983). Relief and Distress after Marital Separation. *Journal of Divorce*, 7(1), 31-49. [https://doi.org/10.1300/J279v07n01\\_04](https://doi.org/10.1300/J279v07n01_04)
- Steger, M. F. (2009). Meaning in Life. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. bs. ed. S. J. Lopez. Oxford: Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at The Nexus of Spirituality, Psychopathology, and Well-Being. *The Human Quest for Meaning*. 2. bs. ed. Paul T. Wong. New York: Taylor ve Francis Group: 165-184.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

- Steger, M. F., Frazier, P., ve Zacchanini, J. L. (2008a). Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss*, 13, 511-527
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., ve Lorentz, D. (2008b). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Oishi, S., ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Steger, M. F., ve Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115.
- Stephoe, A., ve Marmot, M. (2003). Burden of psychosocial adversity and vulnerability in middle age: associations with biobehavioral risk factors and quality of life. *Psychosomatic Medicine*, 65(6), 1029-1037.
- Stets, J. E. (1990). Verbal and physical aggression in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 52(2), 501-514
- Stout, M. D., ve Kipling, G. D. (2003). *Aboriginal people, resilience and the residential school legacy*. Ottawa: Aboriginal Healing Foundation.
- Straus, M., Gelles, R., ve Steinmetz, S. (1980). *Behind closed doors: Violence in the American family*. Garden City, NY: AnchorPress/Doubleday.
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabülleri (Sakarya ili örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Sullivan, M. J., Thorn, B., Haythornthwaite, J. A., Keefe, F., Martin, M., Bradley, L. A., ve Lefebvre, J. C. (2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *The Clinical Journal of Pain*, 17(1), 52-64.
- Sullivan, M. J., Thorn, B., Haythornthwaite, J. A., Keefe, F., Martin, M., ve Thompson, L. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(4), 279-295.
- Sürerbiçer, F. S. (2008). *Boşanmış bireylerin deneyimlerine göre evlilik eğitimi gereksinimi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sweeney, M. M., ve Phillips, J. A. (2004). Understanding racial differences in marital disruption: Recent trends and explanations. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 639-650.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K., ve Havva, P. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şar, V. (2005). Psikotraumatoji ve Psikoterapi: KLP Perspektifinden Bakış. S.Özkan (Düzenleyen ve Ed., M. Özkan ve N.Kocaman Ed.Yard.) *Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi Psikiyatrik Tıp 2002-2004*. İstanbul: Kavuk Gazetecilik ve Matbaacılık. 454-468.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Simsir, Z., ve Dilmac, B. (2018a). Predictive relationship between war posttraumatic growth, values, and perceived social support. *Illness, Crisis and Loss*, 5, 371. <https://doi.org/10.1177/1054137318788655>

- Simsir, Z., ve Dilmac, B. (2018b). Experiences of posttraumatic growth in witnesses to the July 15 coup attempt in Turkey. *Illness, Crisis and Loss*, 5, 371. <https://doi.org/10.1177/1054137318803848>
- Şimşir, Z., Dilmaç, B., ve Özteke Kozan, H. İ. (2018). Posttraumatic growth experiences of Syrian refugees after war. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022167818801090>
- Şimşir Gökalp, Z., ve Haktanir, A. (2021). Posttraumatic growth experiences of refugees: A meta - synthesis of qualitative studies. *Journal of Community Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1002/jcop.22723>
- Şirin, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve intihar olasılığının algılanan duygusal istismar açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120-123.
- Tan, S. (2013). Resilience and posttraumatic growth: Empirical evidence and clinical applications from a Christian perspective. *Journal of Psychology and Christianity*, 32(4), 358-364.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.

- Teachman, J. (2003). Premarital sex, premarital cohabitation, and the risk of subsequent marital dissolution among women. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 444-455.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. *Posttraumatic growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, 11, 22.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tedeschi, R. G., ve Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, N. İ. (2017). *Boşanmış kadınların yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thabet A. A., Elheloub M.W., ve Vostanis P (2015). Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza. *American Journal of Advanced Medical Sciences (AJAMS)*, 1(1), 1-8.

- Thiriou, T. L. (1989). *Multiple predictors of satisfactory post-divorce adjustment of single custodial parents* (Order No. 8918525). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (303668081). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/multiple-predictors-satisfactory-post-divorce/docview/303668081/se-2?accountid=159111>
- Thomas, C., ve Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 49(3-4), 210-224.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(4), 279-295.
- Tok, G. (2021). *Ebeveynleri boşanmış üniversite öğrencileri ile ebeveynleri boşanmamış üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tosun, C. , Yazıcı, H., ve Altun, F. (2017). Evlilik Öncesindeki ve Evli Bireylerin İlişki Nitelikleri, Benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri . *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38), 73-94. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/30309/327115>
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400.
- Tschann, J. M., Johnston, J. R., ve Wallerstein, J. S. (1989). Resources, stressors, and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: A longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 51(4), 1033-1046.
- TÜİK (2019). Evlenme ve boşanma istatistikleri. 16 Mayıs 2022 tarihinde <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33708> adresinden erişildi.

