



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

KADINLARIN BOŞANMA SONRASI YAŞAMA UYUMU: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
KURAMA DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

Nilüfer UYAR

Doktora Tezi

Ankara, 2022

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

KADINLARIN BOŞANMA SONRASI YAŞAMA UYUMU: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI
KURAMA DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

POST-DIVORCE ADJUSTMENT OF WOMEN: EFFECTIVENESS OF A PSYCHO-
EDUCATION PROGRAM BASED ON COGNITIVE BEHAVIORAL THEORY

Nilüfer UYAR

Doktora Tezi

Ankara, 2022

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Nil¼fer Uyar'ın hazırladığı “Kadınların Boşanma Sonrası Yaşama Uyumu: Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Psiko-eğitim Programının Etkililiği” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. Esra CEYHAN	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. T¼rkan DOĞAN	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğretim Üyesi Özlem HASKAN AVCI	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 27 / 05 / 2022 tarihinde uygun gör¼lm¼ř ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Selahattin GELBAL
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının boşanmış kadınların boşanma sonrası duygusal/sosyal uyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada karma yöntem araştırmalarından iç içe karma desen kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın nicel deneysel aşamasında ön test-son test-izleme ölçümlerinin yapıldığı kontrol gruplu gerçek deneysel model kullanılmıştır. Ayrıca deney öncesinde boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyuma ilişkin ihtiyaç ve görüşlerini belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amacıyla 12 kadınla yüz yüze görüşmeler yapılmış ve araştırmanın nitel verileri toplanmıştır. Araştırmanın deneysel sürecine her iki grupta 15 kadınla başlanmış ancak deney sürecindeki deney kayıpları sonucunda deney grubunda 12 kadınla, kontrol grubunda 11 kadınla grup süreci tamamlanmıştır. Araştırmanın verileri Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Anketi aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumunu arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda psiko-eğitim programı kadınların yas tepkilerini, ilişkiden duygusal ayrışma düzeylerini, öfke tepkilerini azaltmada ve kendilik değerlerini arttırmada etkili olmuştur. Kontrol grubunda anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Beş hafta sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde psiko-eğitim programının etkililiğinin devam ettiği görülmüştür.

Anahtar sözcükler: boşanmış kadınlar, boşanma sonrası yaşama uyum, bilişsel davranışçı kuram.

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of the psycho-education program developed based on the Cognitive Behavioral Theory on the emotional/social adjustment levels of divorced women. Embedded mixed methods research design was used in the study. In this context, a real experimental model with a control group, in which pretest-posttest-follow-up measurements were made, was used in the quantitative experimental phase of the research. In addition, before the experiment, face-to-face interviews were conducted with 12 women in order to determine the needs and views of divorced women regarding post-divorce adjustment and to create the infrastructure of the program, and the qualitative data of the research were collected. The experimental process of the research started with 15 women in both groups, but as a result of the experimental losses during the experiment, the group process was completed with 12 women in the experimental group and 11 women in the control group. The data of the study was collected through Fisher Divorce/Separation Adjustment Scale-Short Form and Personal Information Questionnaire. As a result of the research, it was found that the psycho-education program developed based on the Cognitive Behavioral Theory was effective in increasing the post-divorce adjustment of divorced women. At the same time, the psycho-education program was effective in reducing women's grief reactions, emotional separation from the relationship, anger reactions and increasing their self-worth. No significant differences were observed in the control group. In the follow-up measurements performed five weeks later, it was observed that the effectiveness of the psycho-education program continued.

Keywords: divorced women, post-divorce adjustment, cognitive behavioral theory.

Teşekkür

Başlangıçlar kadar bitişlerin de hayatın içinde olduğuna inanarak başladım doktora tez araştırmama ve her aşamasında ayrı bir keyif alarak yol aldım. Bu süreçte yanımda olduğunu her zaman hissettiğim ve bilgisi, tecrübesi ve cömertliğiyle yolumu aydınlatan canım tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim. "Şimdi ne yapacağım" dediğim her an yanımda oluşu, kabulü ve desteği çok anlamlı ve kıymetliydi. Yüksek lisans tez sürecimde engin bilgisiyle beni bir sonraki aşamaya hazırlayan ve tez inceleme jürimde yer almayı kabul ederek beni onurlandıran Prof. Dr. Esra Ceyhan'a da teşekkürü borç bilirim. Doktora tez sürecini anlamlı kılan unsurlardan biri de altı ayda bir alınan geri beslemeler diye düşünüyorum, bu aşamada Prof. Dr. Türkan DOĞAN Hocamın tecrübe ve bilgisiyle sürecime anlamlı katkılarından dolayı teşekkür ederim. Ve tabii doktora eğitiminin en büyük günü olarak gördüğüm doktora tez savunma günümde yanımda olmayı kabul eden, gelişimime katkı sunma amacıyla olan ve bunu tüm içtenlikleriyle yapan Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN ve Dr. Öğretim Üyesi Özlem HASKAN AVCI' ya teşekkürlerimi sunmak isterim.

Hayatımdaki varlıklarıyla teşekkürü borç bildiklerim var. Kimi zaman duygusal, kimi zaman akademik, kimi zaman mekânsal destek sunanlarım olmasa sanırım bu süreci tamamlamam zor olabilirdi. İsim atlamadan yazmak dileğiyle, Demet, Sinan ve Toprak KAVAK ailesine, Ayşegül SAYAN KARAHAN' a, Ayşe KIZILTAŞ' a, Emre YILMAZ 'a, Türkan AKYOL' a, Mehtap ÖZER' e, sosyal medyada grup afişinin ilanı sürecinde destek sunan meslektaş arkadaşlarıma, avukatlara, dostlara, kendi dinamiklerimi keşfetmem noktasında beni besleyen canım Sukulent psikodrama grubuma ve kadın dayanışmasını damarlarıma kadar yaşamama fırsat sunan canım Goldengirls ekibime teşekkürü borç bilirim. Canı gönülden teşekkürlerimi sunmak istediklerim arasında tabii ki yeni yaşamı inşa sürecinde hayatlarına temas etmeme izin veren canım kadınlar var. Araştırmanın her bir aşamasında onlarla temas ediyor olmaktan, onları dinlemekten, anlamaya çalışmaktan ve

izin verdikleri ölçüde yardım sunuyor olmaktan aldığım mesleki ve kişisel hazzı tanımlamam mümkün değil, onlar benim iyikilerim.

Son kısma geliyorum, önce kendi boşanma sürecimde varlıklarıyla beni var eden canım kök aileme sonsuz defa teşekkürlerimi sunuyorum. Sonrasında ise belki kimi zaman belki çoğu zaman akademik telaşem nedeniyle ilgimi ve desteğimi kısıtığım canım evlatlarımın Duygu ÇETİN ve Defne ÇETİN' e bu durumu anlayışla karşılama çabalarından ve bana sundukları kıymetli destekten ötürü teşekkürü borç bilirim.

Belki de üçüncü evladım olan, kendisini bu mertebeye layık gördüğüm doktora tez çalışmamı kendi hikayesinin kahramanı olan, olabilen kadınlara ithaf ediyorum. Yalnız değiller, değiliz ...

Haziran, 2022

Dr. Nilüfer UYAR

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	i
Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	11
Araştırma Problemi.....	15
Sayıtlılar.....	19
Sınırlılıklar.....	20
Tanımlar.....	20
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	22
Boşanma.....	22
Boşanma sonrası yaşama uyum.....	24
Boşanma sonrası yaşama uyumla ilişkili faktörler.....	27
Bilişsel Davranışçı Kuram.....	40
İlgili Araştırmalar.....	48
Bölüm 3 Yöntem.....	57
Araştırma Modeli.....	57
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	58
Veri Toplama Araçları.....	60
Veri Toplama Süreci.....	63
Araştırmacının Niteliği.....	78

Verilerin Analizi	79
Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği	80
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar	82
Nicel Bulgular	82
Nitel bulgular	104
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	131
Sonuç.....	131
Tartışma.....	133
Öneriler	142
Kaynaklar	148
EK -A: Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği (Kısa Formu) (Seçilmiş Maddeler)	170
EK-B: Kişisel Bilgi Formu (Seçilmiş Maddeler).....	171
EK-C: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Seçilmiş Maddeler).....	172
EK-Ç: Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu – Üye	173
EK-D: Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Grup Yöneticisi.....	174
EK-E: Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Yüz Yüze Formu).....	175
EK-F: Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Çevrim içi)	176
EK-G: Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psiko-eğitim Grubu Bilgilendirilmiş Onam Formu (Çevrim içi).....	177
EK-Ğ: Araştırmacının Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Temel, Beceri ve Süpervizyon Eğitimlerini Aldığını Gösterir Belgeler	178
EK-H: Araştırmacının “Tanısı Olmayan Danışanda Bilişsel Davranışçı Terapi” Eğitimini Gösterir Belge	179
EK-I: Araştırmacının Psikodrama Temel Aşama Eğitimini Gösterir Belge	180
EK-İ: Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	181
EK-J: Etik Beyanı	182
EK-K: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	183

EK-L: Thesis/Dissertation Originality Report	184
EK-M: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	185

Tablolar Dizini

Tablo 1: Araştırma Deseni.....	58
Tablo 2. Araştırmanın Nitel ve Nicel Veri Toplama Sürecinde Yer Alan Katılımcılara Ait Betimsel Özellikler.....	59
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları.....	72
Tablo 4. Deney Kayıpları Sonrası Gruplar Arası Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları.....	77
Tablo 5: Deney ve Kontrol Grupları Arasında Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Toplam Puan Ortalamaları.....	82
Tablo 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Toplam Puan Ön-test, Son-test İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları.....	83
Tablo 7: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Toplam Puan Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları.....	84
Tablo 8: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Toplam Puan Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları.....	85
Tablo 9: Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Yas Alt Boyut Puan Ortalamaları.....	86
Tablo 10: Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyutu Ön-test, Son-test İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları.....	86
Tablo 11: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları.....	88
Tablo 12: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları.....	89
Tablo 13: Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- İlişkiden Duygusal Ayırışma Alt Boyut Puan Ortalamaları.....	90
Tablo 14: Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayırışma Alt Boyutu Ön-test, Son-test İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları.....	90
Tablo 15: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayırışma Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları ..	92

Tablo 16: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayrışma Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	93
Tablo 17: <i>Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Öfke Alt Boyut Puan Ortalamaları</i>	94
Tablo 18: <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyutu Ön-test, Son-test-İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U testi Sonuçları</i>	94
Tablo19: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	95
Tablo 20: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	96
Tablo 21: <i>Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Güvenlik Yakınlık Alt Boyut Puan Ortalamaları</i>	97
Tablo 22: <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyutu Ön-test, Son-test-İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları</i>	98
Tablo 23: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	99
Tablo 24: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	100
Tablo 25: <i>Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Kendilik Değeri Alt Boyut Puan Ortalamaları</i>	101
Tablo 26: <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyutu Ön-test, Son-test-İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları</i>	101
Tablo 27: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	102
Tablo 28: <i>Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları</i>	103

Şekiller Dizini

Şekil 1: Bilişlerin hiyerarşik modeli (Beck, 2014, s.36)	42
Şekil 2: BSYU psiko-eğitim programı oturum temaları	68
Şekil 3: Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili görüş ve ihtiyaçları ..	105

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmaya ait problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırma problemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar ele alınmıştır.

Problem Durumu

Boşanma oranlarının daha yüksek olduğu ve özellikle de önemli boşanma yasası reformlarıyla bağlantılı olarak 20. yüzyılın ortalarından sonra boşanan çift sayılarında artışın gözlemlendiği bazı Avrupa ülkelerine (Kıral, 2018) kıyasla Türkiye’de boşanma oranlarının daha düşük olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte özellikle son yıllarda Türkiye’de de boşanma oranlarında artışın yaşandığı dikkati çekmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) son verilerine göre Türkiye’de evlenen çift sayısında yıllar içinde bir azalış yaşanırken boşanan çift sayısında artışlar söz konusudur. 2020 yılının başında Türkiye’deki boşanma sayılarında Covid 19 küresel salgınıyla bağlantılı düşüşler görülse de bu durumun kısıtlamalardan kaynaklığı ve boşanma oranlarında aylara göre belirgin farkların yaşandığı ifade edilebilir. Nitekim kısıtlamaların olduğu Mart-Nisan-Mayıs 2020 aylarında boşanma sayısında azalma söz konusuysen kısıtlamaların kalkmasıyla birlikte boşanma sayılarında bir önceki yıla ait verinin de oldukça üstünde artışlar yaşanmıştır (TÜİK, 2020). Diğer taraftan pandemi döneminde uzun süreli kısıtlamalarla ilişkili aile içi şiddet olaylarında ve bu durumla bağlantılı evliliği sonlandırma isteğinde artışın yaşandığı da dikkate çekmektedir (Şahin vd., 2021; Malathesh vd., 2020). Nitekim Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2021 yılına ait güncel verilerinde boşanma oranlarındaki artışın devam ettiği ve boşanmaların %54,5’inin evliliğin ilk 10 yılı içerisinde gerçekleştiği ortaya konmuştur (TÜİK, 2021). Bu bilgiler ışığında son yıllarda boşanma oranlarında yaşanan artışın yıllar içinde devam edeceği ön görülebilir.

Yasal olarak oluşturulan evlilik birliğinin yine yasal yollarla sonlandırılması anlamına gelen boşanmanın anlık gerçekleşen bir olay olmadığı, aksine taraflardan en az birinin evliliğin bitmesini bir seçenek olarak düşünmesinden boşanmaya ilişkin yasal kararın verilmesi ve yeni

yaşama uyumun sağlanmasını kapsayan karmaşık bir geçiş süreci olduğu (Amato, 2010; Bohannan, 1970; Dahl vd., 2015; Erdim ve Ergün, 2016, Asanjarani vd., 2018) ve bu bağlamda etkilerinin de yaşam boyu devam ettiği (Kitson ve Holmes, 1992) ileri sürülmektedir. Aynı zamanda aile yaşam döngüsünde gelişen boşanma, aile üyelerinin rollerinde, psikolojik, toplumsal ve ekonomik yaşantısında önemli değişimlere yol açtığı için durumsal bir kriz olarak da değerlendirilmektedir (Erdim ve Ergün, 2016; Strizz vd., 2021). Dolayısıyla yetişkinlerin ve varsa çocukların bu durumsal krize uyum sağlama gerekliliği söz konusudur. Bu bağlamda boşanmanın olası olumsuz etkilerinin azalarak bireyin boşanma sonrası yaşama uyum sağlayabilmesinin yaklaşık olarak iki yıl sürebildiği belirtilmektedir (Booth ve Amato, 1991; Clarke-Stewart ve Brentano, 2006; Lorenz vd., 1997). Bununla birlikte bu uyum sürecinin nasıl sonuçlanacağı büyük oranda bireylerin kişilik özelliklerine, baş etme becerilerine, boşanmayla ilişkili stresörlerin mevcudiyetine veya alacakları yardım ve desteğe bağlı değişkenlik gösterebilmektedir (Amato, 2010; Lorenz vd., 2006). Bu bilgiler ışığında boşanma olgusunun resmiyette gerçekleşen ayrılığın öncesi ve sonrasını kapsayan çok boyutlu ve karmaşık bir yapıyla ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Batı toplumlarında yirminci yüzyılın ortalarında boşanma oranlarının yaygınlaşması ve seyreden yıllarda boşanma oranlarında kayda değer bir artışın gözlenmesi araştırmacıları bu konu üzerinde daha fazla araştırma yapmaya teşvik etmiştir. Boşanma olgusunu anlamak amacıyla yapılan araştırmalarda boşanma öncesinde nedenlerin veya öncüllerin, boşanma sürecinde bireyin ihtiyaç ve sorunlarının, boşanma sonrası süreçte ise bireyin ihtiyaç ve sorunlarıyla birlikte yeni yaşamına uyumun üzerinde durulduğu dikkati çekmektedir.

Boşanmayla ilgili alan yazını incelendiğinde yapılan birçok araştırmada boşanmanın bireysel, toplumsal ve kültürel nedenlerinin farklılaştığına değinilmektedir. Bununla birlikte boşanmanın kendine özgü bir takım demografik, ekonomik ve kişilerarası yordayıcılarının olduğuna da vurgu yapılmıştır (Amato, 2010). Boşanmanın ekonomik ve demografik

yordayıcıları arasında genç yaşta evlilik, yoksulluk, işsizlik, düşük eğitim seviyesi, evlilik öncesi birlikte yaşama ya da evlilik öncesi partner ilişkilerinin olması, evlilik öncesi doğum, bir önceki evlilikten çocukların yeni evliliğe getirilmesi (özellikle anneler arasında), farklı ırktan biriyle evlenme veya boşanmış bir aile ortamında yetişmiş olmanın yer aldığı ileri sürülmektedir. Bununla birlikte, boşanmanın kişilerarası yordayıcıları kapsamında ise aile içi şiddet, eşler arasında yaşanan sık çatışma, sadakatsizlik, algılanan ilişki sorunlarının sayısı, evliliğe zayıf bağlılık, eşler arasında yetersiz güvenin ve sevginin olması ifade edilmektedir (Amato, 2010; Holden ve Smock, 1991). Türkiye’de bir üniversitenin Psikiyatrik Kriz Merkezi’ne başvuran kadınlarla yapılan bir araştırmada boşanan kadınların yaklaşık üçte birinin sadakatsizlik nedeniyle eşinden ayrıldığı belirtilmektedir. Bununla birlikte, evliliğinde şiddete maruz kalma, aile üyeleriyle sorunlar, ekonomik güçlükler, eşin alkol kullanması gibi sorunlar bulunmasına rağmen özellikle ekonomik bağımsızlığı ve sosyal desteği olmayan kadınların sadakatsizlik yaşanana veya şiddet hayati bir risk oluşturana kadar boşanmayı bir seçenek olarak düşünmediği ortaya konmuştur (Uçan, 2007). Derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak kadınlarla yürütülen başka bir araştırmada da kadınların eğitim düzeyi ve ekonomik durumunun boşanma nedeni ve kararını etkilediği, ekonomik güçlükler, çevre ve aile baskısı gibi sıkıntılar nedeniyle kadınların boşanma kararını verme ve boşanma sonrası yaşama uyum sağlamada güçlükler yaşadığı ifade edilmiştir (Can ve Aksu, 2016). Görüldüğü gibi evliliğin sonlanmasının olası nedenleri farklılaşmakta ve bazı demografik, ekonomik ve kişilerarası değişkenler boşanmanın gerçekleşmesinde anlamlı bir yordayıcı olabilmektedir.

Eşlerden en az biri tarafından ayrılma fikri zihne gelip bunu gerçekleştirmek amacıyla yasal süreçler başlatıldığında büyük oranda eşler resmi boşanma sürecine adım atmış bulunmaktadır. Boşanma sürecinde, bireyin uzun süreli ilişkilerin sonlanması, öfke veya üzüntü gibi duygularla baş edebilme, mekân değişikliği ve yaşam standartlarında değişim, tek kişilik yaşama uyum gibi çok sayıda stresli yaşam olayına maruz kaldığı ileri sürülmektedir (Amato, 2010). Bu bağlamda boşanma sürecinin ne kadar sürdüğü, nasıl yaşandığı ve nasıl tamamlandığı boşanmış bireyin ruh ve beden sağlığını, boşanma sonrası yaşama uyumunu

etkileyebilmektedir. Boşanma sürecinin bu önemine istinaden yurt dışı ve yurt içi alan yazınında boşanma sürecindeki bireylerle yapılan araştırmalara yaygınlıkla rastlanılmaktadır. Türkiye’de yürütülen bu araştırmalarda bireylerin adil dünya inançları (Aksoy, 2017), psikolojik dayanıklılık (Çoşkun, 2019), baş etme becerileri (Salim, 2017), bilişsel çarpıtmaları (Sönmez, 2012), sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri, çatışma çözme ve affetme becerileri (Avan, 2019; Polat, 2012; Varol, 2019), problem çözme becerileri, kişilerarası ilişkiler ve bağlanma stilleri (Akkaya, 2010; Bacaksız, 2011; Kayma Güneş, 2007) ve psikolojik iyi oluş (Timur, 2008) gibi farklı bazı özelliklerinin boşanma süreciyle ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Boşanma sonrası dönemle ilgili alan yazını incelendiğinde ise yapılan birçok araştırmada boşanmanın genellikle olumsuz etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Cohen ve Weitzman, 2016; Hughes ve Waite, 2009; Krumrei vd., 2007). Evliliğin sona ermesi boşanmış bireyin duygusal yaşantısında ani ve büyük bir değişime yol açabilmektedir. Bireyin boşanmayı kişisel bir başarısızlık olarak değerlendirmesi öz saygının düşmesine ve aynı zamanda boşanmayla ilişkili zorlayıcı yaşam olayları stres seviyesinde bir artışın yaşanmasına sebep olabilmektedir (Quinney ve Fouts, 2003). Aynı zamanda boşanmayla birlikte bireyin korku, kaygı, öfke ve düşmanlık, çaresizlik, suçluluk gibi hoş olmayan duyguları deneyimleme olasılığı artmakta (Erdim ve Ergün, 2016; Frisby vd., 2012; Lee ve Hett, 1990) ve iyi oluş ile genel işlevselliğinde olumsuz birtakım değişimler yaşanabilmektedir (Krumrei vd., 2007). Nitekim evli bireylere kıyasla boşanmış bireylerin alkol kötüye kullanımlarında, algılanan stres düzeylerinde, depresyon ve anksiyete dâhil birtakım psikolojik problemlerinde artışın olduğu bununla birlikte algılanan yaşam amaçlarında ise azalışın olduğu ifade edilmektedir (Amato, 2010; Bierman vd., 2006; Williams ve Dunne-Bryant, 2006).

Boşanmanın olası olumsuz etkileri sebebiyle alan çalışanları boşanma sonrası yaşama uyum (post-divorce adjustment) kavramına dikkat çekmişlerdir. Boşanma sonrası yaşama uyumun ne olduğuyla ilgili tanımlar farklılaşmakla birlikte özellikle vurgulanan noktaların olduğu görülmektedir. Bu bağlamda kimi araştırmacılar boşanma sonrası yaşama uyumu bir yas

süreci olarak değerlendirmekte ve evlilik, eş, sevgi, sosyal statü ve belki de çocuk gibi boşanmayla ilgili çeşitli kayıplara uyum süreci olarak tanımlamaktadır (Weiss, 1975, Fisher, 1976). Bu bakış açısıyla paralel kimi araştırmacılar da uyumun evlilik yaşantısı ve eski eşle ilişkili duygusal yüklerden arınma, bireyselleşebilme ve yeni bir sosyal çevre oluşturmayla ilişki olduğunu belirtmektedir (Diedric, 1991; Madden-Derdich ve Arditti, 1999; Robinson, 2005). Boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili dikkat çeken diğer bir görüş ise boşanma-stres-uyum perspektifidir. Bu bakış açısına göre boşanmanın kendisi bireyin yaşam dinamiklerinde köklü değişimlere sebebiyet verdiği için hem yetişkin hem de çocuklar için stresli bir yaşam olayıdır ve nihayetinde uyumu gerekli kılmaktadır. Bu aşamada boşanmayla ilişkili stres faktörlerinin azlığı, kaynakların mevcudiyeti ve bireyin boşanmayla ilgili tutumu boşanmaya uyumunu etkilemekte ve bu değişkenlere bağlı olarak uyum süresi değişebilmektedir (Wang ve Amato, 2000). Nitekim kimi bireyler boşanmaya zamanla uyum sağlayabilmekte kimi bireylerde ise boşanmaya uyum daha kronik bir hal alabilmektedir. Benzer şekilde kimi yazarlar boşanmayla birlikte bozulan dengeden bahsetmekte ve uyumu boşanmış bireyin yeniden işlevsellik kazanmasıyla ilişkilendirmektedir. Nitekim Kitson ve Morgan (1990) tarafından boşanmaya uyum bireyin "Fiziksel veya zihinsel hastalık semptom veya belirtilerinden göreceli olarak arınmış olması; ev, aile, iş ve boş zamanlarla ilgili günlük görev sorumluluklarında yeterince işlev görüyor olması; eski eşten ayrı bağımsız bir kimlik geliştirmiş olması" olarak tanımlanmaktadır. Dahası boşanmaya pozitif uyum kavramından da bahsedilmekte ve boşanma sonrası süreçte sadece negatif semptomların eksikliği değil aynı zamanda psikolojik iyi oluş, pozitif duygulanım, genel bir mutluluk hali, yaşam memnuniyeti ve baş etme gibi göstergelerde de pozitif bir iyileşmenin gerekliliğine vurgu yapılmaktadır (Asanjarani vd., 2018; Chan Lai Cheng ve Preifer, 2015; Krumrei vd., 2007). Bu tanımlardan hareketle boşanma sonrası yaşama uyumun yas sürecini tamamlama, duygusal yüklerden arınma, bireyselleşebilme, yeni bir sosyal çevre oluşturma, bozulan dengenin yeniden sağlanmasıyla birlikte psikolojik iyi oluşta artış gibi faktörleri kapsayan çok boyutlu bir doğaya sahip olduğu ve zamanla gerçekleştiği ifade edilebilir.

Boşanma sonrasında yeni yaşama uyumun nasıl gerçekleştiğiyle ilgili çok sayıda araştırmanın yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu bağlamda kimi araştırmalarda özellikle eski eşle ilişkilere (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Hardesty vd., 2008; Madden-Derdich ve Arditti, 1999) kimi araştırmalarda velayet, görüşme hakları, çocuk desteği veya nafaka kapsamında çocukla ilişkili faktörlere (Arditti, 1991; Bastaits ve Pasteels, 2019; Pereira and Pinto, 2015; Williams ve Dunne-Bryant, 2006), kimi araştırmalarda ise cinsiyet, yaş, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, boşanma kararını kimin verdiği, profesyonel yardım alıp almama, sosyal destek algısı, boşanmayla ilgili tutumlar ve boşanma sonrası romantik ilişkinin varlığı gibi demografik faktörlere (Amato, 2010; Krumrei vd., 2007; Yılmaz ve Fişiloğlu, 2005) odaklanıldığı ve bunların uyumla ilişkisinin irdelendiği görülmektedir. Bu araştırmalar ışığında bazı bireylerin demografik ve yapısal özellikler nedeniyle boşanma sonrasında daha yoğun ve çok sayıda ikincil strese maruz kaldıkları ve bu sebeple uyum süreçlerinin daha güç olabildiği belirtilmektedir (Amato, 2010; Diedrick, 1991; Williams ve Dunne-Bryant, 2006).

Boşanmaya uyumun gerçekleşmesinde çocuklu boşanmış çiftlerin çocuksuz emsallerine göre riski grupta yer aldığı ileri sürülmektedir. Nitekim çocuksuz boşanmış bireylerin eski eşten ayrışarak kendilerine yeni bir yaşantı kurmaları çocuklu boşanmış bireylere kıyasla daha muhtemeldir. Bununla birlikte ebeveynlik rolü ve bununla bağlantılı olarak eski eşle teması devam eden bireylerin boşanma sonrası yaşama uyumları daha zor olabilmektedir (Demo ve Acock, 1996; Dahl vd., 2015; Garvin vd., 1993; Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Aynı zamanda yeniden evlenen bireylerin boşanmış bekar bireylere kıyasla duydu durumlarının daha iyi olduğu görülmektedir (Garvin vd., 1993; Shapiro, 1996). Bu aşamada cinsiyete özgü farklılıklar incelendiğinde kadınların erkeklere kıyasla daha riskli grupta yer aldığı yapılan birçok araştırmada vurgulanmaktadır (Can ve Aksu, 2016; Eftekhari, 2021; Hilton & Kopera-Frye, 2004; Simon, 2002; Pirak vd., 2019; Song, 1991; Uğur, 2014). Kadınların boşanmaya uyumunun daha güç olmasının gerisinde yaygınlıkla velayeti alan taraf olmalarıyla paralel sorumluluğunun daha fazla olması (Dahl vd., 2015; Williams ve Dunne-Bryant, 2006), çocuğun ihtiyaçlarını karşılama noktasında gelirin ve nafakanın yetersiz kalması

(Holden ve Smock, 1991) ve geliriyle ilgili daha belirgin sıkıntılar yaşaması (Duffy vd., 2002; Smock vd., 1999; Williams ve Dunne-Bryant, 2006), özellikle ilk yıllarda uyumlarıyla negatif ilişkili daha fazla iş değişikliği veya taşınma gibi stresli yaşam olayı deneyimlemesi (Hardesty vd., 2019; Lorenz vd.,1997) sosyal destek ihtiyacının daha yoğun olması (Garvin vd., 1993) ve boşanmış birey olmayla ilgili toplumsal damgalama yaşamanın veya toplumsal baskıya maruz kalmanın daha muhtemel olması (Can ve Aksu, 2016; İlhan, 2020; Kalmijn ve Uunk, 2006; Konstam vd., 2016; Uğur, 2014) gibi nedenler yer almaktadır. Görüldüğü gibi yeniden evlilik yapmamış çocuklu annelerin boşanmayla ilişkili ikincil stres faktörlerine daha fazla maruz kalabildikleri ve nihayetine boşanma sonrası yaşama uyumlarının daha güç olabildiği ifade edilebilir.

Boşanma sonrası yaşama uyum sürecinde çocuk sahibi olma ikincil stres faktörüken özellikle de ebeveyn bakımına daha fazla ihtiyaç duyan küçük yaş çocuğun velayetine sahip olma uyumu daha da güçleştiren bir durum olarak kabul edilmektedir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu bağlamda farklı yaş gruplarındaki çocukların gelişim dönemlerine göre boşanmadan farklı şekilde etkilendiği belirtilmektedir (Hodges & Bloom, 1984). Özellikle okul öncesinde olan çocukların boşanmayı anlama ve kabulle ilgili gelişimsel zorluklarının olması sebebiyle davranış problemleri ve duygusal sıkıntılar yaşanmasının daha muhtemel olduğu ve boşanmaya uyum sürecinin ileri yaşlarda olanlara kıyasla daha güç olabildiği belirtilmektedir (Amato, 2010; Zill vd.,1993). Aynı zamanda küçük yaş çocuğa sahip boşanmış birey eş-ebeveyn desteği sebebiyle eski eşle ilişkiye büyük yaş çocuğa sahip olan boşanmış kadına kıyasla daha fazla ihtiyaç duymaktadır (Berman, 1985). Bu durumun yaşanıyor olması eski eşler arasında çatışma olasılığını gündeme getirebilmekte ve neticede bu bireylerin boşanma sonrası yaşama uyumları daha zor olabilmektedir. Bu bağlamda yurtdışındaki uygulamalar gözden geçirildiğinde özellikle küçük yaş çocuğu olan boşanmış bireylerin katılması zorunlu olan ebeveynlik eğitim programlarının olduğu dikkati çekmektedir (Amato, 2010; Ferraro vd., 2016; Jewell vd., 2017). Küçük yaş çocuğa sahip olmanın beraberinde getirdiği bir diğer zorlayıcı durum ekonomik alanda yaşanabilmektedir. İlkokul çağı veya öncesi çocuğun kişisel

bakım ve okul yaşantısı nedeniyle ihtiyaçlarının fazla olması boşanmış ebeveynin maddi durumunu daha fazla etkilemektedir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu bilgiler ışığında özellikle küçük yaş çocuğun velayetini üstlenmiş olan boşanmış kadınların boşanmayla ilişkili ikincil stres faktörlerine maruz kalmaları ve uyumlarının daha zaman alıcı ve güç olması muhtemel görülmektedir.

Boşanmış bireyin yeni yaşantısına en kısa zamanda uyum sağlayabilmesi ve kendisine yeni bir yaşam oluşturabilmesi öncelikli olarak kendi ruh ve beden sağlığı sonrasında da eğer bakım verdiği çocuk/çocukları varsa onların ruh ve beden sağlıkları için elzem görülmektedir. Aynı zamanda boşanma olgusuyla ilgili değerlendirmeler tarihsel süreç içerisinde farklılaşmakla birlikte günümüzde boşanma ailenin sonu olarak görülmemekte aksine evlilik bitse de ebeveynlik ilişkileri kalıcı ve sürekli olduğundan ailenin yeni bir yapılanma sürecine girdiği görüşü ağır basmaktadır. Bu görüşlerden hareketle boşanmış bireyin ihtiyaçlarını gözeterek boşanma sonrası yaşama uyumunu kolaylaştırıcı psikolojik yardım hizmetlerinin gerekliliği daha anlaşılır olmaktadır. Nitekim ilgili alan yazınında boşanmış bireyin bozulan ruh sağlığını iyileştirmek ve boşanma sonrası yaşama uyumunu arttırmak amacıyla koruyucu-önleyici ya da müdahale edici grup çalışmalarına yaygınlıkla rastlanılmaktadır (Asanjarani vd., 2018; Bolkan, 2015; Lee ve Hett, 1990; Graff vd., 1986; Hasanvandi vd., 2013; Vukalovich ve Caltabiano, 2008; Quinney ve Fouts, 2003). Bu araştırmalarda özellikle boşanmanın duygusal etkileri, eski eşle devam eden ilişkiler, boşanmanın aile ve arkadaşlık ilişkilerine varsa çocukla olan ilişkilere etkisi, finansal güçlükler, çalışma hayatı ve gönül ilişkileri, tek ebeveyn olarak cinselliğe uyum gibi temalarının çalışıldığı (Asanjarani vd., 2018; Granvold ve Welch, 1977; Graff vd., 1986; Vukalovich ve Caltabiano, 2008) ve aynı zamanda boşanmış bireylere bazı baş etme becerilerinin kazandırılmasının amaçlandığı (Bolkan, 2015; Hasanvandi vd., 2013; Lee ve Hett, 1990; Quinney ve Fouts, 2003) dikkati çekmektedir.

Boşanma sonrası yaşamla ilgili Türkiye'deki araştırmalar incelendiğinde ise sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Bu araştırmaların bazılarında boşanmış bireylerle

derinlemesine görüşmeler yapılarak ihtiyaç ve sorunlarının belirlenmeye çalışıldığı (Birol vd.; 2017; Can ve Aksu, 2016; Uğur, 2014) bazılarında ise boşanma sonrası yaşamla ilişkili olabilecek değişkenlerin incelendiği (Sayan Karahan ve Yıldırım, 2021; Soylu 2018; Yılmaz, 2002) görülmektedir. Bununla birlikte özellikle son yıllarda artan bir şekilde boşanmış bireylerle yürütülen psikolojik yardım sunma amaçlı grup uygulamalarına rastlanılmaktadır (Bulut Ateş, 2015; Canbulut, 2017; Çelik, 2021; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Karadeniz Özbek, 2019; Öngider, 2013). Bu araştırmaların bazılarında özellikle kadınlarla çalışıldığı (Bulut Ateş, 2015; Canbulat, 2017; Halisdemir, 2020; Karadeniz Özbek, 2019; Öngider 2013) bazılarında ise cinsiyet farkı gözetilmeden araştırmanın kadın ve erkekler bir arada gerçekleştirildiği (Çelik, 2021; Güzel, 2020) dikkati çekmektedir. Aynı zamanda bu araştırmalarda boşanma sonrası yaşama uyum, empati, kabul, psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık, psikolojik sağlamlık, aile yaşam doyumu, yaşam doyumu, yalnızlık düzeyleri, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri üzerinde hazırlanan programın etkililiğinin incelendiği görülmektedir.

Boşanmış bireylerle psikolojik destek sunmak amacıyla yürütülen grup çalışmalarında farklı terapi yaklaşımlarından faydalandığı dikkati çekmektedir (Alimoradi vd., 2016; Bolkan, 2015; Ghorbani-Amir vd., 2019; Graff vd., 1986; Granvold ve Welch, 1977; Hasanvandi vd., 2013; Lee ve Hett, 1990; Saadati ve Lashani, 2013). Bu bağlamda Türkiye'deki örnekler incelendiğinde araştırmacıların grup müdahalesinde Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı (Canbulat, 2017), Sistemik Aile Yaklaşımı (Güzel, 2020), Hümanist Felsefi Akım ve Pozitif Psikoloji (Halisdemir, 2020), Bilişsel Davranışçı Yaklaşımdan (Çelik, 2021; Öngider, 2013) faydalandığı görülmektedir. Boşanmış bireylere psikolojik destek sunmak amacıyla yapılan deneysel araştırmalarda yaygınlıkla Bilişsel Davranışçı Terapinin kullanıldığı ifade edilebilir.

Bilişsel Davranışçı Kuramın kabulleri dikkate alınarak terapi sürecinde amaçlanan en basit haliyle bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerini etkileme potansiyeline sahip olay ve durumlara yüklediği anlamı (bilişsel değerlendirme) çalışmaktır. Kuramın önemli temsilcilerinden Beck'e göre bireyin yaşadığı duygusal ve davranışsal problemler gerçekçi,

uygun ve yararlı olmayan düşünce yapısından kaynaklanmaktadır. Nitekim bireyin sorunlu olan bu düşünce yapısı değiştirilince duygusal ve davranışsal sorunlar da ortadan kalmaktadır (Beck, 2014). Aynı zamanda Bilişsel Davranışçı Kuramda işlevsel olmayan düşünceler ve davranışsal sonuçlar arasındaki karşılıklı ilişkiye de vurgu yapılarak davranışlarla mevcut bilişsel alt yapının korunduğu ileri sürülmektedir (Özdel, 2015). Dolayısıyla psikolojik yardım sürecinin müdahale alanları bilişler ve aynı zamanda davranışlardır. Bu bilgilerden hareketle boşanma sonrası yaşama uyum alan yazını gözden geçirildiğinde uyumlu öznel algılar veya davranışsal beceriler arasındaki ilişkinin irdelendiği araştırmalara yaygınlıkla rastlanılmaktadır. Bu araştırmaların bazılarında bireyin boşanmayla ilgili tutumlarına (Booth ve Amato, 1991; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Gaffal, 2010; Simon ve Marcussen 1999; Wang ve Amato, 2000), bazılarında ise boşanma sonrası sosyal destek kaynaklarıyla (Holloway ve Machida, 1991; Kołodziej-Zaleska ve Przybyła-Basista, 2016; Petren vd., 2017; Yılmaz & Fişiloğlu, 2005) veya stres faktörleriyle (Plummer ve Kock-Hattem, 1986; Shapiro, 1996) ilgili algılarına odaklanılmış ve nihayetinde boşanmayla ilgili olumlu anlam bulmanın daha yüksek düzeyde uyum ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır (Bevino ve Sharkin, 2003; Thomas ve Ryan, 2008; Wang ve Amato, 2000;). Nitekim boşanma hakkında yerleşik inançların boşanma sonrası yaşama uyumda anlamlı bir yordayıcı olduğu ileri sürülmektedir (Sayan Karahan ve Yıldırım, 2021). Benzer şekilde boşanma sonrası yaşama uyum alan yazınında stresle başa çıkma, iletişim becerileri, sosyal işlevsellik veya yeni yaşam amaçları belirleme gibi davranışsal öğelerle uyum arasındaki ilişkinin irdelendiği araştırmalara rastlanılmakta ve bu davranışsal öğelerle uyum arasında anlamlı pozitif ilişkiler dikkati çekmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Graff-Reed, 2004; Taylor, 2005). Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik yardım sürecinde bilişsel ve davranışsal müdahalelere öncelik veren Bilişsel Davranışçı Kuramın boşanma sonrası yaşama uyumu çalışmada etkili bir terapi yaklaşımı olduğu ifade edilebilir.

Özetle, yaşam dinamiklerinde köklü değişimleri beraberinde getiren boşanma bu haliyle stresli bir yaşam olayıdır ve nihayetinde neredeyse her bireyin yeni yaşama uyumla ilgili güçlük

yaşaması muhtemel görülmektedir. Bununla birlikte sahip oldukları bazı demografik ve yapısal özellikler nedeniyle bazı bireyler ikincil stres faktörlerine daha fazla maruz kalmakta ve uyumları daha uzun ve güç olabilmektedir. Boşanma sonrası yaşama uyum alan yazını incelendiğinde risk altındaki grupta yer alan küçük yaş çocuğun velayetini almış boşanmış kadınlara yönelik uyumlarını arttırıcı müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Aynı zamanda yeni yaşama uyumun daha sancılı olduğu bu bireylere psikolojik destek sunarken olay ve durumlara yükledikleri kişisel anlamı çalışmanın ve boşanma sonrası yaşama uyumla ilişkili bazı davranışsal becerileri kazandırmanın yararlı olacağı ifade edilebilir. Dolayısıyla bu araştırmayla küçük yaş çocuğunun velayetini almış boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumlarını arttırmak amacıyla Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının alandaki boşluğu doldurmaya anlamlı bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Anne ya da babanın ebeveyn olarak tek başına çocuk/çocukların bakımından sorumlu olduğu aileler “tek ebeveynli aile” olarak tanımlanmakta ve boşanmış aileler bu çatı kavramın altında yer almaktadır (Gladding, 2011). Bu bağlamda evlilik kadar eski olan boşamanın toplumsal, kültürel ve bireysel kabulü zamansal ve günümüzde ise bölgesel olarak farklılaşmaktadır. Bununla birlikte özellikle ABD, Avrupa ülkeleri ve Türkiye’de toplumsal yapının değişmesi ve boşanmayla ilgili yasal düzenlemeler neticesinde boşanma oranlarında dikkati çeken bir artış yaşanmaktadır. Evliliğin sonlanması başta birey ve devamında aile ve toplum yapısı üzerinde etkileri bulunmaktadır. Nitekim Türkiye’de son yıllarda yaşanan boşanma oranlarındaki artış, devletin bu konuda yeni politikalar oluşturmasına yol açmıştır. Onuncu kalkınma planında Türkiye’de geniş aile yapısından daha küçük yapıdaki çekirdek aileye doğru bir değişimin olduğu ve aile üyeleri arasındaki ilişki biçimlerinin farklılaştığı ifade edilmekte ve boşanmayla oluşan tek ebeveynli ailelerin sorunlarının çözümüne yönelik, izleme ve rehberlik ihtiyacı bulunduğu ileri sürülmektedir. Bu bağlamda tek ebeveynli aileyle ilgili sorunların çözümüne yönelik rehberlik ve izleme hizmetlerinin yaygınlaştırılması, bu ailelerin

sorunlarının çözümüne yönelik mekanizmaların geliştirilmesi önerilmektedir (Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2021). Aynı zamanda Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü boşanma sonrası danışmanlık hizmetleriyle evliliği sonlanan bireylere psiko-sosyal destek sunmaktadır (Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2022). Bu bağlamda boşanma oranlarındaki artışa istinaden bu alanda araştırmalara devam edilmesinin bu olgunun anlaşılabilirliğine anlamlı bir katkı sunacağı ifade edilebilir.

Boşanma en basit haliyle evlilik birliğinin yasal olarak sonlandırılması olarak görülse bile ayrılığın gündeme gelmesiyle başlayan ve kendi içinde çeşitli aşamaları kapsayan daha karmaşık bir geçiş sürecidir (Bohannon, 1970). Nitekim boşanmada bireylerin karar verme, bildirme (duyurma), fiziksel ayrılma, yasal boşanma ve boşanmaya uyum süreçlerinden geçtiği ifade edilmektedir (Asanjarani vd., 2018). Benzer şekilde boşanma bireyin aile, ekonomik koşullar, sosyal çevre, iş yaşantısı gibi yaşam dinamiklerinde köklü değişimleri beraberinde getirdiği için durumsal bir kriz olarak da görülmekte ve bu kriz hali devamında uyumu gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla evliliğin sonlanmasıyla bozulan dengenin yeniden sağlanması bireyin ve daha geniş perspektifte toplumun devamlılığı için elzem görünmektedir. Bu gereklilikten hareketle özellikle yurt dışında 1950'li yıllardan başlayarak boşanma sonrası yaşama uyum olgusuyla ilgili araştırmalara yaygınlıkla rastlanılmaktadır. Türkiye'de ise boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili araştırmalarda son yıllarda bir artış gözlenirse de mevcut durumun yurtdışı alan yazınına kıyasla daha sınırlı sayıda kaldığı belirtilebilir. Bu bağlamda çok boyutlu ve karmaşık bir geçiş dönemi olan boşanma sonrası yaşama uyum olgusuyla ilgili araştırmalara devam edilmesi alandaki bu ihtiyaca anlamlı bir yanıt olacaktır.

Boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili tanımlar gözen geçirildiğinde geçmişin duygusal yüklerinden kurtulma, eski eşten ayrışabilme, bireyselleşebilme, yeni bir sosyal çevre oluşturabilme ve bozulan dengenin yeniden sağlanmasıyla paralel pozitif büyüme ve gelişmeyi kapsayan çok boyutlu, karmaşık ve zaman alıcı bir geçiş süreci olduğu ifade edilebilir. Nitekim boşanma yaşamdaki en travmatik olaylardan biridir (Bevino ve Sharkin, 2003) ve boşanmaya

uyumun gerçekleşmesi stres faktörlerine, kaynakların mevcudiyetine ve bireyin tutumuna göre farklılık gösterebilmektedir (Amato, 2010). Boşanmaya uyumun yaklaşık iki yıl sürdüğü (Booth ve Amato, 1991; Clarke-Stewart ve Brentano, 2006; Lorenz vd., 1997) belirtilmekle birlikte kronik bir hal alma ihtimali de söz konusudur (Wang ve Amato, 2000) ve nihayetinde neredeyse her boşanmış birey psikolojik ve sosyal desteklenme ihtiyacı içerisindedir. Bu bağlamda aile ve arkadaş sosyal desteği veya profesyonel yardım almayla uyum arasında anlamlı yönde pozitif ilişkilerin olduğu görülmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Graff-Reed, 2004; Thomas ve Ryan, 2008). Boşanmış bireyin uyumunu arttırmak amacıyla grup müdahalesini kapsayan deneysel araştırmalara yurt dışında yaygınlıkla rastlanılmakla birlikte Türkiye’de bu amaçla yürütölen araştırmalara özellikle son yıllarda ağırlık verildiği ve daha sınırlı sayıda olduğu (Çelik, 2021; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Karadeniz Özbek, 2019) ifade edilebilir. Dolayısıyla Türkiye’de boşanmaya uyum sürecinde profesyonel destek arayışında olan boşanmış bireylere yönelik koruyucu/önleyici veya müdahale edici deneysel araştırmalara devam edilmesi psikolojik danışmanlık, çift ve aile danışmanlığı gibi ruh sağlığı alanlarına anlamlı bir katkı sağlayacaktır.

Boşanmanın etkileriyle ilgili yapılan araştırmalar ışığında bazı bireylerin sahip oldukları demografik ve yapısal özellikler bağlamında daha riskli grupta yer alığı dikkati çekmektedir. Boşanmaya uyum sürecinde küçük yaş çocuğun velayetini almış olan bekar annelerin boşanmayla ilişkili ailesel, ilişkisel, ekonomik veya toplumsal ikincil stres faktörlerine daha fazla maruz kaldıkları ve bu bağlamda uyumlarının daha sancılı ve uzun sürebildiği kabul gören bir görüştür (Amato, 2010; Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu çerçevede küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınların psikolojik destek görme ihtiyaçları hem bireysel ve toplumsal sağlık için hem de bakım ihtiyacı içerisinde olan çocuğun ruh sağlığı için oldukça elzem görölebilir. Aynı zamanda TÜİK verilerine göre boşanmaların neredeyse yarısına yakını evliliğin ilk 10 yılı içerisinde gerçekleşmektedir (TÜİK, 2021). Dolayısıyla Türkiye’de boşanmış çiftlerin küçük yaş çocuğa sahip olma ihtimali daha olasılıklı görünmektedir. Bu bilgilerden hareketle mevcut araştırmada 0-10 yaş aralığında küçük yaş çocuğun/çocukların velayetini almış kadınlara

psikolojik destek sunma ve böylece dolaylı yoldan çocukların ruh sağlığına da olumlu yönde bir katkı sunma amaçlanmıştır. Boşanma sonrası yaşama uyum alan yazınında boşanmış bireylere yönelik psikolojik destek çalışmalarına yaygınlıkla devam edilmesine rağmen özellikle ülkemizde küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumlarını arttırmayı amaçlayan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu kapsamda risk altındaki grupta yer alan bireylerle yürütölen mevcut araştırmanın alandaki bu boşluğu doldurmaya anlamlı bir katkı sunacağı düşünölmektedir.

Boşanma sonrası yaşama uyumu arttırmak amacıyla yürütölen deneysel araştırmalarda çeşitli terapi yaklaşımlarından faydalandığı dikkati çekmektedir. Bu araştırmalarda Bilişsel Davranışçı Kuramın kabulleri dikkate alınarak gerçekleştirilen grup çalışmalarının sayıca daha fazla olduğu ve bu terapi yaklaşımının etkili sonuçlar verdiği ifade edilebilir (Çelik, 2021; Granvold ve Welch, 1977; Lee ve Hett, 1990, Graff vd., 1986; Öngider, 2013). Türkiye de boşanmış bireylerle yürütölen ve Bilişsel Davranışçı Terapinin kullanıldığı araştırmalara (Öngider 2013) rastlanılmakla birlikte özellikle boşanma sonrası yaşama uyumun çalışıldığı (Çelik, 2021) araştırma sayısı oldukça sınırlı görölmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırma Bilişsel Davranışçı Kuramın kabulleri dikkate alınarak boşanmış bireylere ihtiyaç duyduğu bilgi ve beceriyi kazandırma amaçlı psiko-eğitim grup müdahalesi olarak tasarlanmış ve uygulanmıştır. İlgili alan yazınında benzer araştırma örneğine rastlanılmamıştır. Bu bilgiler ışığında Türkiye alan yazınında Bilişsel Davranışçı Kuramın kullanıldığı deneysel araştırmalara devam edilmesi alana anlamlı bir katkı sağlayacaktır. Dahası boşanmış bireylere ihtiyaç duyduğu bilgi ve beceriyi psiko-eğitim grup müdahalesiyle kazandırmayı amaçlayan mevcut araştırma alandaki bu boşluğu doldurmaya anlamlı bir katkı sunacaktır.

Sonuç olarak; bireysel, çift ve ailevi konularda ayrışmayı/çözölmeyi kapsamaması nedeniyle boşanmaya uyum karmaşık bir süreç olarak görölmekte ve bununla birlikte boşanmaya uyum sürecinde sahip oldukları birtakım özellikler (küçük yaş çocuğu olan velayeti almış/üstlenmiş kadın) nedeniyle daha riskli grupta yer alan bireylere odaklanılmasının gerekli

olduğu ileri sürülmektedir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006; Dahl vd.,2015). Bu çerçevede stresli ve karmaşık bir süreç olan boşanmaya uyumda ikincil stres faktörleri sebebiyle riskli grupta yer olan bireylerle yürütülen bu araştırmanın alandaki önemli bir ihtiyaca yanıt olacağı ve alan akademisyenlerine, alandaki ruh sağlığı çalışanlarına, politika yapıcılara ve boşanmış bireylere anlamlı bilgiler sunacağı ifade edilebilir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumlarını arttırmaya yönelik Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı 10 oturumluk psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Belirlenen bu amaç doğrultusunda “Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı psiko-eğitim programı boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumlarını (toplam puan ile yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güvenlik-yakınlık, kendilik değeri alt boyutlarının her birini) arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma sorusuyla bağlantılı oluşturulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

1. Boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler
 - a. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - b. Kontrol grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
 - c. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

d. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

2. Boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler

a. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

b. Kontrol grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

c. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

d. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

3. Boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler

a. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

b. Kontrol grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

- c. Deneý grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum- ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - d. Deneý grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
4. Boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler
- a. Deneý grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- öfke alt boyut puan düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - b. Kontrol grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- öfke alt boyut puan düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
 - c. Deneý grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- öfke alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum- öfke alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - d. Deneý grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- öfke alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
5. Boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyut puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler
- a. Deneý grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- güvelik yakınlık alt boyut puan düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

- b. Kontrol grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- güvenlik yakınlık alt boyut puan düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
 - c. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- güvenlik yakınlık alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum- güvenlik yakınlık alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - d. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- güvenlik yakınlık alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
6. Boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler
- a. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- kendilik değeri alt boyut puan düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - b. Kontrol grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- kendilik değeri alt boyut puan düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
 - c. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- kendilik değeri alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum- kendilik değeri alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
 - d. Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum- kendilik değeri alt boyut puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

Araştırmanın genel deseninde toplanan nitel verilerle deney grubu katılımcılarının ve grup yöneticisinin Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psiko-eğitim grubuyla ilgili duygu, düşünce ve görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır:

1. Deney grubu katılımcılarının Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psiko-eğitim grubuna ilişkin duygu, düşünce ve görüşleri nelerdir?
2. Grup yöneticisinin Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psiko-eğitim grubuna ilişkin duygu, düşünce ve görüşleri nelerdir?