- TÜİK (2021). Türkiye istatistik kurumu, evlenme ve boşanma istatistikleri 2020. 14 Mayıs 2022 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=37211&dil=1> adresinden erişildi.
- Turner, H. A. (2006). Stress, social resources, and depression among never-married and divorced rural mothers. *Rural Sociology*, 71(3), 479–504.
- Turner, H. A. ve Turner, R. J. (1999). “Gender, social status, and emotional reliance,” *Journal of Health and Social Behavior*, 40(4), 360-373.
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türkgüzeli, O. (2019). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarının ve iyimserliklerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- OECD (2019). Family database. 16 Mayıs 2022 tarihinde <http://www.oecd.org/els/family/database.htm> adresinden erişildi.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 38-45.
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., ve Slaten, E. (1996). “The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different?” *American Sociological Review*, 61(5), 837-857.

- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., ve Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social Forces*, 84(1), 493-511.
- United Nations (2020). 2019 Demographic Yearbook, 70th issue. New York, United Nations.
- Ünal, A. (2016). *Sosyal bir olgu olarak boşanmanın nedenleri ve sonuçları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Ünlü, S. (1993). Aile Yapısı ve İlişkileri. 21.5.2022. <http://www.nevoku.com/aile-yapisi-ve-iliskileri--e-kitap--aile-yapisi-ve-iliskileri/viewdeck/4e4af661-bfea-4028-8126-e0348d5c126b>
- Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 233.
- Veevers, J. E. (1991). Traumas versus Strens. *Journal of Divorce and Remarriage*, 15(1-2), 99–126. [https://doi.org/10.1300/J087v15n01\\_07](https://doi.org/10.1300/J087v15n01_07)
- Vohs, K. D., Aaker, J. L., ve Catapano, R. (2019). It's not going to be that fun: Negative experiences can add meaning to life. *Current Opinion in Psychology*, 26, 11–14. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.014>
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J. G., Jang, K. L., ve Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological resiliency* (Contract Report No. W7711-057959/A). Toronto, Canada: Defence Research and Development.
- Wallerstein, J. S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(1), 65-77.

- Wallerstein, J. S., ve Kelly, J. B. (1980). Effects of divorce on the visiting father–child relationship. *The American Journal of Psychiatry*, 137(12), 1534–1539.  
<https://doi.org/10.1176/ajp.137.12.1534>
- Walsh, D. M., Morrison, T. G., Conway, R. J., Rogers, E., Sullivan, F. J., ve Groarke, A. (2018). A model to predict psychological-and health-related adjustment in men with prostate cancer: the role of post traumatic growth, physical post traumatic growth, resilience and mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 9, 136.
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898-911.
- Wang, H., ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x>
- Weber, M. C., Pavlacic, J. M., Gawlik, E. A., Schulenberg, S. E., ve Buchanan, E. M. (2020). Modeling resilience, meaning in life, posttraumatic growth, and disaster preparedness with two samples of tornado survivors. *Traumatology*, 26(3), 266-277.
- Werdel M. B., ve Wicks R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. New Jersey: John Wiley ve Sons.
- Werner, E. E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. (2005). Resilience research. In *Resilience in children, families, and communities* (pp. 3-11). Springer, Boston, MA.
- Westphal M., ve Bonanno G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Applied Psychology*, 56(3), 417-427.

- Williams L. J., Vandenberg R. J., ve Edwards J. R. (2009). 12 structural equation modeling in management research: A guide for improved analysis. *The Academy of Management Annals*, 3(1), 543–604.
- Wilson, B., Morris, B. A., ve Chambers, S. (2014). A structural equation model of posttraumatic growth after prostate cancer. *Psycho-Oncology*, 23(11), 1212-1219. <https://doi.org/10.1002/pon.3546>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.
- Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56(4), 205-212.
- Wolcott, I., Hughes, J., ve Ilene, W. (1999). *Towards understanding the reasons for divorce*. Melbourne: Australian Institute of Family Study.
- Wu, K., Zhang, Y., Liu, Z., Zhou, P., ve Wei, C. (2015). Coexistence and different determinants of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Chinese survivors after earthquake: Role of resilience and rumination. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01043>
- Xiao, Z., Xin-chun, W., ve Jie-ling, C. (2015). Moderating effect of resilience between PTSD and posttraumatic growth. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 23(3), 512-516.
- Xu, J. (2010). Logotherapy: A balm of gilead for aging? *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 22(3), 180–195. <https://doi.org/10.1080/15528031003609498>
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalom, I. (1980). *Existential Therapy*. New York: Basic Books.

- Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yárnoz-Yaben, S. (2017). Grief due to divorce: Relationship with attachment style and effects on subjective well-being and co-parenting/El duelo ante el divorcio: Relación con el estilo de apego y efectos en el bienestar subjetivo y el ejercicio de la co-parentalidad. *Estudios de Psicología*, 38(3), 667-688.
- Yegengil, C. (2021). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin travma sonrası büyümeleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, D. (2008). *Edirne şehir merkezinde kadınlara yönelik şiddet sıklığı ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Yıkılmaz, M., ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, A. (1998). *Sıradan şiddet: Kadına ve çocuğa yönelik şiddetin toplumsal kaynakları*. Boyut Kitapları, Boyut Yayın Grubu.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.
- Yıldız, Y. (2021). *Suriyeli mültecilerde dünyaya ilişkin varsayımlar ve travma sonrası büyümenin anksiyete üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, B. (2006). Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yılmaz, B. (2017). *Kanser hastalarında depresyon ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide üstbilişsel işlevlerin rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz-Irmak, T. (2008). *Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yu, X., Lau, J. T. F., Zhang, J., Mak, W. W. S., Chow Choi, K., Lui, W. W. S., ve... Chan, E. Y. Y. (2010). Posttraumatic growth and reduced suicidal ideation among adolescents at month 1 after the Sichuan earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 123(1-3), 327-331. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.09.019>
- Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M., ve Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research*, 215(2), 401–405.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zareei Mahmoodabadi, H., ve Zarei, F. (2018). The Effect of Divorce Counseling based on Gottman's Approach on the Self-Efficacy in Divorce Management of Couples Applying for Divorce. *Social Behavior Research and Health*, 2(2), 219-227.
- Zeligman, M., Varney, M., Grad, R. I., ve Huffstead, M. (2018). Posttraumatic growth in individuals with chronic illness: The role of social support and meaning making. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 53-63.
- Zerach, G., Solomon, Z., Cohen, A., ve Ein-Dor, T. (2013). PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. *Isr J Psychiatry Relat Sci*, 50(2), 91-99.

Zigler E., ve Glick M. (1986). *A developmental approach to adult psychopathology*. New York: Wiley.

Zika, S., ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

Zoellner, T., ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.

## EKLER

### EK-I: Bilgilendirilmiş Onam Formu



#### NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

#### SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK

#### KURULUNA SUNULACAK BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma, “Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bir araştırma çalışması olup boşanma yaşantısı olan bireylerin travma sonrası büyümeleri ile yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacını taşımaktadır. Çalışma, ..... ve ..... tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile boşanma geçirmiş bireylerin travma sonrası büyümelerinin, yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlık değişkenlerine bağlı olarak ne derece değişiklik göstereceği ortaya konacaktır/ boşanma öncesi önleyici, boşanma sonrasında iyileştirici olarak planlanacak programların ve sunulacak danışmanlık hizmetlerinin gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, nicel araştırma türü yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler Google Form aracılığıyla korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden .....’a yöneltebilirsiniz.

Sorumlu Araştırmacı \*/Araştırmacı Adı\*\* :

İmza :

Adres:

Cep Tel:

## EK-II: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda sizinle ve boşanma yaşantınızla ilgili bazı ifadeler veya sorular bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra sizi yansıtan ifadenin yanına işaret koyunuz veya boşluğu size uygun bir şekilde doldurunuz.

**Cinsiyetiniz:** Kadın  Erkek

**Yaşınız:** 18-25  26-35  36-45  46-65

**Yaşadığınız Şehir:** \_\_\_\_\_

**Eğitim Durumu:** Okur-Yazar Değil  Okur-yazar  İlkokul  Ortaokul  Lise

Üniversite  Yüksek Lisans  Doktora

**Çalışma Hayatınız:** Çalışıyorum  Çalışmıyorum

**Cevabınız Evet ise; Mesleğiniz:** Memur ( ) İşçi ( ) Serbest meslek ( ) Emekli ( )  
Ev Hanımı ( ) Öğrenci ( ) Özel sektör ( ) Diğer ( ).....

**Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?** Düşük  Orta  Yüksek

**Sahip olduğunuz çocuk sayısı:** Yok  Bir Çocuk  İki Çocuk  Üç Çocuk  Daha Fazla

**Şuanki medeni durumunuz:** Evli  Boşanmış  Dul  Nişanlı/Flört

**Boşandığınız eşinizle ne kadar süre evli kaldınız?** \_\_\_\_\_

**Boşandıktan sonra tekrar evlilik yaptınız mı?** Evet  Hayır

**Boşanmaya kim karar verdi?** Ben  Eski Eşim

**Boşanmanın üzerinden ne kadar süre geçti?** \_\_\_\_\_

**Boşanma nedeniniz:** \_\_\_\_\_

**Boşanma şekliniz :** 1) Anlaşarak  2) Çatışmalı

### **EK-III: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği**

Sizden öğrenmek istediğimiz, boşanma yaşantınızın, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Boşanma yaşantınız sonrasında, yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz. Sorulara vereceğiniz değerler şu anlamlara gelmektedir:

0- Yaşamadım.

1- Çok az yaşadım.

2- Biraz yaşadım.

3- Orta düzeyde yaşadım.

4- Oldukça fazla yaşadım.

5- Çok fazla yaşadım.

1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.

2.

3.

4. Kendime olan güvenim arttı.

5.

6.

7.

8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum.

9.

10.

11.

12. Artık olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum.

13.

14.

15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim.

16.

17.

18. Daha inanç sahibi biri oldum.

19.

20.

21.

#### EK-IV: Kısa Psikolojik Sağlamlık

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2.....*	1	2	3	4	5
3.....	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5.....	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

**\*Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.**

## EK-V: Yaşamda Anlam Ölçeği

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
Yaşamımın farkındayım.	anlamının					
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
.....						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Daima yaşamımın amacını arıyorum.						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
.....						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
.....						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
.....						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
Yaşamımın belirgin bir amacı yok.						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
.....						
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7

**EK-VI: Danışman Değişikliğine İlişkin Etik Kurul Kararı**



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR  
ETİK KURULUBAŞKANLIĞI  
ETİK KURUL KARARI**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih :08/04/2022</b> <b>Toplantı Sayısı:04</b> <b>Karar No :2022/141</b>
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam VePsikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Travma Sonrası Büyümeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
<b>Önceki Sorumlu Araştırmacı</b>	Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
<b>Yeni Sorumlu Araştırmacı</b>	Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ
<b>Yardımcı Araştırmacılar</b>	Lisansüstü Öğrenci Refika BAŞARIKAN
<b>Etik Kurul Kararı</b>	9436 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, danışman (sorumlu araştırmacı) değişikliği talebi Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.

ASLI GİBİDİR

08/04/2022

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ

Etik Kurul Başkanı

## EK-VII: Ölçek Sahiplerinden Alman İzinler

### Travma Sonrası Büyüme

Ölçeği Gelen Kutusu



**Refika Başarıkan** 04.04.2021

Merhaba, İsmim Refika Başarıkan.  
Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR



**Çağay Dürü** 04.04.2021

Alicılar: ben ▾



Merhaba,  
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili tüm bilgiler YÖK veritabanında erişime açık olan doktora tezimde var. Oradan ulaşabilirsiniz.  
Çalışmalarınızda başarılar dilerim  
Çağay Dürü



**nur** 28.03.2021

Alicılar: ben ▾

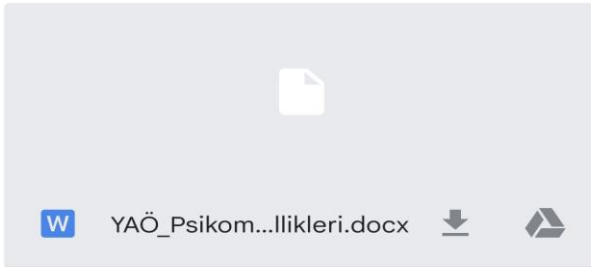


Merhaba Refika,  
Yaşamda Anlam Ölçeğini kullanabilirsin. Ekte paylaşıyorum.  
Tezinde kolaylıklar dilerim.

Doç. Dr. Nur Demirbaş Çelik  
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Kestel Kampüsü / Alanya / ANTALYA

Refika Başarıkan < >, 27  
Mar 2021 Cmt, 14:50 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)



## Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Gelen Kutusu



**Refika Başarıkan** 27.03.2021

Alicılar: tayfun



Merhaba,

İsmim Refika Başarıkan. Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. "Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışmam için eğer izniniz olursa, "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği"nizi kullanmak istiyorum. Bu konuyla ilgili geri dönüşünüzü bekliyorum. Kabul etmeniz durumunda ölçeğin orijinal formunu da gönderebilirdeniz sevinirim hocam. Teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Refika Başarıkan



**Tayfun Dogan** 27.03.2021

Merhaba, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.