Son olarak araştırmanın destekleyici aşamasını oluşturan nitel desende ise araştırma kapsamında geliştirilecek olan psiko-eğitim programının alt yapısını oluşturmak amacıyla yeni boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilgili görüş ve ihtiyaçlarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Yeni boşanmış ve çocuk velayetini almış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilgili görüşleri nelerdir?
2. Yeni boşanmış ve çocuk velayetini almış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilişki ihtiyaçları nelerdir?

Sayıtlar

1. Araştırmacı tarafından kontrol altına alınamayan tüm değişkenlerin (psiko eğitim uygulama sürecinde katılımcılardan herhangi birinin psikiyatrik/psikolojik yardım alması gibi) deney ve kontrol gruplarını aynı oranda etkileyeceği varsayılmıştır.
2. Boşanmış bireylerin araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarına verdikleri tepkilerin/yanıtların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma, boşanmanın üzerinden en fazla iki yıl geçmiş ve küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınlarla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular araştırmaya katılan boşanmış kadınların verdikleri bilgilerle sınırlıdır ve elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip boşanmış kadınlara genellenebilir.
2. Bilişsel Davranışçı kurama dayalı hazırlanan grup uygulamasının kapsamı alan uzmanlarının öneri ve görüşleri ile araştırmacının kurama ilişkin incelemeleri ve aldığı Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimlerinden (Ek Ğ ve H) elde ettiği bilgilerle sınırlıdır.
3. Araştırmada nicel verilerin öz-bildirimle toplanması, sosyal istenirlik gibi faktörlerden dolayı bazı puanların yüksek çıkmasına sebep olmuş olabilir.
4. Covid 19 küresel salgın koşulları nedeniyle psiko-eğitim grup uygulaması ve deneysel aşamadaki nicel /nitel verilerin toplanma süreci çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular benzer özellikler gösteren çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen araştırma gruplarına genellenebilir.
5. Deneysel müdahalede grup oturum süreleri katılımcı sayısı ile bağlantılı olarak ısınma oyunu ve grup etkinliklerinin uzaması sebebiyle pilot uygulama sonrasında planlanan oturum süresini aşmıştır. Oturum sürelerinin uzamasıyla ilgili bu durum deney grubu katılımcılarının duygu durumunu etkilemiş olabilir.

Tanımlar

Bilişsel Davranışçı Kuram. Ruhsal rahatsızlıkların kavramsallaştırılması ve tedavisinde düşünceye merkezi bir rol veren, kuram ve uygulamada bilişsel süreçlere odaklanan kuramdır (Türkçapar, 2019).

Boşanma. “Eşler henüz hayatta iken, kanunda öngörölmüş olan bir sebebe dayanarak, eşlerden birinin açacağı dava sonucunda, hâkimin kararı ile evlilik birliğine son vermek” (Akıntürk ve Ateş Karaman, 2014, s. 235).

Boşanma sonrası yaşama uyum. “Boşanmadan kaynaklanan yaşam değişikliklerine uyum sağlama ve boşanmayı takiben psikolojik ve duygusal iyi oluşa ulaşma sürecidir” (Krumrei vd., 2007, s.147).

Psiko-eğitim grubu. Eğitimsel içerikli, beceri geliştirmeyi hedefleyen ve bu doğrultuda oturum amaçların belirlendiği bir grup çeşididir (Brown, 2018).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümdeki bilgiler üç alt başlık altında düzenlenmiştir. Birinci başlık altında “boşanma” ve “boşanma sonrası yaşama uyum” alan yazınına ilişkin kuramsal açıklamalara, ikinci başlık altında Bilişsel Davranışçı Kuram ile ilgili kuramsal açıklamalara üçüncü alt başlıkta ise boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili gerçekleştirilen grup çalışmalarına yönelik güncel araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Boşanma

Boşanma “eşler henüz hayatta iken bir eşin kanunun müsaade ettiği sebeplerden birine veya birkaçına dayanarak dava açmak suretiyle evlilik ilişkisini bitirme isteminin hâkim tarafından onaylanması neticesinde meydana gelen hukuki bir sonuç” olarak tanımlanmaktadır (Akıntürk ve Ateş Karaman, 2014). Diğer bir ifadeyle boşanma evlilik birliğinin yasal olarak sonlanmasıdır (Özgüven, 2000). 4721 sayılı Medeni Kanun’a göre boşanma sebepleri arasında hayata kast, zina pek kötü veya onur kırıcı davranış, terk ve akıl hastalığı, suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme gibi özel sebepler ile eşlerin ortak hayatı sürdürmelerini imkânsız kılan her türlü eylemi (geçimsizlik, mizaç uyuşmazlığı nedeniyle tartışma, hakaret, şiddet, güven sarsıcı davranışlar, evlilik yükümlülüklerini yerine getirmeme gibi) kapsayan genel sebepler ifade edilmektedir. Görüldüğü üzere resmiyette boşanmanın özel ve genel sebeplere istinaden mahkeme önünde gerçekleşen bir sonuç olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte boşanmayla ilgili alan yazını incelendiğinde bu kavramla ilgili daha kapsayıcı tanımların yapıldığı görülmektedir. Öncelikli olarak, boşanmanın anlık gerçekleşen bir olay olmadığı, aksine taraflardan en az birinin evliliğin bitmesini bir seçenek olarak düşünmesinden boşanmaya ilişkin yasal kararın verilmesi ve yeni yaşama uyumun sağlanmasını kapsayan karmaşık bir geçiş süreci (Amato, 2010; Dahl vd., 2015; Erdim ve Ergün, 2016, Asanjarani vd., 2018, Bohannon, 1970) olduğu ve bu bağlamda etkilerinin de yaşam boyu devam ettiği (Kitson ve Holmes, 1992) ileri sürülmektedir. Diğer bir ifadeyle anlık bir olay olarak görülmemeyen

boşanmayı değişen uzunluk ve yoğunlukta evlilik çatışmaları ile başlayan, fiziksel ayrılık, yasal boşanma ve yeniden bir yaşantının kurulması ile devam edebilen bir süreç olarak tanımlamak uygun görülmektedir. Boşanmanın karmaşıklığına vurgu yapan bir diğer araştırmacı Bohannan (1970) farklı düzeylerde ve yoğunluklarda en az altı alana ilişkin bireylerin ayrılma deneyimi yaşadığını ileri sürmektedir. Bu kapsamda, bireylerin öncelikle bozulan evliliğin ilk görünür işareti olan duygusal boşanmayı yaşadığını ve sonrasında hukuki dayanaklarla ilgili yasal boşanmanın; malların paylaşımı ve parasal mevzularla ilgili ekonomik boşanmanın; velayet, tek ebeveynlik yaşantısı ve ziyaretlerle baş etme süreciyle ilgili ebeveyn ortaklığı boşanmasının; arkadaşlık ve sosyal çevredeki değişimle ilgili sosyal boşanmanın ve bireysel özerkliği yeniden kazanma sorunuyla ilgili psikolojik boşanmanın birbirleriyle örtüşük bir şekilde yaşandığını belirtmektedir.

Aile yaşam döngüsünde gelişen boşanma aile üyelerinin rollerinde, ekonomik, toplumsal ve psikolojik yaşantısında önemli değişimlere yol açtığı için *durumsal bir kriz* olarak da değerlendirilmektedir (Erdim ve Ergün, 2016; Strizz vd., 2021). Bu bağlamda bu kriz durumunun ani ve uzun vadeli sonuçları hesaba katılarak evliliğin sonlanması bir kişinin karşılaşılabileceği en travmatik stres kaynağı olarak kabul edilmiştir (Wang ve Amato, 2000; Soylu, 2018). Boşanma, bozulan denge sonrasında bireyin uyum sağlaması ve uyum sağlamak için değişen kimlikleri, rolleri ve ilişkileri yönlendirmesi gereken karmaşık bir geçiş sürecidir. Anlık bir olay olarak görülmeyen boşanmada bireylerin karar verme, bildirme (duyurma), fiziksel ayrılma, yasal boşanma ve nihayetinde boşanmaya uyum süreçlerinden geçtiği ifade edilmektedir (Asanjarani vd., 2018). Diğer bir ifadeyle boşanmanın kendisi uyum sürecini de beraberinde getirmektedir. Nitekim boşanan tarafların ve varsa çocukların evliliğin sonlanmasıyla birlikte yeni yaşama uyum sağlama gerekliliği ilgili alan yazınında boşanma sonrası yaşama uyum olgusuyla (post-divorce adjustment) kavramsallaştırılmıştır.

Boşanma sonrası yaşama uyum

Boşanma oranlarındaki artış ve boşanmanın olumsuz etkilerinin varlığı nedeniyle boşanma sonrası yaşama uyum araştırmacılar tarafından yaygınlıkla incelenen bir kavram haline gelmiştir. Boşanmayla birlikte bireyin yaşamının neredeyse her alanında meydana gelen değişikliklere uyum göstermesi gerekmektedir ve bu sebeple bu kavramın çok boyutlu bir doğaya sahip olduğu dikkati çekmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak da boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilgili kabul gören ortak bir tanımının yapılması güçleşmektedir (Yılmaz, 2002).

Boşanma sonrası yaşama uyum kimi araştırmacılar tarafından bir yas süreci olarak değerlendirilmekte ve eş, evlilik, sevgi, sosyal statü ve belki de çocuk gibi boşanmayla ilgili çeşitli kayıplara uyum süreci olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1975). Dahası boşanmaya uyum suçluluk ve keder gibi duygusal yüklerden kurtularak eski eşten ayrışabilme, bireyselleşebilme ve yeni bir sosyal ağ geliştirebilme süreci olarak görülmektedir (Diedric, 1991; Madden-Derdich ve Arditti, 1999; Robinson, 2005). Benzer şekilde Dasteel (1982) uyumun ilk adımını eski partnerin kaybıyla ilgili depresyon ve kederi kapsayan bireyselleşme, ikinci adımını ise öz saygının yeniden yapılandırılması ve öz yeterlilik kazanma süreci olarak tanımlamaktadır. Boşanma sonrası yaşama uyum alan yazınına anlamlı katkılar sunan Fisher da (1976) öfke ve keder gibi duygulardan arınmayla birlikte eski eşle ilişkiden duygusal ayrışma ve aynı zamanda bireyin benlik saygısını ve sosyal ilişkilerini yeniden inşa etmesine vurgu yapmıştır. Bu tanımlardan görüldüğü üzere uyumun özellikle boşanmayla ilgili kayıpların duygusal yüklerinden arınma ve yeni bir kimlik ve çevre oluşturmayla ilişkilendirildiği ifade edilebilir.

Boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilgili kabul gören diğer bir görüş ise boşanma-stres-uyum perspektifidir. Bu bakış açısına göre evliliğin sonlanması boşanmayı uyumu da etkileyen boşanma öncesi ve sonrası stresör ve koruyucu faktörleri içeren dinamik bir süreçtir (Amato, 2010; Wang ve Amato, 2000). Boşanmanın kendisi yaşam dinamiklerinde köklü değişimleri beraberinde getirmesi sebebiyle hem yetişkin hem de çocuk için güçlü bir stres kaynağıdır ve bu bağlamda boşanmaya uyum olumsuz sonuçlar, stresörler, koruyucu ve aracı faktörler gibi

birden fazla duruma göre farklılık göstermektedir. Nitekim boşanmaya yeterli uyum büyük oranda stres faktörlerinin azlığına, kaynakların mevcudiyetine ve bireyin boşanmayla ilgili tutumunun olumlu olmasına bağlıdır. Bu bağlamda boşanma-stres-uyum perspektifinde ileri sürülen iki zıt model vardır. Kriz modelinde, çoğu bireyin zamanla boşanmanın olumsuz sonuçlarına uyum sağladığı, kronik zorlanma modelinde ise aksine boşanmanın kronik bir strese yol açtığı varsayılmaktadır (Wang ve Amato, 2000).

Boşanmanın kendisi her ne kadar stresli bir yaşam olayı olarak görülse de gelişme ve büyüme için fırsat sunan bir yaşam olayı olarak da karakterize edilmektedir (Bursik, 1991; Baum vd. 2005, Kulik ve Cohen, 2011; Gaffal, 2010). Nitekim kimi araştırmalarda evliliğin sonlanması sürecinin nihayetinde psikolojik bir iyi oluşa sebebiyet verdiği (Gardner ve Oswald, 2006) kimi araştırmalarda ise boşanmayla ilgili olumlu anlam bulmanın daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ve uyumla ilişkili olduğu (Bevino ve Sharkin, 2003) ileri sürülmektedir. Görülüşü gibi boşanmanın kendisi bireyler için her ne kadar zorlayıcı bir yaşam olayı olsa da uyum süreci beraberinde pozitif yönde bir değişimi de getirebilmektedir.

Boşanmaya uyumla ilgili yapılan tanımların bir kısmında ise bireyin aile, ev ve iş gibi alanlarda yeterli düzeyde işlevsellik göstermesine vurgu yapılmaktadır (Bursik, 1991; Diedric, 1991). Bu bağlamda Kitson ve Morgan (1990) tarafından boşanmaya uyum bireyin "Fiziksel veya zihinsel hastalık semptom veya belirtilerinden göreceli olarak arınmış olması; ev, aile, iş ve boş zamanlarla ilgili günlük görev sorumluluklarında yeterince işlev görüyor olması; eski eşten ayrı bağımsız bir kimlik geliştirmiş olması " olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada yazarlar evli bireylerden farklı olarak boşanmış bireylerin özellikle sağlık, ekonomik ve sosyal alanlarda bir bozulma (semptom geliştirme/işlevsellik kaybı) yaşadığını ve bu bireylerin yeniden dengeyi bulma amacıyla bir uyum sürecine girdiğini ileri sürmektedir. Boşanmaya başarılı uyum ise bireyin boşanmayla ilgili daha az semptoma sahip olması, aile, iş ve okul gibi ortamlarda işlevselliğinin artması ve eski eşten veya evlilikten ayrışabilmesiyle ilişkili görülmektedir. Benzer şekilde Krumrie vd. (2007) de boşanmaya uyumu boşanmayla sarsılan dengenin

yeniden sağlanması şeklinde yorumlamıştır ve yazarlar tarafından boşanmaya uyum “boşanmadan kaynaklanan yaşam değişikliklerine uyum sağlama ve boşanma sonrasında psikolojik ve duygusal istikrarı sağlama süreci” olarak tanımlanmıştır. Dahası son yıllarda boşanmaya pozitif uyum kavramından da bahsedilmekte ve boşanma sonrası süreçte sadece negatif semptomların eksikliği değil aynı zamanda psikolojik iyi oluş, pozitif duygulanım, genel bir mutluluk hali, yaşam memnuniyeti ve baş etme gibi göstergelerde de pozitif bir iyileşmenin gerekliliğine vurgu yapılmaktadır (Asanjarani vd., 2018; Chan Lai Cheng ve Preifer, 2015; Krumrei vd., 2007).

Boşanma sonrası yaşama uyumla ilişkili kabul gören diğer görüş uyumun ikili seviyede sistematik doğasına vurgu yapmaktadır. Bu bakış açısı boşanma sonrası uyumu özellikle eski eşler arasında sürmekte olan ilişkileri ve rolleri yeniden müzakere etme sürecine dayandırmaktadır (Emery ve Dillon, 1994; Madden-Derdich ve Arditti, 1999; Madden-Derdich vd., 1999). Boşanma yasal olarak eşler arasındaki ilişkiyi sonlandırır da özellikle ebeveynlik sorumluluklarını paylaşmaya devam eden çiftler için iki birey tarafından paylaşılan duygusal ilişkinin yeniden tanımlanması (sınır koyan ama bir o kadar destekleyici) boşanma sonrası uyumda etkili görülmektedir (Madden-Derdich ve Arditti, 1999). Bu bakış açısının özellikle bağlanma kuramıyla yakın bir ilişkisinin oluşu, boşanmaya uyum sürecinde eski eşten duygusal ayrışmanın özellikle boşanmış bireyin bağlanma dinamikleriyle ilişkili görüldüğü ve bireyin bağlanma şekline göre uyum sürecinin farklılaştığı ifade edilebilir.

Boşanma sonrası yaşama uyumun ne olduğuyla ilgili yapılan açıklamalar farklılaşmakla beraber tanımlarda özellikle eski eş veya evlilikten ayrışabilmeye, geçmişin duygusal yüklerinden kurtulabilmeye, bireyselleşmeye ve farklı alanlarda bozulan dengenin yeniden sağlanarak bireyin sosyalleşmesine vurgu yapıldığı söylenebilir. Bu bağlamda boşanmaya uyumun gerçekleşmesi çok sayıda değişkene bağlı görülmektedir ve uyumun bu kompleks yapısı dikkate alındığında uyumla yaygınlıkla ilişkili bulunan faktörlerin neler olduğu sorusu gündeme gelmektedir.

Boşanma sonrası yaşama uyumla ilişkili faktörler

Boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili alan yazını incelendiğinde bazı değişkenlerin uyumla ilişkisinin yaygınlıkla incelendiği dikkati çekmektedir. Yapılan bu araştırmalarda uyumla ilişkisi incelenen değişkenler arasında (a) eski eşle ilişkiler (b) velayet, görüşme hakları, çocuk desteği veya nafaka kapsamında çocukla ilişkili faktörler (c) sosyal destek ile (d) cinsiyet, yaş, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, boşanma kararını kimin verdiği, profesyonel yardım alıp almama, boşanmayla ilgili tutumları ve boşanma sonrası romantik ilişkinin varlığı gibi demografik faktörler yer almaktadır.

Boşanma Sonrası Yaşama Uyum ve Eski Eşle İlişkiler. Boşanma sonrası yaşama uyumun göstergelerinden biri eski eşler arasındaki ilişkinin kalitesidir (Dudley, 1992). Boşanma sonrası paylaşılan geçmiş, arkadaşlık veya ebeveynlik rolleri sebebiyle eski eşler arasında ilişki devam edebilmektedir. Bu bağlamda eski eşler arasındaki ilişkinin boşanmış ailenin yeniden örgütlenmesi ve aile üyeleri arasında devam eden etkileşim için kritik olduğunu ileri sürülmüştür (Masheter, 1990). Bu sebeple eski eşler arasındaki ilişkinin nasıl bir yapıya sahip olduğu boşanmış bireyin yeni yaşantısına uyumunda belirleyici olabilmektedir.

Boşanan bireyler arasındaki ilişkiyi etkileyen unsurlardan biri eski eşe duygusal bağlılık düzeyidir. Nitekim eski eşe duygusal bağlılığın yoğunluğu ve aynı zamanda mevcut duyguların niteliği boşanmış bireyin uyumuyla da güçlü bir bağa sahip olan eski eşten ayrı bir kimlik geliştirme becerisini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda eski eşle ilgili öfke-düşmanlık veya eski eşin kendisi veya yaşantısıyla ilgili aşırı zihin meşguliyeti şeklinde belirgin ama ilişkisiz iki davranışsal gösterge olarak tanımlanabilen (Madden-Derdich ve Arditti, 1999) “işlevsel olmayan duygusal bağlılık” boşanan çiftler arasındaki ilişkiyi etkileyerek boşanma sonrası yaşama uyumu zorlaştırmaktadır (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Guzmán-González vd., 2019; Kitson & Holmes, 1992; Masheter, 1997). Böylesi bir duygusal bağlılık boşanma sonrası dönemde duygusal stres, depresyon, aksiyete, yalnızlık, öfke, öz yeterlilik kaybı gibi psikolojik belirtiler (Madden-Derdich ve Arditti, 1999) ve eski eşin çocukla görüşmesine kısıtlama getirme

veya çocukta davranış problemlerin görülmesi gibi durumlarla (DeAnda, 2018; Wolchik vd., 1996) ilişkili görülmektedir. Dahası sağlıklı olmayan bu duygusal yoğunluk bireyin ebeveyn ve eş rollerinde işlevsel bir değişime gitmesini ve bu rolleri arasında sınırı yeniden oluşturabilmesini de zorlaştırmaktadır (Madden-Derdich ve Arditti, 1999). Nitekim eski eşe duygusal bağlılığı zayıf bireylerin boşanmaya pozitif uyumla ilişkili eski eşe karşı öfke, sevgi veya nefret besleme olasılığı ve karmaşık yas yaşama olasılıkları daha düşük görünmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Boşanmaya uyumu güçleştiren eski eşe işlevsel olmayan duygusal bağlılığın aksine özellikle ebeveynlik bağı olan eski eş ilişkilerinde karşılıklı destekle karakterize bir duygusal bağın bulunması veya teşvikle oluşturulması doğal ve gerekli görülmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Madden-Derdich ve Arditti, 1999; Masheter, 1997). Boşanan bireyler kendilerini eş rolünden ayırıştırıp ortak ebeveyn (co-parenting) olarak tanımlayabilirse eski eşler arasındaki duygusal bağlanmanın uyumu engellemek yerine fayda sağlayacağı da ileri sürülmektedir (Madden-Derdich ve Arditti, 1999). Aynı zamanda eski eşle ilgili duygusal yüklerden kurtulan ve affetmeye daha yatkın olan bireylerin uyumla pozitif düzeyde ilişkili olarak eski eşle iş birliğine ve eski eşten gelen desteğe daha açık olduğu ve bu bireylerin boşanma sonrası ruh sağlıklarının daha iyi olduğu ileri sürülmektedir (Rohde-Brown ve Rudestam, 2011; Rye vd., 2004; Yarnoz-Yaben, 2015). Tüm bu bilgiler ışığında uyumun göstergelerinden biri olan eski eşler arası ilişkide eski eşe duygusal bağlılığın yoğunluğu ve niteliğinin hem yetişkin hem de çocuğun boşanmaya uyum yaşantısında belirleyici olduğu söylenebilir.

Boşanmış bireylerin devam eden ilişkilerinde karşımıza çıkan bir diğer kavram ortak ebeveynliktir (co-parenting). Boşanma sonrasında özellikle de küçük çocuğu olan ailelerde ebeveyn olarak bundan sonraki sürece nasıl devam edileceği sorusu gündeme gelmekte ve bu soruya verilen yanıt tüm aile üyelerini etkilemektedir. Açıkçası evliyken eşlerin çocuk bakımıyla ilgili üstlenmiş oldukları ebeveynlik rolleri boşanma sonrasında yeni bir

düzenlemeyle devam etmektedir. Bununla birlikte çocuklu evli bir çift ayrılmaya karar verdiğinde her iki birey de belli bir süre ebeveynlik becerilerinde zorlanmaktadır (Dudley, 1991; Emery ve Dillon, 1994; Holloway ve Machida, 1991; Robinson, 2005). Bu aşamada eski eşler ebeveynlik ilişki sınırlarını sağlıklı ve belirgin bir şekilde oluşturup birbirlerinin ebeveynlik çabalarını destekleme konusunda ne kadar başarılı olursa boşanma sonrası uyum her bir aile üyesi için daha kolay hale gelmektedir (Emery ve Dillon, 1994; Hardesty vd., 2008; Madden-Derdich vd., 1999). Bu durumun aksine ortak ebeveynlik ilişkisinde sorun yaşayan boşanmış bireyin depresyon, kaygı gibi bir takım ruhsal rahatsızlık deneyimleme olasılığı daha muhtemel görülmektedir (Demo ve Acock, 1996). Dahası son yıllarda araştırmalar boşanma sonrasında ortak ebeveyn ilişki kalitesinin çocukların gelişiminin ana belirleyicilerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Lamb, 2018; Lamelaa ve Figueiredob, 2016).

Boşanma sonrası ebeveynlik ve ebeveyn ilişkisinin birtakım sosyoekonomik (eğitim ve gelir düzeyi gibi), ailevi (çocuk yaşı ve sayısı, evliliğin süresi, boşanmadan bu yana geçen süre, yeniden evlilik) ve kişilik (bağlanma stilleri, ayrışma ve narsisizm gibi) değişkenleriyle ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Baum, 2003). Örneğin boşanma kararından ve babanın ebeveynlik yaklaşımından memnun olan ve babanın katılımını çocuk için önemli algılayan annelerin daha fazla ortak ebeveynlik desteği aldığı görülmektedir (Petren ve diğerleri, 2017). Bununla birlikte zaman içinde ebeveyn ortaklığına dayanan ilişkinin azaldığı da belirtilmektedir (Dush vd., 2011).

Sonuç olarak, aile sisteminde köklü bir değişime yol açan boşanma olgusunun hemen sonrasında paylaşılan geçmiş arkadaşlık veya ebeveynlik rolleri sebebiyle devam eden ilişkilerin sağlıklı ve işlevsel bir şekilde yeniden organize edilmesi tüm aile üyelerinin boşanma sonrası yaşama uyumunda gerekli ve anlamlı bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

Boşanma Sonrası Yaşama Uyum ve Çocukla İlişkili Değişkenler. Evliliğin sonlanmasıyla birlikte bireyin çocuk sahibi olup olmaması yeni yaşantısına uyum sürecini belirleyici unsurlardan bir diğeridir. Boşanmayla partner ilişkisini sonlandıran bireylerin

çocuğun varlığına bağlı olarak velayet, çocuk desteği veya nafaka, ebeveynle görüşme hakları gibi alanlarda sorumluluğu/meşguliyeti devam etmekte ve bu alanlarda yaşanan muhtemel sorunlarla paralel çocuklu boşanmış bireylerin uyumları çocuk sahibi olmayan paydaşlarına göre daha uzun ve zor olabilmektedir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu bağlamda boşanmış bireyin yeni aile sisteminde çocukla ilişkilerini ve çocukla ilgili mevzular üzerinden özellikle eski eşle ilişkilerini gözden geçirmesi, muhtemel sorunlara hazırlıklı olması ve bu alandaki stres kaynaklarıyla etkili bir şekilde baş etmesi boşanmaya sağlıklı uyum geliştirmesinde kolaylaştırıcı görünmektedir.

Velayet anlaşması hem boşanmış olan ebeveynler arasındaki devam eden etkileşimin yapısını veya süresini hem de ebeveynlerin çocuklarla arasındaki ilişkiyi etkilediğinden dolayı boşanma sonrası uyum üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir (Bastaitis ve Pasteels, 2019; Lawson ve Thompson, 1996). Velayet düzenlemelerinde tam velayet (full custody), ortak velayet (joint custody) ve velayetin olmaması (noncustody) şeklinde üç tür ebeveyn statüsü söz konusudur (Arditti, 1991). Tam velayet düzenlemesinde boşanan taraflardan biri çocuklarla ilgili hak ve yasal sorumluluk sahibidir ve diğer taraf mali yardım sağlama yükümlülüğüyle beraber mahkeme kararıyla belirlenen günlerde çocuklarla zaman geçirme dışında tüm yasal ebeveynlik haklarını velayeti alan ebeveyne devreder. Ortak velayet düzenlemesinde ise taraflardan her ikisi çocukla ilgili kararlarda söz sahibidir ve çocuklara karşı hak ve sorumlulukları eşittir (Arditti, 1991). Velayet uygulamalarına bakıldığında ise boşanmada velayetin birincil bakım veren olduğuna inanıldığı için yaygınlıkla anneye verildiği görülmekle birlikte son yıllarda özellikle batı toplumlarında ortak velayet uygulamalarında da bir artış gözlenmektedir (Steinback, 2019). Türkiye ise yaygın uygulama velayetin taraflardan sadece birine bırakılması yönünde olsa da son yıllarda ortak velayet kararlarının verildiği dikkati çekmektedir (Apaydın, 2018).

Boşanmayla birlikte değişen aile sisteminde velayetin kimde olduğu veya velayet düzenlemesinin nasıl yapıldığına bağlı olarak boşanmış bireylerin (velayeti alan ve velayeti

almayan taraf) yaşam deneyimlerinin incelendiği araştırmalara yaygınlıkla rastlanmaktadır. Tam velayet düzenlemelerinde velayeti almayan ebeveynlerin çocuktan ayrı kalmayla ilgili duygusal zorluk yaşadığı ve bu bireylerin boşanmaya uyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Bokker vd., 2006; Kruk 2015). Aynı zamanda velayetin tek bir ebeveynde olması velayeti üstlenen ebeveyn ve nihayetinde çocuk için de birtakım sorunları beraberinde getirmektedir. Şöyle ki velayeti üstlenen ebeveynlerin, özellikle de annelerin, tek ebeveyn olmanın getirdiği yeni rollere uyum ve çocuk bakımındaki sorumluluk artışıyla birlikte ekonomik sıkıntılar ve güvensizlik, kaygı, yorgunluk, somatik belirtiler gibi duygusal rahatsızlıklar deneyimlemesi, çocukların ise babayla ilişki, duygusal ve finansal kayıplar yaşaması muhtemel görülmektedir (Robinson, 2005; Steinback, 2019). Eski eşler arasında velayeti almayan tarafın çocukla görüşmesi amaçlı devam eden ilişkisi bazı ailelerde eski eşler arasında kalan tek bağı temsil etmektedir ve bu aşamada uyumla ilişkili olarak boşanmış çiftlerin eski eş rollerinden ayrışıp devam eden ebeveyn rolleriyle ilgili güç kullanım sınırlarını sağlıklı bir şekilde oluşturması önemli görülmektedir (Emery ve Dillon, 1994; Wolchik ve Fenaughty, 1996). Nitekim özellikle de velayeti almayan ebeveynle çocuğun görüşme imkanının olup olmaması, görüşme sıklığı ve niteliği çocuğun ruh sağlığı ve velayeti almayan ebeveynin boşanma sonrası sürece maddi ve manevi katılım göstermesinde belirleyici olabilmektedir ((Arditti, 1991; Cohen ve Weitzman, 2016; Lamela ve Figueiredob, 2016; Wright ve Price, 1986).

Velayetin tek ebeveynde olmasının olumsuz sonuçlarına vurgu yapılmakla birlikte kimi araştırmalarda velayeti alan ebeveynin çocukla birlikte oluyor olmaktan dolayı kendilerini daha iyi hissettikleri ileri sürülmektedir. Özellikle de daha büyük olan çocuğun ebeveyne maddi ve manevi destek olmasına vurgu yapılmaktadır (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Wang ve Amato, 2000). Dahası çocukların boşanmış ebeveynin yaşama tutunması için bir sebep olması ve çocuk meşguliyetiyle birlikte ebeveynin kendi sıkıntıları içinde kaybolmasına engel olması bağlamında yardımcı bir unsur olduğu da ileri sürülmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Plummer ve Koch-Hattem, 1986).

Son yıllarda özellikle Batı toplumlarında tam velayet uygulamalarına alternatif olan ortak velayet uygulamalarıyla ilgili yapılan araştırmalar söz konusudur. Bu araştırmalarda yaygınlıkla bu uygulamanın uyumla ilişkili olumlu sonuçlarına vurgu yapılmaktadır. Ortak velayete sahip boşanmış ebeveynlerin çocukla ilgili mevzularda daha açık ve destekleyici bir iletişime sahip olduğu ve bu uygulamanın çocuk ve ebeveynlerin iyilik halleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir (Bastaitis ve Pasteels, 2019; Steinbach, 2019). Nitekim ortak velayet uygulaması özellikle anneler üzerine özgürleştirici bir etkiye sahiptir, velayetin tek ebeveynde olduğu düzenlemelere kıyasla ortak velayette annelerin uyumlarıyla pozitif ilişkili daha fazla sosyal etkinliğe katıldığı ve sosyal ilişkilerini koruyabildiği de görülmektedir (Botterman vd., 2015). Bu bağlamda ortak velayet uygulamasıyla boşanmış bireyin çocukla ilişki mevzularda uyumla pozitif ilişkili daha az stres faktörüne maruz kaldığını söylemek mümkündür.

Boşanma sonrası yaşama uyumu etkileyen çocukla ilgili bir diğer durum nafakadır. Resmi boşanma sonrasında çocuk velayetini almamış taraf aleyhine, kişinin çocukla ilgili giderlere katılmasını sağlamak amacıyla mahkemece uygun görülen para ödemesi iştirak nafakası olarak adlandırılmaktadır. Boşanma sonrasında yaygınlıkla velayet anneye verilmektedir ve iştirak nafakasını ödeyen taraf da baba olmaktadır. Bu bağlamda çocuk bakımını üstlenen annenin finansal ve psikolojik iyi oluşunda çocuk destek nafakası önemli bir faktör olarak görülmektedir (Pereira and Pinto, 2015; O'Leary vd., 1996). Bunun yanı sıra babadan gelecek olan çocuk destek nafakasıyla annenin gelirinde artış olmakla birlikte genellikle babadan gelen bu desteğin miktarı çocuk bakımının yüksek maliyetini karşılamada yetersiz kalmaktadır (Rowe, 1992; Seiling ve Harris, 1991). Bununla birlikte velayeti almayan ve nafaka ödeme yükümlülüğu olan eski eş ayrılık sonrası oluşan yeni aile düzeninde yaşadığı güç ve kontrol kaybıyla ilgili şüphe ya da endişeleri varsa çocuk desteğini ödememeye kadar varan birtakım güçlükler çıkarabilmektedir (Arditti, 1991; Madden-Derdich vd., 1999; Magistad ve Rettig, 1999; Wright ve Price, 1986). Diğer taraftan velayeti üstlenen ve çocuk desteği konusunda belirsizlik veya güvensizlik yaşayan birçok kadın ayrılık sonrası yeni yaşantısına

uyum sürecinde belirgin sıkıntılar yaşayabilmektedir (Arditti, 1991; Dudley, 1991; Rowe, 1992; Wright ve Price, 1986).

Tüm bu bilgiler ışığında boşanma sonrasında çocukla ilişkili değişkenlerin uyum düzeyini etkileyen anlamlı bir bileşen oluşu ifade edilebilir. Bu bağlamda özellikle velayet düzenlemesi, görüşme hakları ve nafaka mevzularında boşanmış bireyin birtakım stres kaynaklarına maruz kaldığı ve desteklenme ihtiyacı içerisinde olduğu dikkati çekmektedir. Özellikle Türkiye’de yaygınlıkla uygulanmaya devam eden tam velayet düzenlemesi ve bu düzenlemenin uyumla ilişkili olası olumsuz sonuçları dikkate alındığında boşanmış bireylerin çocukla ilişkili konularda hukuki ve psikolojik destek alması öncelikli konular arasında görülebilir.

Boşanma Sonrası Yaşama Uyum ve Sosyal Destek. Sosyal destek uyum üzerinde boşanma sonrası stresin etkilerine aracılık ettiği ortaya konan (Garvin vd., 1993; Hardesty vd., 2019; Krumrei vd., 2007) ve aynı zamanda eski eşle, aileyle ve arkadaşlarla ilişki kalitesini yordayan (Wilder, 2016) bağlamsal bir faktördür. Evliliğin sonlanmasını takiben boşanmaya pozitif uyumu kolaylaştırıcı görünmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Nitekim bireyin sosyal destek sistemi psikolojik ve sosyal sorunlarının çözümünde, önlenmesi veya tedavisinde, bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde ve zorlanmalı durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olarak kabul edilmektedir (Yıldırım, 2018).

Boşanmayı takiben genellikle bireyin sosyal çevresinde azalmayla sonuçlanan bir değişim yaşanmaktadır (Thomas ve Ryan, 2008). Eski eşin varlığıyla kurulan arkadaşlık ilişkilerinin sıklıkla sonlanması, boşanmış bireyin genellikle devam eden evlilikler için bir tehdit olarak algılanması sebebiyle biten bazı ilişkiler bu sosyal çevredeki azalmanın nedenleri arasında gösterilebilir. Bununla birlikte arkadaşlık ilişkilerini sürdürebilenlerin veya yeni sosyal ilişkiler kurabilenlerin anlamlı düzeyde sosyal destek alan kişiler oldukları ileri sürülmektedir (Amato ve Booth, 1991; Wang ve Amato, 2000). Boşanmış birey özellikle çocuk bakımı, finansal konular, boşanmayla ilişkili kaygıları, sosyal aktivitelere katılım, işsizlik, yasal konular

veya evle ilgili sorumluluklar gibi alanlarda sosyal desteğe ihtiyaç duymakta (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Garvin vd., 1993; Sansom ve Farnill, 1997) ve boşanmaya uyum sürecinde aile ve arkadaş desteğinde eksiklik hissetmesi depresyon ve kaygı gibi ruh sağlığı alanında güçlük yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Thabes, 1997, Krumrei vd., 2007). Nitekim, özellikle boşanmış kadınların boşanmayla ilişkili fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarıyla baş ederken sosyal destek edinme, manevi destek arama ve resmi desteği hareket geçirme gibi baş etme becerilerinden faydalandığı ve belli düzeylerde fayda gördüğü ileri sürülmektedir (Richmond ve Christensen, 2000; Qamar ve Faizan, 2021). Bu bağlamda boşanma sonrası yaşama uyumlu ilişkili stres faktörleriyle baş ederken sosyal destek anlamlı bir kaynak olarak görülmektedir (Thomas ve Ryan, 2008).

Boşanmaya uyum ve sosyal destek ilişkisinin incelendiği araştırmalarda sosyal desteğin türü, kaynağı ve bireyin sosyal destekle ilgili algısına da bakılmıştır. Boşanmış bireyin yeni yaşantısına uyumda sosyal desteğin varlığına önem atfeden açıklamalarla birlikte sosyal desteğin sayısı veya yokluğundan ziyade bireyin boşanmaya uyumunu etkilenen esas değişkenin bireyin sosyal destek algısı olduğu ifade edilmektedir (Holloway ve Machida, 1991; Kołodziej-Zaleska ve Przybyła-Basista, 2016). Nitekim olumlu sosyal destek algısı boşanmaya daha iyi uyumu yordamaktadır (Yılmaz ve Fişiloğlu, 2005). Ayrıca aile ve arkadaş sosyal desteğinde olduğu gibi eski eşten alınan sosyal desteğin ilişki yakınlık ve ilişki memnuniyetiyle güçlü bir pozitif ilişkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir (Wilder, 2016). Sosyal desteğin arkadaş gibi tek bir kaynaktan alınması uyumsuzluk durumuna karşı bir tampon görevi görürken bir grubun içinde yer almayla sağlanan sosyal destek bireyin boşanmaya olumlu uyumunu teşvik edici bulunmuştur (Krumrei vd., 2007). Sosyal desteğin türü bağlamında ise özellikle kadınların uyumlarında hizmet, bilgi veya materyal desteği içeren araçsal desteğe göre arkadaştan alınan sosya-duygusal destek daha olumlu bir etkiye sahip bulunmuştur (Smeglia vd., 1999). Benzer şekilde destek kaynakları içerisinde arkadaş sosyal desteğinin daha etkili olduğu ve bu kaynağın da özellikle duygusal sosyal destek olarak kullanıldığı ileri sürülmektedir (Wilder, 2016).

Boşanmanın üzerinden yıllar geçse de boşanmayla ilgili kimi stres kaynakları mevcudiyetini korumakta, boşanmış bireyin bu stres kaynaklarıyla meşguliyeti devam edebilmektedir. Dolayısıyla böylesi durumlarda boşanmış birey ve genç yetişkin evladının hem karşılıklı olarak birbirlerinden hem de aile ve arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarından besleyici, bilgilendirici ve somut sosyal destek beklentisi devam etmektedir (McManus ve Nussbaum, 2011). Tüm bilgiler ışığında boşanmış bireyin evliliğin sonlanmasını takiben çeşitli stres kaynaklarına maruz kaldığı, bu stresörlerle baş ederken boşanmaya uyumunu kolaylaştırıcı sosyal destek arayışı içinde oluşu ve bireyin sosyal destek algısıyla paralel bu yardım kaynaklarının varlığının boşanmaya sağlıklı uyumunda gerekli ve yararlı olduğu söylenebilir.

Boşanma Sonrası Yaşama Uyum ve Demografik Değişkenler. Boşanmış bireyin yeni yaşama uyumuyla cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, evlilik süresi, boşanma kararını kimin aldığı, çocuk sahibi olup olmama, çocuk sayısı, profesyonel yardım alıp almama, boşanmayla ilgili tutumları ve boşanma sonrası romantik ilişkinin varlığı gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkinin yaygınlıkla incelendiği dikkati çekmektedir. Cinsiyet değişkeniyle boşanmaya uyum arasındaki ilişkinin incelendiği kimi araştırmalarda özellikle kadınlar aleyhine anlamlı farklılıklar bulunurken (Can ve Aksu, 2016; Diedric, 1991; Eftekhari, 2021; Hilton & Kopera-Frye, 2004; Simon, 2002) kimi araştırmalarda ise boşanmanın olumsuz etkisiyle ilgili cinsiyete özgü belirgin bir farkın olmadığı (Amato,2010, Bevvino ve Sharkin, 2003; Gardner ve Oswald, 2006; Strohschein vd., 2005; Yılmaz ve Fişiloğlu, 2005) görülmektedir. Bu araştırmalarda özellikle dikkati çeken kadınların velayeti üstlenen taraf olduğunda ve eski eşle çatışmaları devam ettiğine, finansal gerileme yaşadığında, toplumsal önyargılarla bağlantılı sosyalleşme sürecinde zorlandığında boşanmaya uyumları daha güç olurken evlilik yaşantısında fiziksel, duygusal ve psikolojik istismara maruz kalıp boşanmaya olumlu bir anlam yüklediklerinde veya boşanmayı başlatıcı taraf olduklarında uyum sürecinde cinsiyete özgü farkın ortadan kalkabildiğidir. Bu bağlamda boşanmış bireylerin uyumlarında cinsiyete özgü farklılıkların kişisel, sosyal veya ilişki faktörlere bağlı değişkenlik gösterdiği ifade edilebilir.

Eğitim düzeyinin boşanma sonrası yaşama uyumla güçlü bir pozitif ilişkiye sahip olduğu yapılan birçok araştırmada ortaya konmuştur. (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Yılmaz ve Fişiloğlu, 2005; Robinson, 2005; Perrig-Chiello vd., 2015). Yaş ve evlilik süresiyle ilgili yapılan araştırmalarda ise birbiriyle tutarlı olmayan bulgular elde edilmiş olmasına rağmen yaygınlıkla kabul gören görüş uzun soluklu evliliklerin sonrasında veya yaş olarak daha büyük olan bireylerde boşanmaya uyumun daha güç olduğu yönündedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Pudrovska & Carr, 2008; Wang ve Amato, 2000). Nitekim orta yaş üstü boşanan bireyler için evliliğin sonlanmasıyla ilişkili zorlanmaların yanı sıra yaşa özgü riskler, bireysel değişimler (menopoz gibi), sıklıkla stresli sosyal roller (yaşlı ebeveyn bakımı gibi) de söz konusudur (Pudrovska & Carr, 2008). Ayrıca, bu aşamadaki birçok kişi için yeni yakın ilişki olasılığı da daha düşük görünmektedir. Diğer taraftan genç yaşta boşananlara kıyasla ileri yaş grubunda ocuk bakımıyla ilgili meşguliyetlerin daha az olması bu yaş grubunda uyumu kolaylaştırıcı bir unsur olarak ileri sürülmektedir (Perrig-Chiello ve diğerleri, 2015). Diğer taraftan evlilik süresi kısa olanların evlilik rutini henüz oluşmadığı ya da eski eşe duygusal ve fiziksel bağlılık daha az olduğu için boşanmaya pozitif uyumları daha olasılıklı görünmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

ocuk sahibi olup olmama değişkenine gelindiğinde alanyazında kabul gören görüş çocuklu olmanın özellikle de küçük yaş çocuğa sahip olmanın boşanma sonrası yaşama uyum sürecinde bir risk faktörü olduğu yönündedir (Braver vd., 2006; Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Buna karşılık çocukların varlığının boşanmış bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, daha büyük yaş çocukların özellikle boşanmış kadına sosyal ve maddi destek sağladığı da ileri sürülmektedir (Amato vd. 1995; Wang ve Amato, 2000). Buna ek olarak, çocuğun sıkıntılı ebeveynlerin yaşamak için bir nedenleri olduğunu hissetmelerine yardımcı olduğu ve kendi sıkıntılarına kapılmalarını engellediği ifade edilmektedir (Plummer ve Koch-Hattem, 1986; Qamar ve Faizan, 2021). Görüldüğü gibi çocuğun varlığının uyumu nasıl etkilediğiyle ilgili bulgular farklılaşmakla birlikte çocuklu olmanın uyumu zorlaştıran bir unsur

olduğu ama bu aşamada da bireysel algıların veya çocuğun yaşı gibi faktörlerin uyum sürecinde belirleyici olduğu ifade edilebilir.

Boşanmaya uyumla ilişkisi incelenen bir diğer değişken evlilik çatışmasıdır. Nitekim evlilikteki çatışma düzeyi yüksek olanların veya evlilikteki ilişki memnuniyeti düşük olanların boşanmaya uyumlarının daha iyi olduğu ileri sürülmektedir (Amato, 2010; Amato ve Hohmann-Marriott, 2007; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Bu aşamada dikkati çeken bir diğer değişken boşanmayı başlatıcı taraf olmaktır. Nitekim boşanma kararını alan bir diğer ifadeyle boşanma sürecini başlatan bireylerin bu kararlarını açıklamadan çok daha önce kendilerini boşanma sürecine hazırladıkları ve bu sebeple boşanmaya uyumlarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir (Emery, 2012; Hewitt ve Turrell, 2011; Yılmaz & Fişiloğlu, 2005; Wang ve Amato, 2000). Evliliğini sona erdirme kararını verdikten sonra, başlatıcı tarafın yas çalışmasının bir kısmını tamamladığı ve bu nedenle yaşamdaki değişikliklere konsantre olma konusunda daha rahat hissettiği, bununla birlikte başlatıcı olmayan tarafın ise, ayrılığın pratik sonuçlarıyla etkili bir şekilde başa çıkmakta aşırı zorluk yaşayıp pişmanlık süreciyle meşgul olduğu belirtilmektedir. Başlatıcı olmayan kişi, ancak evliliği bitirme kararından sonra kayıpla baş etme sürecine başlamakta ve boşanma sonrasında daha fazla stres yaşamaktadır (Gaffal, 2010; Wang ve Amato, 2000). Bu bağlamda boşanmayı başlatıcı taraf olmayan kadın ve erkeklerin genel sağlık ve ruh sağlıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Hewitt ve Turnell, 2011). Bununla birlikte başlatıcı olan tarafın her ne kadar yeni yaşama uyumu daha iyi düzeyde olsa da bu kişiler de duyarsız veya umursamaz olarak algılanmaktan endişe duyabildikleri belirtilmektedir (Frisby vd., 2012; Kunkel vd., 2003). Sonuç olarak başlatıcı tarafın da başlatıcı olmayan tarafın da farklı sebeplerden de olsa boşanmaya uyum sürecinde duygusal zorlanmalar yaşaması muhtemel görünmektedir.

Boşanmayla birlikte yakın ilişkisinde bir sonlanma yaşayan bireyin boşanma sonrasında yeni duygusal ilişkiler yaşamasının boşanma sonrası yaşama uyumu etkilediği ileri sürülmektedir (Kulik ve Cohen, 2011; Symoens vd., 2013; Yılmaz & Fişiloğlu, 2005) Nitekim

evliliğin sonlanmasıyla birlikte kendilik değeri ve ilişkiden duygusal ayrışma boyutlarında boşanma kaynaklı stres etkilerini yeni partner ilişkisinin varlığı anlamlı düzeyde azaltarak kadınların uyumlarında artışa sebebiyet verebilmektedir (Kulik ve Cohen, 2011). Ayrıca yeni duygusal ilişkinin kalitesi önemli görülmele birlikte bireyin bekâr olarak yalnız yaşamaktansa duygusal ilişki yaşıyor olmasının tek başına boşanma sonrası yaşama uyum ve bireyin iyilik haliyle duygu durumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Langlais vd., 2016; Langlais vd., 2017). Benzer şekilde yeniden evlenmenin uyumla ilişkisi incelendiğinde bu iki değişken arasında pozitif yönlü ilişki bulan araştırmaların sayısı ağır basmaktadır (Gardner & Oswald, 2006). Bu durum yeniden evlenmeyle birlikte boşanmış bireyin duygusal, sosyal ve ekonomik alanda ihtiyaç duyduğu yetişkin desteğini yeni partner ilişkisiyle karşılayabildiğine işaret etmektedir. Nitekim boşanma sonrası özellikle de velayeti alan bireyin ihtiyaçlarında bir artış yaşarken gelirin de belirgin bir düşme yaşanmakta ve ekonomik zorluklarla karşılaşmaktadır (Shapiro, 1996). Dahası boşanmayla birlikte gelirden düşmenin yaşanması duygu durum bozukluğu, depresyon ve sosyal uyumda güçlük yaşamayla ilişkili bulunmuştur (Thiriot ve Buckner, 1991). Boşanmanın üzerinden yıllar geçmiş olsa bile ekonomik alandaki değişikliklerin boşanmaya uyumla tekrarlayan bir şekilde ilişkili olması (Kitson ve Holmes, 1992; Plummer ve Koch-Hattem, 1986; Wang ve Amato, 2000) boşanmış bireyin bu alandaki yetişkin desteği ihtiyacını daha görünür kılmaktadır.

Boşanmayla ilgili tutumun evlilik kalitesi dahil olmak üzere boşanma süreci ve boşanma sonrası yaşama uyumla güçlü ilişkileri olduğu yapılan kimi araştırmalarda ortaya konmuştur. Boşanmayla ilgili tutumların evlilik kalitesini nasıl etkilediğini araştıran Amato ve Rogers (1999) boşanmaya karşı olumlu tutumlar benimseyen kişilerin evliliklerine daha az kaynak ayırdığını ve dolayısıyla bu durumun evlilik kalitesine zarar verdiğini ileri sürmektedir. Benzer şekilde boşanmadan önce ve sonra evliliğin bitimine karşı olumlu tutumlara sahip olmayla boşanma sonrası yaşama uyum arasında anlamlı ilişkilerin olduğu dikkati çekmektedir (Booth ve Amato, 1991; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Gaffal, 2010; Simon ve Marcussen 1999; Wang ve Amato, 2000). Bu bağlamda bazı bireyler boşanmayı kişisel bir trajedi olarak görürken bazıları

ise gelişim için bir fırsat ya da rahatsızlık verici işlevsiz bir ortamdan kaçış olarak değerlendirilebilmektedir (Amato, 2000; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Boşanmış kadınların boşanmayla ilgili zorluk algısı tek başına boşanmaya uyumundaki varyansın %20'sini açıklamaktadır (Plummer ve Kock-Hattem, 1986). Aynı zamanda bireyin boşanma sonrası yaşama uyumunun nesnel ekonomik durumundan ziyade öznel ekonomik güçlük algılarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Shapiro, 1996). Boşanmaya pozitif uyumda kişinin yüksek düzeyde kişisel güce sahip olduğuna dair inancı önemli bir faktör olarak görülmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Benzer şekilde boşanmaya uyumda anlamlı bir aracı değişken olan sosyal destek olgusunda kaynakların mevcudiyetinden ziyade bireyin algısının uyumla daha ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Holloway ve Machida, 1991; Kołodziej-Zaleska ve Przybyła-Basista, 2016; Yılmaz & Fişiloğlu, 2005). Son olarak boşanma hakkında yerleşik inançların boşanma sonrası yaşama uyumu anlamlı olarak yordadığı ortaya konmuştur (Sayan Karahan ve Yıldırım, 2021). Bu bilgiler ışığında bireyin yaşantısında köklü değişimleri beraberinde getiren ve bu bağlamda stresli bir yaşam olayı olarak görülen boşanmaya uyumda bireyin sahip olduğu öznel algıların anlamlı ve etkili bir değişken olduğu ifade edilebilir.

Sonuç olarak boşama sonrası yaşama uyumla ilişkisi yaygınlıkla araştırılan değişkenlerin çeşitlilik gösterdiği dikkati çekmektedir. Evliliğin sonlanmasıyla birlikte aile yapısı ve ilişkilerde yaşanan değişimler, stres kaynakları karşısında bireyin desteklenme ihtiyacı ve nihayetinde sosyal destek ağı, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama veya öznel algılar gibi bireyin sahip olduğu demografik ve yapısal değişkenlerin farklı düzeylerde ve sıklıkla bir arada uyumla ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda boşanmış bireylere psikoloji destek sunmak amacıyla önleyici/koruyucu veya müdahale edici programlar hazırlanırken uyumla ilişki olan bu değişkenlerin göz önünde bulundurulması programın etkililiğine katkı sunacaktır.

Bilişsel Davranışçı Kuram

Felsefesi ve Temel Kavramları. Epiktetos'a göre (aktaran Türkçapar, 2019) insanlara kendi dışındaki olaylar, durumlar, nesnelere veya kişiler zarar veremezler. Ancak ve ancak bireylerin sahip olduğu tutumları, inançları ve bakış açıları kendilerine zarar verebilir. Dış dünyadaki koşullar insanların beklenti ve isteklerinden bağımsız olarak var olur. Bu bağlamda bireylerin koşulları değiştirmeleri veya kendi koydukları kurallara dünyanın uymasını beklemeleri hayal kırıklığı ile sonuçlanabilir. Epiktetos'un bu görüşüne göre bireyleri olumsuz etkileyen şeyler "olaylar" değil insanların onlara yükledikleri "anlam"lardır Günümüzde psikoterapi alanında hızlı bir biçimde yaygınlaşan Bilişsel Davranışçı Kuramın temeli de Epiktetos'un bu felsefi bakış açısıyla benzerlik göstermektedir.

Bilişsel-Davranışçı Kuramın temeli, psikolojik problemlerin altında bireyin sahip olduğu düşünce ve inançların yer aldığı ilkesi üzerine şekillenmektedir. Bireyin taşıdığı yararlı olmayan düşüncelerin onun yaşadığı problemlere etki ettiği savunulmaktadır. İnsanların nasıl hissettikleri ve davrandıkları bir durumu nasıl yorumladıkları ve o durum hakkında nasıl düşündükleri ile ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle olayın/durumun kendisi bireyin nasıl hissettiği veya ne yaptığını doğrudan belirlemez, bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerine yaşanan durumu nasıl değerlendirdikleri aracılık eder (Beck, 2014). Benzer şekilde Bilişsel Davranışçı Kuramın (1) "bilişlerimiz duygularımızı ve davranışlarımızı belirler" ve (2) "nasıl davrandığımız düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde güçlü birtakım etkiler gösterir" ifadelerini kapsayan başlıca iki ilkeye dayandığı ileri sürülmektedir (Köroğlu, 2011).

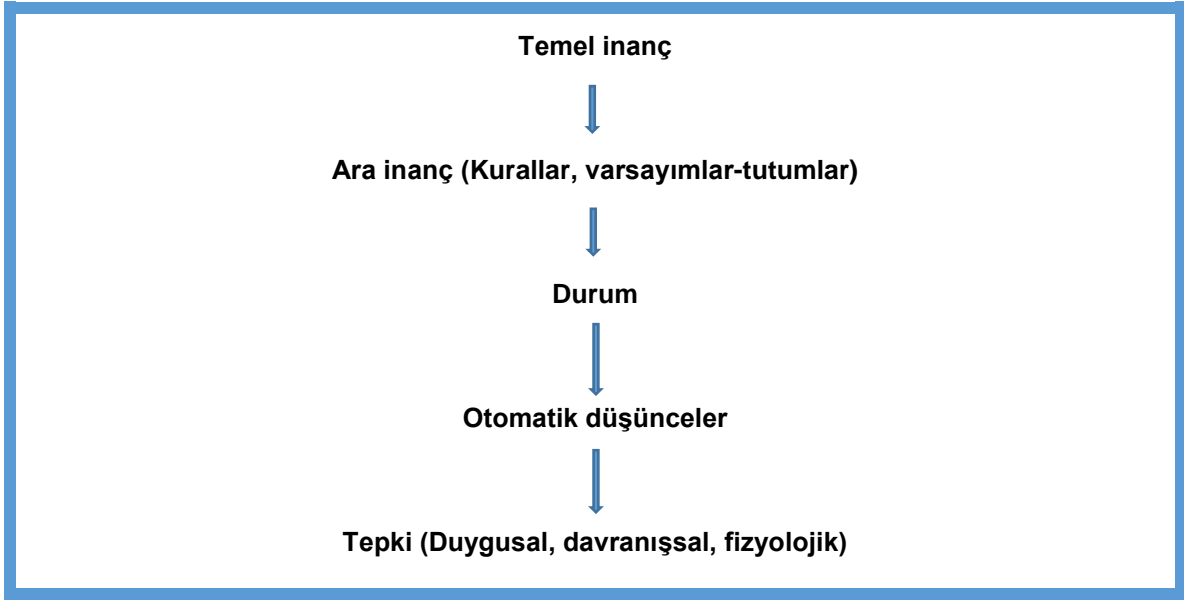
Bilişsel Davranışçı Kurama göre bilişsel değerlendirmenin 3 temel düzeyi vardır. İlk katman kişiye doğru gelen, kendiliğinden ortaya çıkan, sorunlu davranış veya rahatsız edici duygularla ilişkili olan otomatik düşüncelerdir. Bu düşünceler kolay erişilebilen, duruma özgü ve yüzeysel olan yapılardır. Psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduklarında rahatsız edici/hoşaga gitmeyen duyguların ortaya çıkmasına neden olurlar. Bununla birlikte bilişsel değerlendirmeler

arasında en kolay değişiklik yapılabilecek yapılar otomatik düşüncelerdir (Yılmaz ve Türkçapar, 2021).

Bilişsel Davranışçı Kuramda bir diğer bilişsel değerlendirme düzeyi ara inançlardır. Kişinin düşünme süreçlerinin en yüzeyinde yer alan, yaşanan duruma ve ana özgü olan otomatik düşüncelerinin altında bireyin dile getirmemekle birlikte inanmakta olduğu ara inançları, varsayımları ve kuralları yer alır. Bu varsayımlar ve kurallar söze dökülmese bile davranışın soyut düzenleyicileridir. Bunlar, bir anlamda bireyin doğrudan veya dolaylı yaşantıları sonucunda kendisi ve dış dünyayla ilgili kalıcı hale gelmiş kuralları ve beklentileridir. Bu varsayımlar ve kurallara örnekler şu şekilde olabilir: “Ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar” “Eğer başarısız olursam sevilmem” “Eğer hayır dersem cezalandırılıırım” (Türkçapar, 2019)

Otomatik düşüncelere ve ara inançlara ek olarak duygusal ve davranışsal sonuçları etkileyen ve daha derin bir katmanda yer alan temel inançlarımız vardır. Temel inançlar çocukluktan itibaren bireyin ailesiyle, çevreyle ve dünyayla yaşadığı etkileşimlerden oluşan, geniş kapsamlı, aşırı genellenmiş ve katı yapılardır. Bu inançlar kendimiz, diğer insanlar ve genel olarak yaşam hakkındadır. Bilişsel Davranışçı Kuramda temel inançlar “çaresizlik” (güç, başarı, performans yetersizliğiyle ilgili olanlar), “değersizlik” (ahlakı eksiklik suçluluk) ve “sevilmeme” (duygusal eksikliklerle ilgili olanlar) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Türkçapar, 2019).

Otomatik düşünce, ara inanç ve temel inancı kapsayan bu üç bilişsel değerlendirme düzeyini bir örnekle ifade etmek gerekirse “çaresizlik” temel inancına sahip birinin ara inancı “Birileri bana yardım etmezse yaşayamam, kendi başımın çaresine bakamam”; otomatik düşüncesi ise “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum. Hata yaparsam her şey dağılacak” şeklinde görülebilmektedir (Leahy, 2015). Otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar arasındaki ilişki Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1: Bilişlerin hiyerarşik modeli (Beck, 2014, s.36)

Bilişsel Davranışçı Kuramda bilişsel değerlendirmelerle ilgili bahsi geçen bir diğer kavram ise bilişsel çarpıtmalar (düşünme hataları)'dır. Bilişsel yapıda yer alan işlevsiz inançların bireyin düşüncesini biçimlendirdiği ve psikopatolojiye özgü düşünce hatalarına yol açtığı ileri sürülmektedir (Türkçapar, 2019). Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açar. Bir diğer deyişle durumla uyumlu olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkmaktadır. Bunlar değişen ölçülerde bütün bireylerde görülmekle birlikte ruhsal rahatsızlığı olan veya kişilik bozukluğuna sahip bireylerde daha sistematik ve sık biçimde görülmektedir. Aşağıda temel bilişsel çarpıtmalar örnekleriyle açıklanmıştır.

1. **Keyfi çıkarsama.** “Kişinin algıladığı durumlardan destekleyen herhangi bir kanıt olmaması ya da aksine kanıt olmasına karşın genelde olumsuz hisleri uyandıran alakasız bir sonuç çıkarmasıdır.” Örneğin olumlu ve destekleyici sözleri ilgi yerine acıma belirtisi olarak görmek: “Bana acıdığı için ilgileniyor”, “Benimle ilgilendiğinden değil işi olduğu için konuşuyor” ya da ciddiye alınmadığı şeklinde yorumlama: “Beni adam yerine koymadı

2. **Seçici soyutlama (Zihinsel filtreleme).** “Belli bir durumun genelini yok sayarak, seçtiği bir detayı öne çıkartıp durumun diğer yönlerini göz ardı etmek ve bütün olayı seçtiği detayla tanımlamak”. Örneğin kişinin yeni aldığı buzdolabının arıza yapması üzerine teknolojinin hep sorunlu olduğu sonucuna vararak sürekli bu aksaklığı düşünmesi
3. **Aşırı genelleme.** “Kişinin bir ya da birkaç olaydan yola çıkarak tüm durumları kapsayan sonuçlar çıkarmasıdır.” Örneğin sevgilisinden ayrılan birisinin “Benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek” sonucuna varması
4. **Büyütme veya küçültme.** Bireyler bazen durumları yorumlarken yaşananlara farklı düzeylerde önem atfedeler. Örneğin olumsuz durumların daha büyük ağırlık taşıdığı ve buna kıyasla olumlu durumların daha az önemli olduğu şeklinde bir düşünme eğiliminde olabilirler. Düşünce yapısında buna benzer bir sistematik yanlılığı olan öğrenci, ders notları içinde düşük olan tek dersi önemserken (büyütme) diğer dersten aldığı yüksek notları önemsiz görerek bu derslerin zaten kolay olduğunu düşünebilir (küçültme). Bu düşünce hatasını kullanan bireyler sistematik olarak kendi yaptıkları olumlu yaşantıları küçük yapamadıklarını ise büyük görürler.
5. **Hep ya da hiç şeklinde düşünme.** “Deneyimlerin ve yaşantıların iki aşırı uçtan birisi gibi değerlendirilmesidir.” Bir şey ya mükemmeldir ya da berbatır; bu iki uç arasında yer alan dereceler dikkate alınmaz. Yaptığı işte ufak bir hatası olan birinin “Eğer mükemmel değilsem başarısızım” diye düşünmesi örnek gösterilebilir.
6. **Kişiselleştirme.** “Kişinin kendisiyle ilgili olmayan veya çok az ilgili olan bir olayı ya da durumu kendisiyle bağlantılı görmesi ve olayın olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır.” Örneğin çocuğu kötü not alan bir ebeveynin “Ben kötü bir anneyim” sonucuna ulaşması, bulunduğu bir toplantıya birisi gelmediğinde kişinin “ben varım diye gelmedi” şeklinde düşünmesi örnek verilebilir.
7. **Felaketleştirme.** “Olması muhtemel diğer olasılıkları hesaba katmaksızın hep olumsuzun olacağını öngörmektir.” İlk dersi anlamayan öğrencinin dersi asla öğrenemeyeceğini

düşünmesi veya kendini kötü hisseden birinin “Çok kötüyüm, hiç düzelmeyeceğim” şeklinde düşünmesi örnek verilebilir.

8. **-meli, -malı ifadeleri.** “Kişinin kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine dair ya da olayların nasıl olması gerektiği ile ilgili kesin ve katı kurallara sahip olmasıdır.” Davranışlar, kişinin standartları altına düştüğünde “-meli, -malı” lar utanç, öfke ve suçluluk yaratabilir. Örneğin “Verdiği sözü tutmalıydı”, “hiç hata yapmamalıydım”.
9. **Zihin okuma.** “Diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimize ve onların da bizim ne düşündüğümüzü bildiklerine-bilmeleri gerektiğine inanmaktır.” Örnek olarak kendisi konuşurken esneyen birisini görünce “Sıkıldı ben onu sıktım” diye düşünmek verilebilir.
10. **Duygudan sonuca ulaşma (duygusal çıkarsama).** “Tersine kanıtlar olmasına rağmen bunları yok sayarak ya da ihmal ederek sadece öyle hissedildiği için (aslında inanıldığı için) bir şeyin doğru olduğuna inanma durumudur.” “Belki bazı şeyleri yapabildim ama öyle hissediyorum ki ben başarısız biriyim” şeklinde düşünmek örnek olarak verilebilir.
11. **Etiketleme.** “Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine ve diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelendirmenin ışığında değerlendirmesi.” Örneğin hata yapan birinin ben burada hata taptım demektense “ben aptalım” şeklinde düşünmesi gibi.
12. **Ya olursa.** “Kişinin sürekli olarak kendisine “ya olursa” sorusunu sorması ve verdiği cevaplarla tatmin olmamasıdır.” Genelde olumsuz senaryolar içerir. “Ya sınavda kalırsam”, “ya ilaç yan etki yaparsa” vb. (Ak, 2021; Türkçapar, 2019).

Son olarak Bilişsel Davranışçı Kuramın temel varsayımları aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

- ✓ Uyumu ya da ruhsal işlevselliği sağlayan ana mekanizma, bilme ve anlam oluşturma ile ilgili temel yapı olan şemalardır. Şemalar bireyin bulunduğu çevreye uyumunu kolaylaştıran anlamsal yapılardır. Kişinin içinde bulunduğu bağlama göre şemalar uyumsuz ya da uyum bozucu olabilir.

- ✓ Anlam ise bireyin içinde bulunduğu bağlamı ve bu bağlamın kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasıdır. Farkında ya da otomatik olarak anlam affetme işlevi dikkat, bellek, duygu, davranış gibi çeşitli psikolojik sistemlerin kontrolü altındadır. Anlamlandırma süreci bireyin uyarana veya koşullara uyumu için bir yol/yöntem sunmaktadır. Her bir anlam kategorisi ona özel bir duygu, dikkat, anı ve davranışa dönüşür. Bu duruma “bilişsel içerik özgünlüğü” adı verilmektedir.
- ✓ Anlam iki katmana sahiptir: a) Olayın genel ya da nesnelde kabul gören toplumsal anlamı b) Kişisel ya da özel anlam. Kişisel anlam genel anlamdan farklı olarak durumun önemlilik düzeyi veya olayın oluşumundan çıkarılan genellemeleri ve yorumlamaları içermektedir. Anlam, gerçekliğin önceden var olan bir bileşeni olmayıp, birey tarafından oluşturulan bir şeydir. Ancak belli bir amaç ve bağlam özelinde düşünüldüğünde duruma yüklenen anlam doğru ya da yanlış olabilmektedir. Dahası bilişsel yanlılık veya çarpıtma söz konusuysa verilen anlamlar uyum bozucu veya işlevsiz olabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ise bilişsel içerikteki (anlam verme) hatalar ve/veya bilişsel süreçteki (anlamı yorumlama) hatalar şeklinde görülmektedir.
- ✓ İnsanların özgün bilişsel çarpıtmalara eğilimi bulunmaktadır. Bu özgün çarpıtmalara olan eğilime bilişsel duyarlılık adı verilmektedir. Dahası bu özgün bilişsel duyarlılıklar bireyi bu bilişsel özgünlük ve duyarlılıkların ilişkili olduğu belli sendromlara yatkın hale getirebilmektedir. Bilişsel Davranışçı Kuramda psikopatoloji bilişsel üçlü de denilen bireyin benliği, çevresel şartları (yaşantı) ve geleceğiyle ilgili oluşturduğu uyum bozucu anlamların sonucunda oluşmaktadır. Her bir klinik duruma bu üç sistemle ilgili karakteristik uyum bozucu anlamlar eşlik edebilir. Örneğin anksiyetede kişi yetersiz, ortam tehlike dolu, gelecek belirsizdir (Türkçapar, 2019, s.121).

Bilişsel Davranışçı Kuramda Terapi Yaklaşımı. Bilişsel Davranışçı Kuramda terapinin temel hedefi psikolojik yardım sürecinde işlevsiz davranışların ve olumsuz duyguların

sürmesine yol açan hatalı bilgi işleme sürecini danışanla birlikte çalışarak düzeltmek ve işlevi bozuk varsayımları ve inançları daha gerçeğe uygun ve işlevsel olanlarla değiştirmektir. Diğer bir ifadeyle tedavi sürecinde duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşturabilmek için bireyin düşünce ve inanç siteminde bilişsel değişikliklerin yapılmasının çeşitli yolları aranmaktadır (Beck, 2014; Türkçapar, 2019). Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapinin büyük bir bölümü, danışanın, kendiliğinden ortaya çıkan, işlevsel olmayan düşüncelerini ve daha derinde olan ara inançları ve temel inançlarını tanımasına ve bunları değiştirmesine ayrılır (Köroğlu, 2011). Terapi sürecindeki danışman ve danışan arasındaki iş birliği temelli çaba sonucunda bireyler düşüncelerini dış dünyada meydana gelen gerçek olaylardan ayırt etme pratikleri yapar ve böylece bilişlerin duygular, davranışlar ve hatta dış dünyadaki olaylar üzerindeki etkisini öğrenirler (Corey, 2008). Bireye yardım sürecinde danışmanın tutumunda başlıca ayırt edici özellikler iş birliği sağlamaya çalışması, gerçek bilginin ancak sorgulayarak elde edileceği düşüncesiyle hareket etmesi ve yine işlevsel olmayan bilişlerin değiştirilmesinde eylem odaklı birtakım girişimler önermesidir (Köroğlu, 2011). Kısacası bu kurama göre psikolojik yardım sürecinde bireyler düşüncelerini daha gerçeğe uygun ve daha uyarlayıcı bir yolla değerlendirmeyi öğrendiklerinde duygu-durum ve davranışlarında olumlu yönde bir değişim yaşayabilecektir (Beck, 2014).

Terapi için bir yol haritası belirlenirken her ne kadar sabit bir yapı olmasa da akılda tutulması gereken bazı ilkelerden bahsedilmektedir. Başlangıç aşaması terapiye bağlanma ve değerlendirme odaklıyken sonrasında bilişsel davranışçı model (A-B-C) eğitiminin gerçekleştirilmesi ve buradan da danışanın sorununun bilişsel davranışçı bakış açısıyla formüle edilmesi gelmektedir. Terapinin değerlendirme ve formülasyon aşamalarından sonra sorun alanı ekseninde danışanla birlikte bir tedavi planı oluşturulmaktadır. Burada amaçlanan bilişsel ve davranışçı tekniklerin uygulanması ve yeniden formülasyonun gözden geçirilmesidir. Terapinin sonraki aşaması ise sıkıntıların yinelememesine yönelik çalışmalara, engellerle başa çıkmaya ve öğrenilen beceri ve tekniklerin gözden geçirilip özetlenmesine odaklanılır (Simmons ve Griffiths, 2021).

Bilişsel Davranışçı Kuramın terapi sürecinde öğrenme kuramı ve bilişsel psikoloji ilkelerinin psikoterapiye uyarlanması söz konusudur (Türkçapar, 2019). Bu bağlamda bu terapi yaklaşımında bireye yardım hizmeti sunulurken birtakım bilişsel ve davranışçı müdahalelerinin birlikte kullanılmaktadır. Danışanın bilişsel yapısını değiştiren herhangi bir şey için genel olarak bilişsel yeniden yapılandırma terimi kullanılmaktadır. Davranışsal teknikler ise bireyde davranışları harekete geçirmek veya yeni beceriler öğretmek amacıyla kullanılmaktadır. Bununla birlikte bilişsel davranışçı terapide ev ödevleri yardım sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır (Murdock, 2012). Bilişsel davranışçı terapide sıklıkla kullanılan teknikler arasında sokratik sorgulama, dıştan içe doğru ilerleme, düşünceleri kaydetme, kanıt sorgulama, alternatif üretme, bilişsel yeniden yapılandırma, pasta dilimi, davranışsal deneyler, aktivite çizelgesi yapma, aşamalı görevler oluşturma, atılganlık eğitimi, zihinde canlandırma, maruz bırakma ve rol oynama yer almaktadır (Koroğlu, 2011; Murdock, 2012).

Bilişsel Davranışçı terapi yaklaşımı başlangıçta depresyon ve kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılmakla birlikte günümüzde çocuk, ergen ve yetişkin olmak üzere hemen hemen her yaş grubunda farklı psikolojik yakınma ve ihtiyaç gözetilerek kullanılmaktadır (Corey, 2008). Nitekim bilişsel davranışçı yaklaşımdan faydalanılarak eski eşler, çocuklar veya aileler ile boşanma sonrası yaşama uyum olgusunun çalışıldığı araştırmalara da rastlanılmaktadır (Granvold ve Welch, 1977). Evliliğin sonlanması neredeyse her birey için zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Boşanmış bireyin bozulan dengeyi yeniden bulma ihtiyacı söz konusudur ve bu uyum sürecinde birçok bireyin çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşması muhtemeldir. Nitekim zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan boşanmış bireyler depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı bozukluğu veya genel sağlık problemleri deneyimleyebilmektedir. Bununla birlikte bazı bireylerin evlilik yaşantısına, boşanmanın kendisine, boşanma sonrası yaşanması muhtemel stres kaynaklarına veya koruyucu faktörlere yükledikleri öznel algılarıyla paralel uyumlarının daha iyi olduğu dikkati çekmektedir. Bilişsel Davranışçı Kuramın kabulleri dikkate alınarak bu durum değerlendirildiğinde bazı bireylerin boşanmaya sağlıklı uyum

gösterebilmelerinde bu zorlayıcı yaşantının kendisiyle ilgili bilişsel değerlendirmelerinin ve davranışsal tepkilerinin anlamlı bir katkı sağladığı söylenebilir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde boşanma sonrası yaşamda boşanmış bireye psikolojik yardım sunma amacıyla yürütülen deneysel araştırmalara kronolojik olarak yer verilmiştir. Bilgi sunumunda öncelikli olarak yurtdışı alan yazınındaki araştırmalara ardından da daha sınırlı sayıda rastlanılan yurtiçi araştırmalara değinilmiştir.

Boşanmaya uyum müdahaleleriyle ilgili ilklerden olma özelliğiyle alana anlamlı katkılar sunan Fisher (1976) boşanma sürecinde olan bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla boşanmaya uyum seminerleri düzenlemiştir. Haftada üç saat süren bu 10 oturumluk süreç sonrasında deney grubunda yer alan bireylerin boşanmaya uyumlarının geliştiği ortaya konmuştur. Boşanmış bireylerin boşanmayla ilgili öz kabullerinde, aşk ilişkisiyle ilgili özgürleşmelerinde, sosyal ilişkileri yeniden kurabilmelerinde, boşanmaya uyum ve kendilik algılarında bir iyileşme gözlenirken yas belirtilerinde anlamlı bir düşme ortaya konmamıştır.

Granvold ve Welch, (1977) boşanmış bireylerin uyumlarını arttırabilmek amacıyla tamamı yedi hafta süren seminerler gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar yürüttükleri bu çalışmada boşanmanın duygusal etkileri, eski eşle ilişkiler, aile ve arkadaşlık ilişkileri, çocuklarla ilişkiler, çalışma hayatı ve gönül işleri, tek ebeveyn olarak cinselliğe uyum gibi çeşitli alanlarda didaktik bir bilgi paylaşımı yaptıktan sonra bilişsel yeniden yapılandırma, grup tartışmaları, davranışsal provalar ve ev ödevleri yoluyla genelleştirilmiş bilginin spesifik düzeyde tartışılmasını ve bu yolla mevcut problemlerin çözülebilmesini amaçlamıştır.

Thiessen vd., (1981) boşanmış kadınlarla yürüttükleri çalışmalarında ayrılık veya boşanmanın duygusal etkileri, eski eşle devam eden ilişkiler, boşanmanın aile ve arkadaşlık üzerindeki etkileri, sevgililik problemleri ve cinselliğin ifadesi, boşanmanın öz saygı üzerine etkileri ve gelecekteki biten ilişkilerin etkileri gibi boşanmaya uyumun çeşitli yönleriyle ilgili

didaktik bilgi paylaşımının yapıldığı 15 saatlik iletişim becerileri eğitiminin boşanmaya uyum üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda kontrol grubuna kıyasla deney grubunda yer alan katılımcıların anlamlı düzeyde boşanmaya uyum ve empati düzeylerinde artışın olduğu bununla birlikte sosyal destek algısı ve kendini açma becerisinde her iki grup arasında belirgin bir farkın olmadığı ortaya konmuştur.

Fetsch ve Surdam (1981) boşanmış kadın ve erkeklere yönelik “yeni başlangıçlar” adıyla bir grupta psikolojik danışma programı geliştirmişlerdir ve boşanma sonrası süreçte bu bireylerin ruh sağlıklarına yeniden kavuşabilmeleri amacıyla yedi önemli psikolojik adım tanımlamışlardır. Bu adımlar a) eski eşe, evliliğe ve diğer kayıplara elveda deme b) güvenilir ve işlevsel bir destek sistemi oluşturma c) tümüyle özerklik ve kimlik geliştirme d) evlilik ilişkisini yeniden değerlendirme, e) gerçekliğin talepleriyle barış yapma, f) kayıplarla baş etmede kullanabilecekleri baş etme mekanizmalarını öğrenmede kişileri muktedir kılma g) kayıp yaşantısıyla ilgili bilişsel yapı geliştirmedir. Uygulama sonrasında yapılan değerlendirme bu müdahale programının hem faydalı hem de etkili olduğu ifade edilmektedir.

Salts ve Zongker (1983) boşanmış bireylerin kendilik algıları ve uyum düzeylerinin grup danışmasına katılmayla değişip değişmediğini araştırmak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda ister yapılandırılmış olsun ister yapılandırılmamış bir grup sürecine katılan bireylerin uyum düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde bir artış bulunmuştur. Bununla birlikte gruplar arasında kendilik algısıyla ilgili belirgin bir fark bulunmazken son test ölçümlerinde bu değişkene ve uyuma ait tüm gruplarda artışın gözlenmesi yazarlar tarafından zamanın olumlu etkisi olarak yorumlanmıştır.

Bloom vd., (1985) yeni ayrılmış bireylerle gerçekleştirilen 6 aylık önleyici programın kısa ve uzun vadeli etkilerini incelemiştir. Bu müdahale programında bireylerin sosyalleşme, tek ebeveyn olarak çocuk yetiştirme, kariyer planlama ve iş, hukuki ve mali danışmanlık ve ev ve ev işleri alanlarında sosyal destek almaları da sağlanarak yeterlilik inşasını kolaylaştırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda uyum, daha az ayrılmayla ilişkili sorun ve daha fazla

ayrılmayla ilişkili fayda rapor etme bağlamında 30 aylık ve 4 yıllık izleme ölçümlerinin 6 aylık ve 18 aylık izleme ölçümlerine kıyasla çok daha olumlu olduğu ortaya konmuştur.

Graff vd., (1986) bilişsel davranışçı terapi ve destekleyici-içgörü odaklı grup uygulamalarının boşanmış kadınların depresyon, öz saygı ve nevrozizm düzeylerine etkisini incelemek amacıyla ön test-sontest ve izleme ölçümlü bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bilişsel davranışçı terapinin uygulandığı grupta araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada bilişsel yeniden yapılandırma ilkeleri ve uygulamalarının kapsamlı açıklamaları yapıldıktan sonra katılımcıların boşanmayla ilgili çocuklar, mali durum, günlük sorunlar, ebeveynler ve yasalar, eski koca, evlilik başarısızlığı, reddedilme ve başkalarıyla ilişkiler gibi çeşitli alanlardaki irrasyonel düşüncelerinin neler olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında da Granvold ve Welch (1977)'in araştırmasında olduğu gibi bilişsel yeniden yapılandırma, grup tartışması, davranışsal provalar ve ev ödevleri yoluyla araştırma amaçlarına ulaşılmak istenmiştir. Destekleyici-içgörü odaklı grupta ise katılımcılar kendilerini açarak çatışma ve sıkıntı yaratan güncel sorunları grup sürecine getirmiş ve bu konuların grup sürecinde tartışılması, üyelerin birbirine destek sunması yoluyla grup süreci yapılandırılmıştır. Araştırma sonrasında deney ve kontrol grupları arasında yapılan karşılaştırmalar sonrasında bilişsel davranışçı grup ile destekleyici-içgörü grubunun kontrol grubuna göre birçok alanda etkili olduğu, bununla birlikte izleme ölçümleri sonucunda bilişsel davranışçı grubun etkililiğinin devam ettiği, destekleyici-içgörü grubunun ise etkililiğinde düşme yaşandığı ortaya konmuştur.

Lee ve Hett (1990) bilişsel davranışçı terapinin görselleştirme, gevşeme ve hedef belirleme gibi stratejilerini kullanarak hazırladıkları müdahale programıyla boşanmış bireylerin uyum sürecinde baş etme becerilerini güçlendirmeyi amaçlanmıştır. Sekiz haftalık müdahale programının kapsamında stres yönetimi, ayrılmanın aşamaları, iletişim becerileri, eski eş, akraba ve arkadaşlarla ilişkiler, yasal konular, çocuk ve boşanma, yalnızlık ve depresyon, flört etme ve cinsellik yer almaktadır. Araştırma bulguları müdahale programının deney grubundaki katılımcıların depresyon ve anksiyeteyi düzeylerini azalttığını, anı yaşama

yeterliliğini arttırdığını, daha bağımsız, daha spontene ve anlamlı ilişkiler oluşturma konusunda yaşantısal yeterliliğini arttığını ortaya koymuştur.

Rae vd., (1991) en az 19 yıl evli kalmış ve boşanma deneyimini ileriki yaşlarda (55 yaş ve üstü) deneyimleyen bireylerle “Expanding Horizons” (Genişleyen Ufuklar) adını verdikleri altı oturumluk destek grubunu gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar nicel yolla veri toplamadıkları araştırmalarında kendi gözlemleri ve katılımcılardan gelen geri bildirim ve öz değerlendirmeleri dikkate alarak böylesi bir müdahalenin katılımcıların öz saygılarını geliştirdiğini, kendi yaşam koşullarını daha iyi anlamaya, kendilerini veya başkalarını daha az suçlamaya başladıklarını ifade etmektedir.

Chan, Chan ve Lou (2002) Beden-Zihin-Ruh Güçlendirme yaklaşımını temel alarak geliştirdikleri beş haftalık grup uygulamasının Çinli boşanmış kadınların algılanan stres düzeylerine ve güçlenme duygularına olan etkisini incelemişlerdir. Bu yaklaşımın temel varsayımı, bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve ruhsal refahının, zihnin açılmasının kökü olarak işlev gören beden ile bölünmez olmasıdır. Beden, zihin, biliş, duygular, değerler ve davranış, benliğin farklı yönlerini yansıtır. Bu varsayımdan yola çıkarak müdahalede, danışanların kendi “dengesini” güçlendirmeye, iç dengelerini geri kazanmaya, hâkimiyet duygusunu geliştirmeye ve danışanları daha iyi sosyal korumayı savunmak için hareketlendirmeye odaklanır. Boşanmış kadınlara yardım sürecinde bu grup müdahalesinin kilit noktası ise “acı ile büyümek” tir. Araştırma sonucunda boşanmış bireylerin algılanan stres düzeyleri ve güçlenme duygularında anlamlı değişiklikler bulunmuş ve yazarlar tarafından bu müdahale programının boşanmış kadınların güçlendirilmesi üzerinde etkili olduğu ileri sürülmüştür.

Quinney ve Fouts (2003) yakın zamanda boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık eğilimlerini değerlendirmek ve bu eğilimlerin boşanma çalıştayına katılma sonrasında boşanmaya uyuma katkısını görebilmek amacıyla deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. “Harekete Geçme” (Moving on) adı verilen program, duygusal ve sosyal destek sağlamak, öz

saygıyı ve yeniden çerçeveleme, problem çözme ve stres azaltma gibi uyum becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırma sonucunda boşanmış bireylerin boşanmaya uyum sağlamaya ilgili katıldıkları bu müdahale programından fayda gördüğü ve uygulama öncesi bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin anlamlı ve pozitif düzeyde uygulama sonrası boşanmaya uyum düzeylerine katkı sağladığı bulunmuştur.

Molina (2000; 2004) boşanmış çalışan bireylerle yürüttüğü çalışmalarında boşanmayla ilişkili olabilecek çeşitli konuların konuşulup tartışıldığı, üyelerin kendini açarak paylaşımda bulunduğu grup müdahaleleriyle bu bireylerin depresyon, özsaygı (Molina, 2000) ve grup müdahalesiyle ilgili memnuniyet düzeylerini (Molina, 2004) incelemiştir. Müdahale sonrasında üyelerin görüşleri alınmış ve üyelerin genel olarak grup müdahalesinden memnun olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte boşanmak isteyen sekiz çalışan kadınla gerçekleştirdiği çalışmasında (Molina, 2000) bu bireylerin boşanmayla ilişkili stres alanlarını da incelemiş ve araştırma sonucunda boşanmış çalışan kadınların özellikle terfi için iş becerilerini öğrenme fırsatlarının olmayışı, para kazanma zorunluluğu nedeniyle istenen eğitim seviyesine devam edilememesi ve sorumlulukları paylaşacak ortağın olmaması stres alanlarını başlıca işaretledikleri görülmüştür.

Vukalovich ve Caltabiano (2008) boşanmış bireylerle yürüttükleri araştırmalarında boşanma sonrası farkındalıkları ve baş etme becerilerini arttırmak amacıyla "Ayrılık ve Boşanma sonrası yeniden inşa" (Rebuilding After Separation and Divorce) adını verdikleri grup çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Boşanmış bireylerin benlik saygısı, sosyal destek değerlendirmesi ve boşanmaya uyum düzeylerinin incelendiği araştırmada grup müdahalesinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Saadati ve Lashani (2013), boşanmış kadınlarla Gestalt Terapisine dayalı 12 oturumlu bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gestalt Terapisinin temel prensiplerine ve tekniklerine (boş sandalye, bitirilmemiş işler vb.) dayalı olarak yürütülen bu çalışmada boşanmış kadınların genel yetkinlik düzeylerindeki değişim incelenmiştir. Araştırma sonucunda deney grubuna

katılan bireylerin Gestalt Terapisine dayalı grup müdahalesi sonrasında yetkinlik düzeylerinde artış sağladığını ortaya konmuştur.

Hasanvandi vd., (2013) bilişsel davranışçı teknikleri kullanarak geliştirdikleri stres yönetimi (CBSM) müdahale programının boşanmış İranlı kadınların zihinsel sağlığının iyileştirilmesi üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel davranışsal stres yönetimi grup müdahalesinin deney grubundaki bireylerin beden semptomlarını, kaygılarını, uykusuzluğunu ve depresyonunu önemli ölçüde azalttığı ancak sosyal bozukluk alt ölçeğine ait puanlarda anlamlı bir değişikliğin olmadığı ortaya konmuştur. İzleme ölçümünde de müdahale programının etkililiği anlamlı bulunmuştur.

Bolkan (2015) Hümanist felsefi eğilim ve Bilişsel Davranış terepiyi temel olarak geliştirdiği Yaşam Becerileri psiko-eğitim programının boşanmış kadınların içsel destek düzeyine etkisi araştırmıştır ve 10 hafta süren grup müdahalesi sonrasında deney grubunda yer alan boşanmış kadınların içsel destek düzeylerinde anlamlı farklılıkların olduğu ortaya konmuştur.

Alimoradi vd. (2016) Bilişsel-davranışçı grup terapisiyle boşanmanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini azaltmayı amaçlamış ve boşanmış kadınların umut ve yalnızlık düzeyleri üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucunda grup müdahalesinin boşanmış kadınların umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur.

Asanjarani vd., (2018) de boşanmış İranlı kadınlarla gerçekleştirdiği grup çalışmasında onların genel sağlıklarını ve boşanma sonrası uyumlarının nasıl bir değişim gösterdiğini incelemiştir. Katılımcılar haftada iki saatten on hafta süren kapsamında keder, suçluluk ve inkâr, ayrılık öfkesi, dönüşüm, açıklık, sevgi, ilişki ve cinsellik konuları yer alan “yeniden toparlanma” grup uygulamasına katılmışlardır. Uygulama sonrasında bu eğitimsel programın Fisher boşanmaya uyum ölçeğinin “sosyal öz değer” hariç tüm alt boyutlarında etkili olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda genel sağlık ölçeğinin de somatik semptomlar hariç tüm alt boyutlarında etkili olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte araştırmacılar boşanmış

kadınların hayatındaki sayısız değişiklik ve boşanmanın stresli doğası nedeniyle, etkili müdahale planlarının tasarlanması ve uygulamasını gerekli ve yapıcı gördüklerini ifade etmektedir.

Ghorbani-Amir vd., (2019) Kabul ve Kararlılık terapisiyle geliştirdikleri programın boşanmış kadınların bilişsel duygusal düzenleme, psikolojik sağlamlık ve öz kontrol stratejileri üzerindeki etkililiğini test etmişlerdir. Ön test son test kontrol gruplu yürüttükleri araştırma sonucunda Kabul ve Kararlılık terapisinin boşanmış kadınlarda pozitif bilişsel düzenleme, psikolojik sağlamlık ve öz-kontrolü artırma, olumsuz bilişsel düzenlemede ise azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Yazarlar, boşanmış kadınlarla yürüttükleri diğer bir araştırmada ise bilişsel davranışçı bileşenlerle geliştirdikleri eğitim programının duygusal uyum, psikolojik sağlamlık ve öz kontrol üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bilişsel-davranışçı eğitimin boşanmış kadınlarda pozitif bilişsel-duygusal düzenleme, esneklik ve öz kontrol artışında etkili olduğu ortaya konmuştur (Ghorbani-Amir vd., 2020)

Yurtdışındaki yaygınlığına rağmen Türkiye’de boşanmış bireylerle gerçekleştirilen grup müdahalelerine son on yıl içerisinde ve az sayıda rastlanılmaktadır. Bu araştırmalardan ilki olma özelliğini taşıyan Öngider (2013) Bilişsel Davranışçı Terapi grup müdahalesinin boşanmış kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık algıları üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yaptığı araştırmasında müdahale programının boşanmanın olumsuz etkileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bulut Ateş (2015) boşanmış annelerle yürüttüğü doktora tez çalışmasında çocuk-ebeveyn ilişki terapisinin ebeveyn kabulü, stresi ve empati düzeyi üzerindeki etkililiğini incelemiştir. 10 haftalık grup müdahalesi sonucunda çocuk ebeveyn ilişki terapisi ebeveyn stres düzeylerinin düşmesinde ve kabul ve empati düzeylerinin artmasında etkili bulunmuş ve bu etkinin uzun süre kalıcı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, grup uygulamasının annelik rolüne ilişkin kazanım, oyunda değişim ve bireysel kazanım gibi annelerin kendilerinde, davranışsal

kazanım, oyunda değişim gibi çocuklarında ve yakınlık ve disiplin gibi anne-çocuk ilişkisinde birtakım kazanımların elde edilmesine yardımcı olduğu görülmüştür.

Canbulat (2017) Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş ve duygusal farkındalık düzeylerine etkililiğini incelemek istediği araştırmasında 16 oturumluk grup uygulaması gerçekleştirmiş ve araştırma sonucunda boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin yükseldiği fakat bunula birlikte DOGPD'nin, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olmadığı ortaya konmuştur.

Karadeniz Özbek (2019) "Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının" kadınların boşanmaya uyum düzeyleri üzerindeki etkililiğini incelemek istemiş ve araştırma sonucunda 11 haftalık müdahale programının boşanmış kadınların boşanmaya uyum düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Halisdemir (2020) 12-14 yaş çocuğun velayetini üstlenen boşanmış kadınlarla yürüttüğü araştırmasında hümanist felsefi akım ve pozitif psikoloji temel alınarak geliştirilen boşanmaya uyum programının annelerinin boşanmaya uyum, aile yaşam doyumları ve psikolojik sağlımlıkları üzerinde etkililiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda Yetişkin Boşanma Uyum Programı'nın kadınların boşanmaya uyum, aile yaşam doyumları ve psikolojik sağlımlıklarının artırılmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

Güzel (2020) Sistemik Aile yaklaşımına (SAY) dayalı geliştirilen Boşanmaya Uyum Psikoeğitim Programının (BUPP) kadın ve erkeklerin boşanmaya uyum düzeylerine etkisini ve bu etkinin altı hafta süreli kalıcılığını incelemiştir. Araştırma kapsamında boşanmış bireylerin uyum düzeylerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen tek boyutlu "Boşanmaya uyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda 9 oturumluk Boşanmaya Uyum Psikoeğitim programının kadın ve erkeklerin boşanmaya uyum düzeylerini arttırmada etkili olduğu ortaya konmuştur.

Çelik (2021) hümanist felsefe ve bilişsel davranışçı yaklaşım temel alarak 6 oturumlu Boşanma Sonrası Yaşama Uyum (BSUP) programını geliştirmiş ve bu programın boşanmış bireylerde boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda BSUP'un boşanmış bireylerin boşanmaya uyum ve yaşam doyumlarını arttırmada, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ise azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, boşanmış bireylerle yürütülen psikolojik destek amaçlı bu araştırmalarda farklı örneklem gruplarında çalışıldığı ve birtakım araştırmalarda farklı terapi yaklaşımlarının etkililiğinin test edildiği dikkati çekmektedir. Yurtdışı ve yurt içi alan yazınında yapılan bu araştırmalar boşanmış bireylerin yeni yaşama uyum sürecinde psikolojik desteklenme ihtiyacına ve bu ihtiyacın giderilmesinde grup müdahalelerinin önemine ve etkililiğine işaret etmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem açıklanmış, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları, verilerin analiz işlemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma iç içe karma desen ile gerçekleştirilmiştir. İç içe karma desende araştırmacı deneysel çalışma gibi nicel bir araştırma içerisinde nitel bir araştırma veya durum çalışması gibi nitel bir aşama içerisine nicel bir aşama ekleyebilir. İç içe karma desende destekleyici aşama genel deseni bir şekilde geliştirmek amacıyla eklenir (Creswell ve Plano Clark, 2015, s.80). Bu bilgiler ışığında mevcut araştırmanın genel deseni gerçek deneysel desen olarak planlanırken kadınların boşanmaya uyumla ilişkili psikolojik ihtiyaç ve görüşlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen yüz yüze görüşmeler (nitel veri toplama süreci) araştırmanın destekleyici aşamasını oluşturmaktadır.

Gerçek deneysel desenlerde (True Experimental Designs) üyeler gruplara seçkisiz olarak yerleştirilmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s.270). Nitekim bu çalışmada gruba başvuru koşullarını sağlayan boşanmış kadınlardan bir üye havuzu oluşturulmuş ve üyeler yansız atama (random) yoluyla deney ve kontrol gruplarına seçilmiştir. Bu araştırmada olgunlaşma ve zamanın etkisini kontrol edebilmek amacıyla kontrol grubu oluşturulmuş ve aynı zamanda deney uygulaması sonrasında hem deney grup içi hem de deney ve kontrol grupları arasında bulunması beklenen farkın zamansal etkililiğini görebilmek amacıyla izleme ölçümleri yapılmıştır. Bu çerçevede mevcut araştırmanın öntest-sontest-izleme kontrol gruplu seçkisiz desenle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın deseni Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Deseni

		Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
R	D (Deney)	Ö ₁	Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Psiko eğitim Grup uygulaması	Ö ₃	Ö ₅
R	K (Kontrol)	Ö ₂		Ö ₄	Ö ₆

Araştırmada aynı zamanda kadınların boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili görüş ve ihtiyaçlarını belirlemek ve psiko-eğitim programının alt yapısını oluşturmak amacıyla 12 boşanmış kadınla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Sonrasında elde edilen sonuçlar kullanılarak psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Bu bağlamda araştırma deneysel bir araştırma olarak planlanmakla birlikte araştırmanın bir kısmı nitel veri toplama ve nitel veriyi analiz etme sürecini de kapsamaktadır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Boşanmanın olası olumsuz etkilerinin azalarak bireyin boşanma sonrası yaşama uyum sağlayabilmesinin yaklaşık olarak iki yıl sürebildiği ileri sürülmektedir (Booth ve Amato, 1991; Clarke-Stewart ve Brentano, 2006; Lorenz vd., 1997). Bu bilgi araştırmanın nitel ve nicel veri toplama sürecinde dikkate alınmış ve araştırma boşanma davası tamamlanmış ve boşanmanın üzerinden en fazla iki yıl geçmiş kadın bireylerle gerçekleştirilmiştir.

Boşanma sonrası yaşama uyum sürecinde küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınlar boşanmayla ilişkili ikincil stres faktörlerine maruz kalmaları daha muhtemel görünmektedir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu bağlamda küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınların risk altındaki grupta yer aldığı ve bu bireylerin uyum süreçleri daha zor ve uzun sürebildiği ifade edilebilir. Bu bilgiden hareketle mevcut araştırmanın deneysel müdahale sürecinde risk altındaki grupta yer alan bu kadınlara ulaşılmak istenmiştir. Deneysel müdahale sürecinde gruplara üye seçimi araştırmaya dahil olma kriterleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu kriterler;

- Üyelerin araştırmaya katılım konusunda gönüllü olması
- Resmi boşanma davası tamamlanmış ve boşanmanın üzerinden en fazla iki yıl geçmiş olması
- 0-10 yaş arası çocuk/çocukların velayetini almış olması
- Üyelerin klinik düzeyde bir rahatsızlığının olmamasıdır.

Deney öncesi nitel aşamada 12 kadınla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Deneysel müdahale öncesindeki pilot uygulama 5 kişiyle tamamlanmıştır. Deneysel aşamada ise her iki gruba 15 kadınla başlanmış, deneysel süreçte üye kayıpları yaşandığı için son test ve izleme ölçümleri deney grubunda 12 kontrol grubunda 11 kadınla gerçekleştirilmiştir. Aşağıdaki tabloda araştırmanın nitel ve nicel veri toplama sürecinde katılımcı olan bireylerin demografik bilgileri özetlenmiştir.

Tablo 2. Araştırmanın Nitel ve Nicel Veri Toplama Sürecinde Yer Alan Katılımcılara Ait Betimsel Özellikler

Değişkenler	Gruplar	Nitel Aşama		Nicel Aşama	
		N	N	Deney grubu	Kontrol grubu
Çocukların yaşı	3 yaş ve altı	2	4	4	4
	4-6 yaş	3	4	6	6
	7-11 yaş	4	4	3	3
	12 yaş ve üstü	3			
Gelir sağlayıcı bir işte çalışma durumu	Çalışıyor	11	10	8	8
	Çalışmıyor	1	2	3	3
Eğitim düzeyi	Ortaokul	1			
	Lise	2	1	1	1
	Üniversite	9	11	10	10
	Beş yıldan az	3	5	2	2

Evlilik süresi	6-10 yıl	4	7	5
	11-15 yıl	3		3
	16-20 yıl	2		1
Boşanmayı başlatan taraf	Ben verdim	6	8	7
	Eski eş verdi	3	1	1
	Birlikte karar verdik	3	3	3
Yaş Ortalaması		36	31	37

Tablo 2’de görüldüğü üzere nitel aşamada katılımcıların yaş ortalaması 36, nicel aşamada ise deney grubunun yaş ortalaması 31, kontrol grubun yaş ortalaması 37’dir. Nitel ve nicel veri toplama aşamalarında katılımcıların geneli gelir sağlayıcı bir işte çalıştığını belirtmiştir. Benzer şekilde katılımcıların genelinin lise ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların evlilik süreleri incelendiğinde nitel ve nicel aşamadaki katılımcıların yarıya yakınının evliliğin ilk 10 yılı içerisinde boşandığı ifade edilebilir. Son olarak katılımcıların geneli boşanma kararını veren taraf olduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada deneysel işlemin etkililiğini ölçmek amacıyla nicel veri toplama aracı olarak Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği-Kısa Formu (FDAS-KF) kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır.

Araştırmanın nitel kısmında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyuma ilişkin ihtiyaç ve görüşlerini belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu, deneysel işlem sürecinde deney grubu katılımcılarının oturumlarla ilgili duygu, düşünce ve görüşlerini belirlemek amacıyla “grup oturumları değerlendirme formu-üye” grup yöneticisinin oturumlarla ilgili duygu düşünce ve görüşlerini belirlemek için ise “grup oturumlarını değerlendirme formu-grup yöneticisi” kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Formu (FDAS-KF). Fisher boşanmaya/ayrılığa uyum ölçeği-kısa formu boşanma sonrası duygusal /sosyal uyum seviyesini tespit etmek amacıyla Fisher (1976) tarafından geliştirilen 100 maddelik Likert tipi Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği' nin (FDAS) Türkçe uyarlamasının 25 maddelik kısa formudur. Ölçek maddeleri "1-Her zaman, 5- Hiçbir arasında derecelendirilmiştir. Ölçekten en düşük 25 en yüksek 125 puan elde edilebilmektedir. FDAS-Kısa Formundan elde edilen puanlardaki artış, boşanmaya/ ayrılığa uyum düzeyindeki artışa işaret etmektedir. Fisher boşanmaya/ayrılığa uyum ölçeği-kısa formunda beş alt boyut bulunmaktadır: Yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güvenlik-yakınlık ve kendilik değeri (Yılmaz vd., 2021). Kısa formda bazı alt ölçeklerin kavramsal olarak olumsuz anlamları göz önünde bulundurulduğunda bu alt ölçeklerin puan değerlerinin yorumlanmasında bu durumun dikkate alınması gerekmektedir. Nitekim yas ve öfke alt boyutundaki puan artışı uyumla pozitif düzeyde ilişkili yas tepkileri ve öfkede azalış olarak yorumlanmaktadır.

FDAS-KF'nin açıklayıcı faktör analizi sonucunda beş faktörlü yapının toplam varyansın %44,78 'ini açıkladığı görülmüştür. Aynı zamanda doğrulayıcı faktör analizi sonucunda FDAS-KF'nin beş faktörlü yapısının verilere iyi uyum sağladığı ve maddelerin kendi faktörlerinde güçlü faktör yüklerine sahip olduğu doğrulanmıştır (Yılmaz vd., 2021).

FDAS-KF'nin güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı için Cronbach's Alpha katsayılarına bakılmıştır. FDAS-SF toplam için Cronbach's Alpha katsayısı .91 olarak bulunurken, yas alt boyutu için .84, ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutu için .90, öfke alt boyutu için .81, güvenlik yakınlık alt boyutu için .88 ve kendilik değeri alt boyutu için .80 olarak elde edilmiştir. FDAS-KF'nin test tekrar test ölçümleri sadece toplam puan için yapılmış ve güvenilirlik katsayısı .81 bulunmuştur. Son olarak Yaşam Memnuniyeti Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Depresyon-Kaygı-Stres ölçeği kullanılarak yapılan uyum geçerliliği çalışmasında toplam uyum ve alt boyut uyum düzeylerinin (sadece ilişkiden duygusal ayrışma anlamlılığa ulaşmamıştır) yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle anlamlı ve pozitif,

depresyon-kaygı-stres düzeyleriyle anlamlı ve negatif ilişkiler ortaya konmuştur (Yılmaz ve diğerleri, 2021). FDAS-KF'na ait seçilmiş maddeler Ek-A' da verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırma kapsamında kullanılan kişisel bilgi formu katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu form vasıtasıyla katılımcıların yaşı, öğrenim durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi, boşanma yaşı, boşanma kararını veren taraf, boşanmanın gerçekleşme şekli, boşanmanın üzerinden geçen süre gibi araştırmayla ilişkili demografik bilgilere ulaşılmıştır. Araştırmanın birinci ayağını oluşturan nitel kısımda katılımcılar kişisel bilgi formunu yüz yüze, deneysel uygulama aşamasında ise çevrim içi ortamda doldurmuştur. Bu formda yer alan maddeler EK-B' de verilmiştir.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu. Boşanmış kadının boşanma sonrası yaşama uyuma ilişkin ihtiyaç ve görüşlerini belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amacıyla 8 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu form boşanma sonrası yaşama uyum alan yazını incelenerek araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve bu alanda akademik çalışmalar yürüten iki uzmana gönderilerek uzman görüşü alınmıştır. Bu formda yer alan seçilmiş sorular EK-C de verilmiştir.

Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Üye. Deney grubu katılımcılarının oturumla ilgili duygu, düşünce ve görüşlerini belirtmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formdur. Oturum sonrasında üyelere watshap uygulamasından yazılı mesaj yoluyla gönderilmiştir ve üyelerin en geç 2 gün içerisinde geri dönüş yapması sağlanmıştır. Bu formda "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir", "Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler", "Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi" şeklinde üç açık uçlu soru yer almaktadır. Bu form EK-Ç de verilmiştir.

Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Grup Yöneticisi. Grup yöneticisinin oturumla ilişki öz değerlendirme yapması ve böylece grup sürecini daha iyi yönetebilmesi

amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formdur. Bu formda “Oturuyla amaçlanan kazanımlara ulaşıldı mı”, Oturumda grup yöneticisi olarak güçlü/zayıf yönleriniz nelerdi”, “Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir” şeklinde üç açık uçlu soru yer almaktadır. Bu form EK-D de verilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında iç içe karma desenin aşamalarına uygun olarak nitel-nicel sıralamasıyla veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Bu alt başlıkta “deney öncesi nitel” ve “deneysel işlem” aşamalarında yürütölen veri toplama süreçleri sırasıyla açıklanmıştır.

Deney Öncesi Nitel Aşamadaki İşlemler. Araştırmanın ilk aşamasında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyuma ilişkin ihtiyaç ve görüşlerini belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amacıyla 12 kadınla yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Sonrasında görüşmelerden elde edilen verilerin temalaştırılması sürecine geçilmiştir. Aşağıda deney öncesi nitel aşamada veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin işlemler sıralı olarak verilmektedir;

Deney öncesi “Nitel” aşamada izlenen işlemler:

1. İlk olarak boşanma sonrası yaşama uyum literatürü dikkate alınarak araştırma amacı doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Sonrasında boşanma sonrası yaşama uyum alanında akademik çalışmalar yürütmekte olan iki alan uzmanına hazırlanan bu form gönderilmiş ve uzman görüşü alınarak gerekli düzeltmeler yapılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanıma hazır hale getirilmiştir.
2. Katılımcılara ulaşmak için amaçlı örnekleme ve kartopu örneklemesinden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme kapsamında belirlenen dahil etme kriterleri şunlardır: (a) Resmi boşanmanın üzerinden en fazla iki yıl geçmiş olması. (b)

Çocuk/çocukların velayetini almış olma. Katılımcılara sosyal medya hesaplarından araştırma duyurusu yapılarak ve ayrıca avukatlarla iletişime geçilerek ulaşılmıştır.

3. Araştırmanın veri toplama süreci Temmuz-Ağustos 2021 tarih aralığını kapsayacak şekilde yaklaşık 2 ay sürmüştür. Sekiz katılımcıyla araştırmacının çalıştığı birim olan Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinde görüşülmüştür. Diğer 4 katılımcıyla görüşmeler kafe veya açık alan imkânı sunan park alanında gerçekleştirilmiştir. Dış ortamda gerçekleştirilen görüşmelerin mekân seçiminde ortamın sessiz olması önceliği aranmıştır. Araştırmanın veri toplama süreci Covid 19 pandemi dönemine denk geldiği için görüşmeler esnasında maske kullanımı, sosyal mesafe ve ortamın havalandırılmasına özellikle dikkat edilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce katılımcılardan kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiş ve araştırmaya gönüllü katılım formuyla (EK-F) onamları alınmıştır. Görüşmeler ortalama 60 dakika sürmüştür ve katılımcıların izinleri alınarak görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir.
4. Araştırma verileri betimsel analiz yoluyla uzman görüşüne başvurularak analiz edilmiştir. Betimsel analizde amaç, görüşme ve gözlem sonucu toplanan verilerin düzenlenmiş ve yorumlanmış bir şekilde okuyucuyla buluşturulmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018) ve betimsel analiz dört aşamalı bir süreci ifade eder. (1) Betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma, (2) Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, (3) Bulguların tanımlanması, (4) Bulguların yorumlanması.
5. Bu araştırmada öncelikli olarak boşanma sonrası yaşama uyumun kavramsal çerçevesi ve görüşme sorularından hareketle betimsel analiz için bir çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada araştırmacı ses kayıtlarını de-şifre ederek tüm görüşmelerin yazılı dökümünü hazırlanmış ve hazırlanan bu dökümler NVivo 12 programı ile analiz edilmiştir. Analiz ve veri toplama süreci birlikte yürütülerek bir

katılımcıya ait görüşme raporu incelendikten sonra diğer katılımcıyla görüşme gerçekleştirilmiştir.

6. Tüm görüşmeler tamamlanıp elde edilen veriler ilgili temalara işlendikten sonra boşanma sonrası yaşama uyum alanında araştırmalar yürüten iki uzmana veri seti gönderilmiş ve uzman görüşü alınmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda velayeti almış yeni boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeyleriyle ilişkili 6 kapsayıcı temaya ulaşılmıştır. Bunlar; (a) Boşanma sonrası yaşamda yeni roller ve ilişkiler (b) Boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili tutum (c) Eski eşle devam eden ilişkiler (d) Sosyal destek algısı (e) Sosyal işlevsellik (f) Kendilik algısı.

Deneysel Aşamada İşlemler. Araştırmanın deneysel aşamasında nitel aşamada elde edilen temalar ve literatür incelemesi sonucunda pilot uygulamada uygulanacak olan program hazırlanmış ve bu programla ilgili uzman görüşü alındıktan sonra programın pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonrasında program son haline getirilerek asıl uygulamaya geçilmiştir. Bu aşamada gerçekleştirilen diğer işlemler; uygulamaya katılacak üyelerin belirlenmesi, ön test, son test ve izleme testlerinin alınmasıdır. Aşağıda deneysel aşamada veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin işlemler “pilot uygulamada uygulanan programın hazırlanması”, “pilot uygulama” ve “deneysel müdahale” alt başlıkları altında sıralı olarak verilmektedir.

Pilot uygulamada uygulanan programın hazırlanması. Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı boşanma sonrası yaşama uyum psiko-eğitim programının hazırlanmasında alan yazınından ve araştırmanın nitel aşamasında elde edilen bulgularda faydalanılmıştır. Bu aşamada gerçekleştirilen işlemler sırasıyla şu şekildedir.

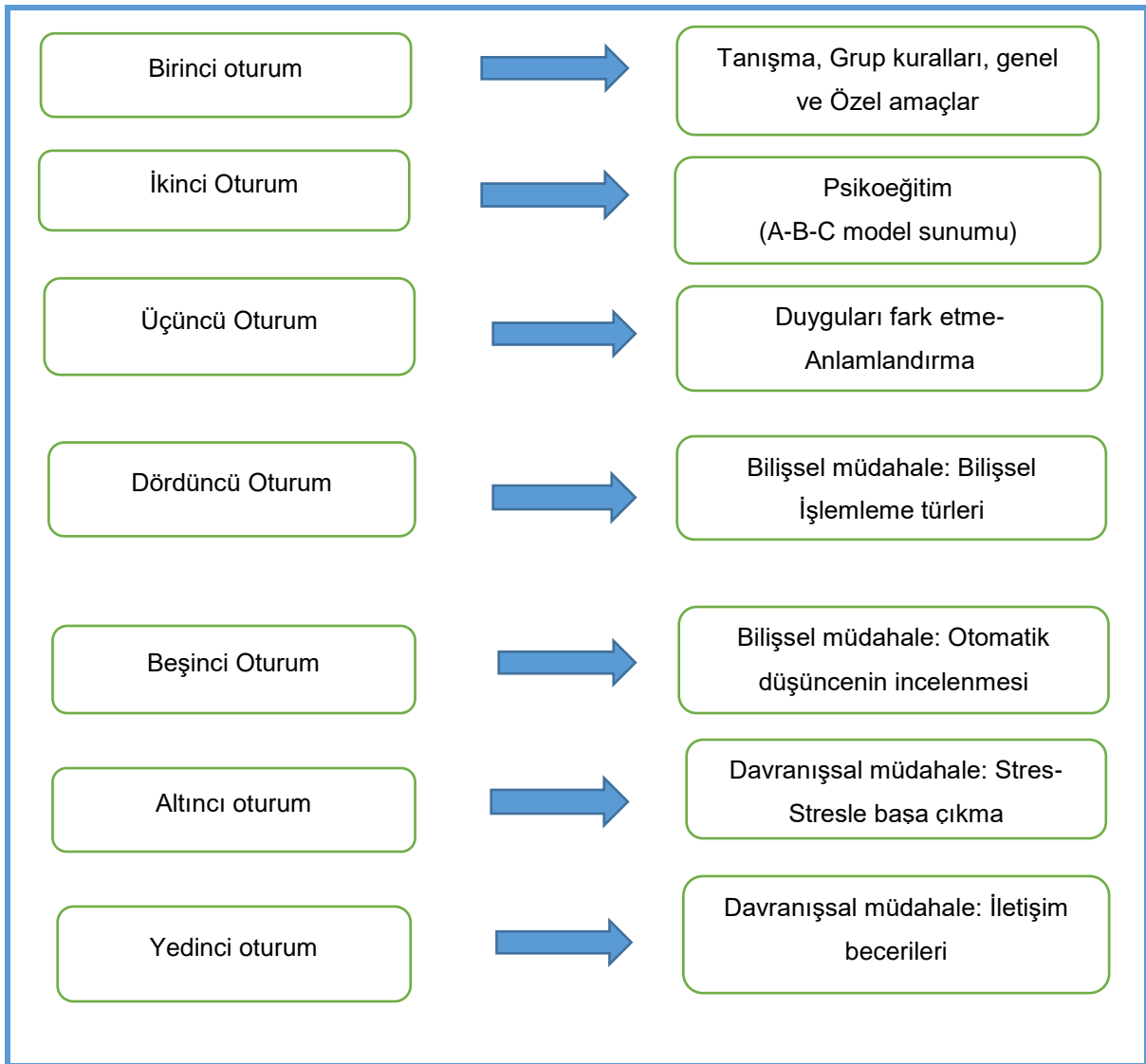
1. Araştırmanın destekleyici aşamasında yapılan nitel görüşmelerde yeni boşanmış ve velayeti almış boşanmış kadınların duygu durumunu etkileme potansiyeline sahip olaylar, kadınların bilişsel değerlendirmeleri ve duygusal davranışsal tepkilerinin nasıl olduğuyla

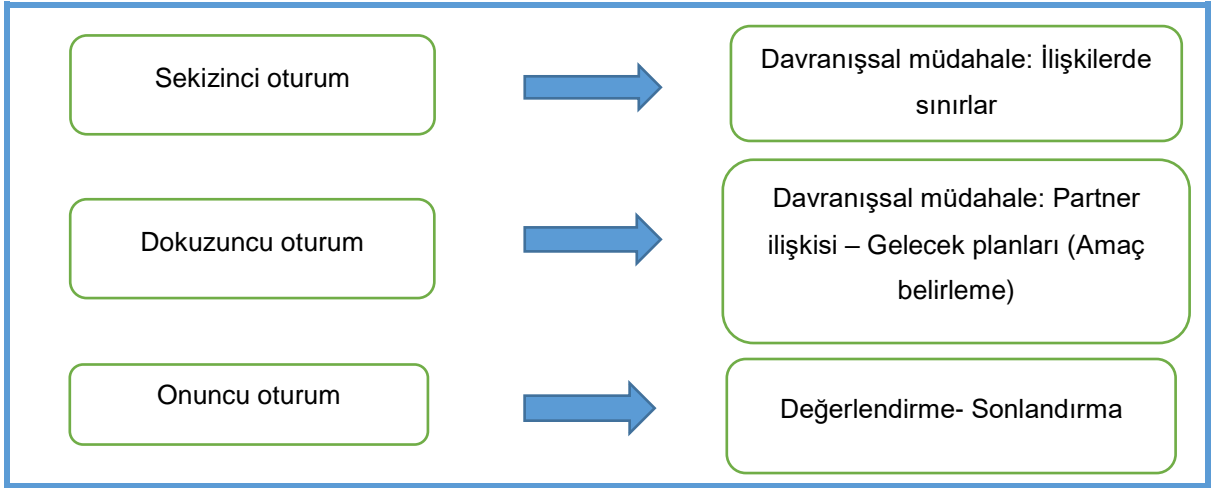
ilgili bilgiler toplanmıştır. Bu bağlamda psiko-eğitim programı geliştirilirken elde edilen nitel bulgulardan şu şekilde faydalanılmıştır.

- i. Nitel görüşmeler sonrasında kadınların çocukla, eski eşle ve yakın çevresindeki yetişkinlerle ilişkilerinde sorunlar yaşayabildiği ve evliliğin sonlamasıyla ilişkili bireysel alanda ilişkisel, ekonomik alanda çocuk bakımı ve yeni bir düzen sağlama gerekliliği ve toplumsal alanda boşanmış kadınla ilgili önyargılar kaynaklı stres kaynaklarında maruz kaldığı görülmüştür. Bu bağlamda, psiko-eğitim programı geliştirilirken katılımcıların duygu durumunu olumsuz yönde etkileyen boşanmayla ilişkili ifade ettikleri bu yaşantı örnekleri grup etkinlik formlarında ve bilgi sunumlarında kullanılmıştır.
- ii. Nitel görüşmeler neticesinde “boşanma ve boşanma sonrası yaşama uyum”, “kendilik algısı” ve “sosyal destek” temalarıyla bağlantılı kadınların öznel algılarının duygu durumunu etkileyen bir diğer unsur olduğu görülmüştür. Psiko-eğitim programı geliştirilirken kadınların kendileri ve dış dünyayla ilgili rasyonel ve yararlı olmayan düşünce biçimleri tespit edilmiş ve bunlar oturum içeriklerine taşınarak bilişsel müdahaleler gerçekleştirilmiştir.
- iii. Aynı zamanda nitel görüşmelerde boşanma sonrası yaşama uyum alan yazınıyla paralel kadınların özellikle stresle etkili bir şekilde baş etme, iletişim becerileri, sınırlar, partner ilişkileri ve amaç belirleme alanlarında davranışsal müdahalelerle desteklenme ihtiyacı içerisinde olduğu görülmüş ve psiko-eğitim programda davranışsal müdahaleleri kapsayan oturumların içerikleri, ısınma oyunları, grup etkinlikleri ve bilgi sunumları bu ihtiyaçlar doğrultusunda hazırlanmıştır.

Özetle araştırmanın destekleyici aşamasındaki nitel görüşmeler araştırmacıya Bilişsel Davranışçı Kuramın kabulleriyle bağlantılı olan-biten, otomatik düşünceler ve duygu-davranış alanlarına özgü boşanmış kadın örnekleminde bilgiler sunmuş ve araştırmacı bu grubun ihtiyaçlarını gözeterek psiko-eğitim programını geliştirmiştir.

2. Psiko-eğitim programının kuramsal alt yapısını oluşturan Bilişsel Davranışçı Kuramda psikolojik yardım s¼reci yapılandırılmıştır. Boşanma Sonrası Yaşama Uyum psiko-eğitim programının birinci oturumu “tanışma, grup kuralları, genel ve ¼zel amaçlar” ve onuncu oturumu “değerlendirme-sonlandırma” temaları haricinde oturumlar Bilişsel Davranışçı Kuramın bu yapılandırılmış psikolojik yardım s¼reci dikkate alınarak hazırlanmıştır. Bu bağlamda programa boşanma sonrası yaşama uyumla ilişkili A-B-C modelinin anlatıldığı psikoeğitim oturumuyla başlanmış ve sonrasında psikolojik yardım s¼reci bilişsel ve davranışsal m¼dahalelerle devam etmiştir. Oturumların temalarıyla ilgili açıklayıcı bilgi Şekil 2’de g¼sterilmektedir.





Şekil 2: BSYU psiko-eğitim programı oturum temaları

Şekil 2’de görüldüğü üzere boşanma sonrası yaşama uyum psiko eğitim programı Bilişsel Davranışçı Kuramın psikolojik yardım sürecindeki kabulleri doğrultusunda yapılandırılmıştır. Yeni boşanmış ve küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum süreci A-B-C modeliyle kavramsallaştırılmış, sonrasında duyguların modeldeki işlevine değinilmiş ve devamında grup süreci bilişsel müdahaleler ve boşanmış kadının ihtiyaçları doğrultusunda beceri kazandırmayı amaçlayan davranışsal müdahalelerle tamamlanmıştır.

3. Psiko-eğitim programı hazırlanırken benzer şekilde oturum süreci de Bilişsel Davranışçı Kuramın kabulleri dikkate alınarak yapılandırılmıştır. Bu bağlamda her oturum özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesi, tema ekseninde ısınma oyunu, grup etkinlikleri veya bilgi sunumu, değerlendirme ve alıştırmaların verilmesi şeklinde yapılandırılmıştır.
4. Araştırma Covid 19 küresel salgın dönemine denk gelmiştir ve bu sebeple deneysel uygulama çevrimiçi ortamda planlanmıştır. Bu bağlamda pilot uygulamada uygulanan program (ısınma oyunları ve etkinlikler) çevrimiçi ve yüz yüze ortamda uygulanabilir şekilde hazırlanmıştır.
5. Pilot uygulamada uygulanan olan program oluşturulduktan sonra bu program Bilişsel Davranışçı Kuram ve boşanma sonrası yaşama uyum alanlarında araştırmalar yürüten iki

alan uzmanına gönderilmiş ve programla ilgili uzman görüşü alınmıştır. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda yazım, ifade ve şekil yönünden ısınma oyunlarında, grup etkinliklerinde ve bilgi sunumlarında gerekli görülen değişiklikler yapılarak program pilot uygulama için hazır hale getirilmiştir.

Pilot uygulama. Bu aşamada araştırmacı gruba dahil olma kriterleri doğrultusunda resmi boşanmasının üzerinden en fazla iki yıl geçmiş ve küçük yaş çocuğun velayetini almış olan kadınlara ulaşmıştır ve yapılan görüşmeler sonrasında 6 kadın pilot uygulamaya katılabileceğini belirtmiştir. Grup oturumları pazartesi ve cuma akşamlarında haftada iki gün olarak planlanmıştır. Pilot uygulama Nisan-Mayıs 2021 aylarında çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Grup süreci başladıktan sonra bir üye iş yoğunluğu nedeniyle gruptan ayrılmış, pilot uygulama 5 üyeye tamamlanmıştır.

Pilot uygulama sürecinde programın uygulanabilir olup olmadığıyla ilgili araştırmacı tarafından gözlem ve değerlendirmeler yapılmıştır. Bu bağlamda süreyi daha iyi kullanmak adına bazı ısınma oyunu ve grup etkinliklerinde düzenlemeye gidilmiştir. Aynı zamanda üyelerin Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psiko-eğitim programıyla hedeflerine ulaşip ulaşmadığını değerlendirmek için uygulama sonunda üyelerin duygu, düşünce ve görüşleri alınmıştır. Araştırmacının kendi gözlem ve değerlendirmeleri ile üyelerden alınan geri bildirimler sonucunda boşanma sonrası yaşama uyum psiko-eğitim programının etkili ve uygulanabilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deneysel müdahale: Psiko-eğitim programına son hali verildikten sonra deneysel uygulama için üye seçimi aşamasına geçilmiştir. Bu amaçla grubu tanıtıcı bir afiş hazırlanmıştır. Sonrasında araştırmacı sosyal medya hesapları üzerinden ruh sağlığı çalışanlarına, avukatlara ve yakın çevresindeki kişilere ulaşarak grubun duyurusunu yapmıştır. Aynı zamanda Eskişehir Büyükşehir Belediyesinde Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı'yla yüz yüze görüşmeler yapılarak ESMEK grubundaki kadınlara gruba ilgili bilgi mesajı atılmıştır. Eskişehir Barosunda Kadın Hakları Komisyon üyeleriyle de yüz yüze görüşmeler

gerçekleştirilmiş ve baro bünyesindeki tüm avukatlara grupla ilgili bilgi maili atılmıştır. Son olarak bazı sivil toplum örgütleriyle de görüşülerek üyelerine grupla ilgili bilgi mesajı atılmıştır.

Gruba başvurular çevrimiçi ortamda alınmıştır. Bu amaçla araştırmacı Google Form uygulamasını kullanmıştır. Başvuru sahibinin onamını almak amacıyla “araştırmaya gönüllü katılım formu” (EK-G), demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel bilgi formu”, araştırmacının öntest ölçümlerini yapmak amacıyla “Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği-Kısa Formu” ve başvuru sahibinin psikolojik belirtilerini belirlemek amacıyla “Kısa semptom envanterini” kapsayan bir ölçek kiti hazırlanmış ve Google form uygulamasında tanımlanmıştır.

Gruba başvurular 05 Temmuz – 16 Ağustos 2021 tarihleri arasında alınmıştır. 41 kişi çevrimiçi ortamda ölçek kitini doldurmuştur. Başvuru koşullarını karşılamadığı için 4 katılımcının başvurusu kabul edilmemiştir. Araştırmacı, 37 kişiyle çevrimiçi ortamda yaklaşık 20 dakika süren ön-görüşmeler yapmıştır. Bu görüşmelerde standart bir “ön-görüşme formu” kullanılmıştır. Görüşme esnasında başvuru sahibine grubun amacı, özelliği, süreci hakkında detaylı bilgi verilmiş, aynı zamanda başvuru sahibinin gruptan beklentisiyle ilgili bilgi alınmıştır. Ön-görüşmelerde 4 başvuru sahibinin psikolojik belirtilerinin yüksek olduğu ve profesyonel bir yardıma ihtiyaç duydukları görülmüş ve bu kişilerin gruba başvurusu kabul edilmeyip gerekli yönlendirme yapılmıştır. Bir başvuru sahibinin klinik bir tanısı olduğu için iki başvuru sahibinin de demografik bilgilerinde hata olduğu için başvuruları kabul edilmemiştir. Sonuç itibarıyla ön-görüşmeler sonrasında 30 boşanmış kadının gruba başvurusu kabul edilmiştir. Ön-görüşmelerde başvuru sahiplerine araştırma sürecinden bahsedilmiş, iki grup açılacağı bilgisi verilerek ölçüm (son-test ve izleme) tarihleri ve grupların başlama ve bitiş tarihleriyle ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmanın etik gerekliliği olarak izleme ölçümleri tamamlandıktan sonra bekleme listesinde yer alan üyelerle ikinci grup planlanmış ve izleme ölçümleri alındıktan sonra bu üyelerle temasa geçilip çevrimiçi ortamda ikinci grup da gerçekleştirilmiştir.

Gruba başvuru süreci tamamlandıktan sonra deney ve kontrol grubunun oluşturulması aşamasına geçilmiştir. Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği-Kısa Formundan alınan puanlar en

düşük puandan en yüksek puana doğru sıralanmıştır. Daha sonra katılımcılar sırayla deney ve kontrol gruplarına yerleştirilmiştir. Böylece 15 er kişi yansız bir biçimde deney ve kontrol grubuna yerleştirilmiştir.

Gruplar oluşturulduktan sonra üyelerle görüşülerek hangi grupta yer aldıklarıyla ilgili bilgi verilmiştir. Bu aşamada deney grubunda yer alan beş üye kişisel sebepler nedeniyle bekleme listesinde yer almak istediğini belirtmiş ve bu nedenle birebir eşlemeyle kontrol grubundaki beş üye deney grubuna aktarılmıştır. Her iki grupta yer alan üyelere çevrimiçi ortamda Boşanma sonrası yaşama uyum psiko-eğitim grubu bilgilendirilmiş onam formu (EK-H) gönderilmiş ve üyelerin gruba katılım onamları alınmıştır.

Deneysel işleme başlamadan önce gruplar arasında boşanma sonrası yaşama uyum toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı test edilmiştir. Deney ve kontrol grubundaki üye sayısı dikkate alındığında parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun bulunmuş ve bu aşamada gruplar arası farkın anlamlılığını incelemek amacıyla Mann Withney U testi kullanılmıştır. Grupların ön-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları

		n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	P
BSYU toplam puan	Deney	15	16.00	240.00	105.000	-.312	.755
	Kontrol	15	15.00	225.00			
	Toplam	30					
Yas alt boyutu	Deney	15	16.93	254.00	91.000	-.897	.370
	Kontrol	15	14.07	211.00			
	Toplam	30					
İlişkiden Duygusal Ayrışma alt boyutu	Deney	15	16.33	245.00	100.00	-.523	.601
	Kontrol	15	14.67	220.00			
	Toplam	30					
Öfke alt boyutu	Deney	15	15.63	234.50	110.500	-.083	.934
	Kontrol	15	15.37	230.50			
	Toplam	30					
Güvenlik yakınlık alt boyutu	Deney	15	15.33	230.00	110.000	-.104	.917
	Kontrol	15	15.67	235.00			
	Toplam	30					
Kendilik Değeri alt boyutu	Deney	15	14.37	215.50	95.500	-.715	.474
	Kontrol	15	16.63	249.50			
	Toplam	30					

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların boşanma sonrası yaşama uyum toplam ve alt boyut (yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güvenlik-yakınlık, kendilik değeri) puanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu açıdan iki grubun puanlar açısından birbirine benzer olduğu söylenebilir.

Gruplar arası puan ortalamalarında denklik sağlandıktan sonra deneysel uygulamaya geçilmiştir. Deney grubundaki üyelerle 21 Ağustos 2021 Cumartesi günü çevrimiçi ortamda araştırmacının kendi zoom hesabı üzerinden grup sürecine başlanmış, grup son oturum hariç

diğer oturumlarda her cumartesi akşam 21.30 da bir araya gelmiştir. Son oturum tüm üyelerin katılım sağlayabilmesi amacıyla planlandığı tarihten iki gün öncesine çekilerek 21 Ekim 2021 de gerçekleştirilmiş ve grup süreci 12 boşanmış kadının katılımıyla tamamlanmıştır. Grup oturum süresi yaklaşık 90 dakika olarak planlanmakla birlikte her oturuma katılım gösteren üye sayısının en az 10 olması ve ısınma oyunları-grup etkinliklerine ayrılan sürenin uzaması sebebiyle oturumların her biri yaklaşık 150 dakika sürmüştür.

Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı boşanma sonrası yaşama uyum psiko-eğitim programının deneysel süreçte uygulanmasına ilişkin açıklamalar aşağıda özetlenmiştir:

Birinci oturum. Bu oturumda üyelerin birbirleriyle ve grup yöneticisiyle tanışması ve gruba aidiyet duygusunu kazanmaları; grup kuralları, grubun genel ve özel amaçları, boşanma sonrası yaşama uyum kavramı ve süreci hakkında bilgi edinmeleri; üyelerin kendi bireysel amaçlarını belirlemeleri amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun başlatılması, tanışma amacıyla oynanan ısınma oyunları, grup kuralları, grubun genel ve özel amaçlarıyla ilgili bilgi sunumu, boşanma sonrası yaşama uyumun ne olduğuyla ilgili küçük grup etkinliği ve bilgi sunumu, üyelerin bireysel amaçlarını belirleyebilmesine dönük “Bireysel amacım” grup etkinliği ile grup oturumlarını değerlendirme üye-formu ve olay duygu kaydı alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

İkinci oturum. Bu oturumda boşanma sonrası yaşama uyum sürecindeki sorun alanlarıyla ilgili bilgi verilmesi ve benzer olaylar karşısında duyguların farklılaşmasıyla ilgili farkındalık oluşturarak ABC yardım modelinin açıklanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, uyum sürecindeki sorun alanlarıyla ilgili yapılan bilgi sunumu, benzer olaylar karşısında duyguların nasıl farklılaştığını çalışmaya dönük ısınma oyunu ve grup etkinliği, boşanmış kadının duygu durumunu etkileme potansiyeline sahip bir örnek olay üzerinden ABC yardım modelinin anlatıldığı grup etkileşimli bilgi sunumu ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve düşünce kaydı alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Üçüncü oturum. Bu oturumda duygular ve bedensel tepkilerin arasındaki ilişkinin ve bu iki özelliğin yardım modelindeki işlevinin anlatılması ile boşanmış kadının duygularını fark etme ve anlamlandırmasına yardım etme amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, temel duygularla ilgili “duygu dedektifi” ısınma oyunu, duygular ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkiyi fark etmeye dönük “Duygular ve Bedenim” grup etkinliği, boşanmış kadının kendi duygularını fark etme ve anlamlandırmasına dönük “Duygularım Ne Söyler” grup etkinliği ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve duygu kaydı alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Dördüncü oturum. Bu oturumda zihnin işleyişi üzerinde durularak bilişsel işleme ve türleriyle ilgili bilgi verme amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, dış dünyada olanı biteni çarpıtma eğilimiyle ilgili “gözden göze” oyunu, boşanmış kadının duygu durumunu etkileyen örnek olay ve anlık düşünceler aracılığıyla bilişsel işleme türlerinin anlatıldığı “bil bakalım” oyunu ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve bilişsel İşleme türlerini inceleme formu alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Beşinci oturum. Bu oturumda otomatik düşünceleri inceleme teknikleri üzerinde durularak yeniden çerçevelemeyle alternatif düşünce üretmeyle ilgili bilgi verme ve pratik yapma amaçlanmıştır. Bu oturumda aynı zamanda stres anında sergilenen davranışlarla ilgili farkındalık oluşturma amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, boşanmış kadının duygu durumunu etkileyen örnek olay ve anlık düşüncelerden hareketle düşünceyi inceleme tekniklerinin anlatıldığı ve alternatif düşünce üretme pratiklerinin yapıldığı grup etkileşimli bilgi sunumu, stres anında sergilenen davranışlarla ilgili kısa bilgi sunumu ve grup etkinliği ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve otomatik düşünceleri inceleme formu alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Altıncı oturum. Bu oturumda stresle ilgili bilgi verilerek stresin olumsuz etkilerini azaltmada kullanılan yöntemlerle (nefes egzersizi, bilinçli farkındalık, aşamalı kas gevşetme egzersizi) ilgili pratik yapma ve katılımcıların stres kaynaklarını belirleyerek stresle baş etme yollarıyla ilgili farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, katılımcıların kendi stres tanımlarını yapmasına dönük küçük gruplarda grup etkinliği, stresin ne olduğu ve stres anında organizmanın nasıl çalıştığıyla ilgili bilgi sunumu ve stresin olumsuz etkilerini azaltmada kullanılan yöntemlerin pratik edilmesine dönük grup etkinliği, katılımcıların stres kaynaklarını ve baş etme yollarını belirlemesine dönük “Stres kaynaklarımla nasıl baş ediyorum” grup etkinliği ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve “strese iyi gelen becerilerin pratik etme” alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Yedinci oturum. Bu oturumda ilişkilerde iletişimin önemine vurgu yapılarak katılımcıların ben dili- sen dili, etkin dinleme- iletişim engelleri gibi iletişim öğeleri hakkında bilgi sahibi olması ve bu öğelerle ilgili pratik yapması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, etkin dinleme ve ben dilinin pratik edilmesine yönelik “partnerim ben” ısınma oyunu, ben dili ve sen diliyle ilgili bilgi sunumu ve “iletişim dilim nedir” grup etkinliği, boşanmış kadının duygu durumunu etkileyen bir örnek olay ve anlık düşünceler üzerinden iletişim engellerinin anlatıldığı grup etkileşimli bilgi sunumu ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve “ben dili- etkin dinlemeyi pratik etme” alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Sekizinci oturum. Bu oturumda katılımcıların ilişkilerini gözden geçirmesi ve ilişkilerde sınırlar ve sınır sorunlarıyla ilgili farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, sınır sorunlarıyla ilgili “sohbet odaları” ısınma oyunu, ilişkilerde sınırın, işlevinin ve sınır sorunlarının ne olduğuyla ilgili kısa bilgi sunumu, katılımcıların mevcut ilişkilerindeki sınır sorunlarını gözden geçirmesine dönük “ilişkilerimde sınırlarım nasıl” grup etkinliği ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu ve

sağlıklı sınır oluşturma becerini pratik etme alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Dokuzuncu oturum. Bu oturumda katılımcıların yeni duygusal ilişkilerle ilgili duygu ve düşüncelerini fark ederek daha rasyonel ve yararlı düşünme pratiklerinde bulunabilmesi ve gelecek planlarını gözden geçirerek amaç belirlemenin önemiyle ilgili farkındalık kazanabilmeleri amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun özetleme ve alıştırmaların gözden geçirilmesiyle başlatılması, “olumlu özelliğim” ısınma oyunu, “yeni partner ilişkilerinde ben” grup etkinliği, boşanmış kadınla ilgili rasyonel olmayan toplumsal kabullerin ifade edilmesi ve “yeniden bekar kadın” kimliğinin inşasını kolaylaştırmaya dönük “hakkım var” oyunu, kadınların amaçlarını gözden geçirmesine dönük “geleceğim oyunu” ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

Onuncu oturum. Bu oturumda katılımcıların grup sürecini değerlendirmesi ve olumlu duygularla gruptan ayrılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda grubun “bugün buraya hangi duyguyla geldim” ısınma oyunuyla başlatılması, bilgi sunumu ve grup etkileşimiyle grup sürecinin özetlenmesi, katılımcıların bireysel amaçlarına ne ölçüde ulaştıklarıyla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine dönük grup etkinliği, gruptan olumlu duygularla ayrılmaya dönük “sevgi bombardımanı” oyunu ile grup oturumlarını değerlendirme-üye formu alıştırmalarının verilmesi bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

10 oturumluk deneysel müdahalenin gerçekleştirildiği zaman aralığında kontrol grubu herhangi bir işleme tabi tutulmadan bekleme listesine alınmıştır. Deneysel müdahale tamamlandıktan sonra 23 Ekim 2021 tarihinde deney ve kontrol grubundaki üyelere ulaşılarak ölçek kiti gönderilmiş ve araştırmanın son test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda 3 üye grubu tamamlayamamış ve 15 kişiyle başlayan grup süreci üye kayıpları sonucunda 12 kişiyle tamamlanmıştır. Kontrol grubunun son test ölçümlerinde ise 1 üye araştırmaya destek vermek istemediğini belirtmiş, 3 üyeye de ulaşamamıştır ve yaşanan üye kayıpları sonrasında kontrol grubunda 11 kişiden son test ölçümleri alınmıştır. Nicel verinin analizi gruplardaki üye

kayıplarına ait verinin veri setinden çıkarılmasıyla yapılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki üye kayıplarına ait veriler araştırma kapsamından çıkarıldıktan sonra gruplar arasında boşanma sonrası yaşama uyum düzeyleri açısından bir farklılık oluşup oluşmadığını belirlemek için ön-test puanları Mann Withney U testiyle tekrar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin bulgular Tablo 3’da verilmiştir.

Tablo 4. *Deney Kayıpları Sonrası Gruplar Arası Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları*

		n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	p
BSYU toplam puan	Deney	12	11.92	143.00	65.000	-.062	.951
	Kontrol	11	12.09	133.00			
	Toplam	23					
Yas alt boyutu	Deney	12	12.21	146.50	63.500	-.155	.877
	Kontrol	11	11.77	129.50			
	Toplam	23					
İlişkiden Duygusal Ayrışma alt boyutu	Deney	12	13.83	166.00	44.000	-1.370	.171
	Kontrol	11	10.00	110.00			
	Toplam	23					
Öfke alt boyutu	Deney	12	12.04	144.50	65.500	-.031	.975
	Kontrol	11	11.95	131.50			
	Toplam	23					
Güvenlik yakınlık alt boyutu	Deney	12	11.63	139.50	61.500	-.278	.781
	Kontrol	11	12.41	136.50			
	Toplam	23					
Kendilik Değeri alt boyutu	Deney	12	9.46	113.50	35.500	-1.913	.056
	Kontrol	11	14.77	162.50			
	Toplam	23					

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde deneysel müdahale sürecinde gruplarda üye kayıpları yaşanmasına rağmen deney ve kontrol grubuna katılan kadınların boşanma sonrası yaşama uyum toplam ve alt boyut puan sıra ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu açıdan deney kaybı sonrasında gruplarda puanlar açısından istatistiksel bir fark olmadığı söylenebilir.

Deneysel uygulama bitimini takip eden beşinci haftada (4 Ocak 2021) deney ve kontrol gruplarındaki üyelere ölçek kiti yeniden gönderilmiş ve araştırmanın izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Böylelikle deneysel müdahale süreci tamamlanmış ve nicel verinin analizine geçilmiştir.

Araştırmacının Niteliği

Araştırmacı Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinde uygulamacı öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır ve yaygınlıkla genç yetişkin-yetişkin bireylere psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir. Mesleki tecrübesi kapsamında partner ilişki sorunları ve ayrılık/boşanma gibi konularda bireysel psikolojik danışma hizmeti gerçekleştirmektedir.

Araştırmacı psikolojik danışma yeterliliğini arttırmak amacıyla Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin düzenlediği Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimini (teori ve 100 saatlik süpervizyon) tamamlamıştır. Araştırmacı ayrıca araştırma kapsamında tanışız danışanlarla Bilişsel Davranışçı Terapi yetkiliğini arttırmak amacıyla Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneğinin düzenlediği "Tanısı olmayan Danışanda Bilişsel Davranışçı Terapi" çalıştayına katılmıştır. Aynı zamanda araştırmacının Abdükkadir Özbek Derneği tarafından düzenlenen psikodrama eğitimi devam etmekte olup araştırmacı ileri aşamanın tez hazırlama aşamasında yer almaktadır. Araştırmacının ilgili terapi eğitimleriyle ilgili yeterlilikleri EK Ğ, H ve I' da sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel veri analizinde SPSS 24 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırma örnekleminin 30'dan küçük olması durumunda normallik varsayımı yapılmıyorsa parametrik olmayan testler tercih edilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın deney ve kontrol grubunda toplam üye sayısı 30'dan az olduğu için verilerin analizinde parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun bulunmuştur. Grup-içi ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Gruplar arası ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla da Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk ayağını oluşturan nitel kısımda veri analizi betimsel analiz yoluyla uzman görüşüne başvurulmuş ve gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizde amaç, görüşme ve gözlem sonucu toplanan verilerin düzenlenmiş ve yorumlanmış bir şekilde okuyucuyla buluşturulmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018) ve betimsel analiz dört aşamalı bir süreci ifade eder. (1) Betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma, (2) Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, (3) Bulguların tanımlanması, (4) Bulguların yorumlanması. Bu araştırmada öncelikli olarak boşanma sonrası yaşama uyumun kavramsal çerçevesi ve görüşme sorularından hareketle betimsel analiz için bir çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada araştırmacı tarafından ses kaydının dökümü çıkarılarak NVivo 12 programıyla veriler ilgili temalara işlenmiştir. Tüm görüşmeler tamamlanıp elde edilen veriler ilgili temalara işlendikten sonra boşanma sonrası yaşama uyum alanında araştırmalar yürüten iki uzmana veri seti gönderilmiş ve uzman görüşü alınarak veriler üzerinde düzenlemeye gidilmiştir. Araştırmanın bu aşamasında elde edilen nitel veriler bulgular kısmında sunulmuştur.

Son olarak deneysel işlem aşamasında kullanılan değerlendirme formlarıyla elde edilen verinin özetlenmesi ve yorumlanmasında betimsel analizden faydalanılmıştır. Bu aşamada betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma, tematik çerçeveye göre verileri işleme, bulguların

tanımlaması ve yorumlaması aşamaları izlenerek analizler gerçekleştirilmiştir. Değerlendirme formlarında yer alan sorular çerçeveyi oluşturmuş ve bu çerçeveden elde edilen temalar ışığında analiz süreci yürütülmüştür.

Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Araştırmanın nitel ve nicel aşamalarında geçerlilik ve güvenirliliği artırıcı bazı önlemler alınmıştır. Nitel görüşmelerin yapıldığı destekleyici aşamada araştırmanın güvendiuyulabilirliğini arttırmak amacıyla Lincoln ve Guba'nın (1986) önerdiği bazı stratejilere başvurulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun ve analiz sonucunda elde edilen temaların uygunluğunu test etme amacıyla boşanma sonrası yaşama uyum alanında araştırmalar yürüten iki araştırmacıdan uzman görüşünün alınması araştırmanın inandırıcılığına ve teyit edilebilirliğine katkı sunmuştur. Benzer şekilde araştırmada elde edilen verilerin düzenlenerek katılımcılara ulaştırılması ve katılımcı teyitlerinin alınması sağlanmıştır. Aynı zamanda aktarılabilirliğini arttırmak amacıyla amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde katılımcılarla görüşmeler sadece araştırmanın birinci yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu sayede görüşme süresi ve katılımcılara yapılan açıklamalar bağlamında tüm görüşmelerin benzer bir yapıda olması sağlanarak araştırmanın tutarlılığına katkı sağlanmıştır.

Araştırmanın genel deseninde deneysel müdahale gerçekleştirilmiştir. Deneysel araştırmalarda iç geçerlilik araştırma sonunda gözlenen sonuçların uygulanan işlemde kaynaklanmasını ve başka değişkenlerin kontrolünü ifade ederken, dış geçerlilik; araştırmanın sonuçlarının başka ortam ve koşullarda uygulanabilir ve aynı sonuca ulaşılabilir olması anlamına gelmektedir. Araştırmacının çalışma boyunca tüm bilgileri doğru biçimde toplaması ve kaydetmesinin yanı sıra çalışmanın tutarlılığı ve tekrarlanabilir olması güvenirlilik kavramıyla açıklanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2017). Bu bilgiler ışığında araştırmanın nicel aşamasında geçerlilik ve güvenirliliği arttırmak için alınan önlemler şu şekilde sıralanabilir: Deney ve kontrol grubunda yer alan üyeler ölçek puanları dikkate alınarak seçkisiz yöntemle belirlenmiştir.

Araştırmada zaman ve olgunlaşmanın etkisini görmek amacıyla kontrol grubu oluşturulmuştur. Aynı zamanda grupları arasında bulunması beklenen farkın zamansal etkililiğini görebilmek amacıyla izleme ölçümleri yapılmıştır. Geçerlilik kapsamında grup başvuru sürecinde n-görüşmeler yapılmış, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve grup süreciyle ilgili detaylı bilgiler verilmiştir, araştırmanın her aşamasında katılımcılardan gönüllü olduklarını beyan ettikleri onamlar alınmıştır, araştırmanın raporlanması sürecinde örnekleme grubunun betimsel özellikleri, araştırmanın varsayım ve sınırlılıkları belirtilmiş, geçerlilik ve güvenirlik önlemleri açıklanmıştır. Güvenirlik kapsamında ise programın geliştirilmesi aşamasında uzman görüşü alınmıştır hem nicel hem de nitel veriler toplanmış, analizi yapılarak, bulgular birlikte yorumlanmıştır, grup oturumları ve n-görüşmelerde katılımcıları onamları doğrultusunda ses ve görüntü kaydı alınmıştır.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen 10 oturumluk psiko-eğitim programının boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumlarına etkisinin incelenmesine yönelik elde edilen nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle toplam ve alt boyutlar sıralamasıyla gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalardan elde edilen nicel bulgular yer verilmiştir. Devamında araştırmanın nitel bulguları sunulmuştur.

Nicel Bulgular

1. Boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırmasından elde edilen bulgular

Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum toplam puan ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puandan elde ettiği ortalamalar Tablo 5’de, ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığına ilişkin Mann Withney-U testi sonuçları ise Tablo 6’ da verilmiştir.

Tablo 5: *Deney ve Kontrol Grupları Arasında Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Toplam Puan Ortalamaları*

Grup	n	Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney grubu	12	86.08	11.39	101.50	9.68	100.00	9.09
Kontrol grubu	11	87.36	15.74	88.45	15.46	87.27	17.08

FDAS-Kısa Formundan elde edilen puanlardaki artış, boşanmaya/ ayrılığa uyum düzeyindeki artışa işaret etmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puanda deney grubundaki boşanmış kadınların ön-test puan ortalamalarına kıyasla son test puan ortalamalarında bir artışın olduğu ve izleme ölçümlerinde de bu artışın korunduğu dikkati

çekmektedir. Kontrol grubunun ise boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 6: *Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Toplam Puan Ön-test, Son-test İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları*

		n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	p
Ön test	Deney	12	11.92	143.00	65.000	-.062	.951
	Kontrol	11	12.09	133.00			
	Toplam	23					
Son test	Deney	12	14.71	176.50	33.500	-2.002	.045*
	Kontrol	11	9.05	99.50			
	Toplam	23					
İzleme	Deney	12	14.54	174.50	35.500	-1.878	.060
	Kontrol	11	9.23	101.50			
	Toplam	23					

*p<.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-toplam puan boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (U=65.000, z=-.062, p>.05). Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puanı açısından aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Deneysel işlem sonrasında deney ve kontrol gruplarının son-test puan ortalamaları karşılaştırıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (U=33.500, z=-2.002, p<.05). Son olarak deney ve kontrol gruplarının izleme testi sonuçları kıyaslandığında gruplar arası farkın anlamlı olmadığı görülmüştür (U=35.500, z=-1.878, p>.05). Bu bulgular ışığında "Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir" araştırma hipotezin doğrulandığı ifade edilebilir.

2. Boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmalarından elde edilen bulgular

Araştırmada boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puanında ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmasında farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak Tablo 7’de deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Toplam Puan Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	12	6.50	78.00	-3.061	.002**
	Pozitif sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	5	5.90	29.50	-.313	.754
	Pozitif Sıralar	6	6.08	36.50		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

*p<.05, **p<.005

Tablo 7 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-toplam ön test-son test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir (z=-3.061, p<0.05). Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 12 boşanmış kadının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam son-test puanları ön-test puanlarına göre artmıştır. Kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-toplam ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur (z=.313, p>.05). Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

Tablo 8’ de ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Toplam Puan Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	4	6.00	24.00	-.802	.423
	Pozitif sıralar	7	6.00	42.00		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	5	5.00	25.00	-.712	.476
	Pozitif Sıralar	6	6.83	41.00		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 8 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-toplam son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=.802$, $p>.05$). Bu sonuca göre, boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puanı açısından deney grubundaki katılımcıların puan düzeylerinin zaman içinde benzer düzeyde kaldığı ve araştırmanın “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeyine ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Tablo 7 ve Tablo 8 incelendiğinde kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-toplam puan düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı ve bu bağlamda araştırmanın 1.b hipotezinin de doğrulandığı belirtilebilir.

3. Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırmasından Elde Edilen Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutu ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutundaki ortalamaları Tablo 9’ da ön-test, son test ve izleme testi sıra

ortalamları arasında anlamlı fark olup olmadığına ilişkin Mann Withney-U testi sonuçları ise Tablo 10' da verilmiştir.

Tablo 9: *Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Yas Alt Boyut Puan Ortalamaları*

Grup	n	Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney grubu	12	17.25	3.51	20.25	2.70	20.25	2.01
Kontrol grubu	11	16.91	4.22	17.18	3.42	16.63	5.70

FDAS-Kısa Formundan elde edilen puanlardaki artış, boşanmaya/ ayrılığa uyum düzeyindeki artışa işaret etmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutunda deney grubundaki boşanmış kadınların ön-test puan ortalamalarına kıyasla son test puan ortalamalarında bir artışın olduğu ve izleme ölçümlerinde de bu artışın korunduğu dikkati çekmektedir. Kontrol grubunda ise boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 10: *Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyutu Ön-test, Son-test İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları*

	n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	p	
Ön test	Deney	12	12.21	146.50	63.500	-.155	.877
	Kontrol	11	11.77	129.50			
	Toplam	23					
Son test	Deney	12	14.75	177.00	33.00	-2.050	.040*
	Kontrol	11	9.00	99.00			
	Toplam	23					
İzleme	Deney	12	13.83	166.00	44.00	-1.364	.172
	Kontrol	11	10.00	110.00			
	Toplam	23					

*p<.05

Tablo 10'da görüldüğü gibi Boşanma sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($U=65.500$, $z=-.155$, $p>.05$). Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puan ortalamaları açısından aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Deneysel işlem sonrasında deney ve kontrol gruplarının son-test puan ortalamaları karşılaştırıldığında aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($U=33.00$, $z=-2.050$, $p<.05$). Bu sonuç, deney grubunun son test puanlarında yaşanan artışın anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Son olarak deney ve kontrol gruplarının izleme testi sonuçları kıyaslandığında gruplar arası farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($U=44.00$, $z=-1.364$, $p>.05$). Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutuna ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutuna ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

4. Boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmalarından elde edilen bulgular

Araştırmada boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puanında ön-test, son-test ve izlem ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmasında farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak Tablo 11'de deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	9	7.67	69.00	-2.363	.018*
	Pozitif sıralar	3	3.00	9.00		
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	4	3.25	13.00	-.171	.864
	Pozitif Sıralar	3	5.00	15.00		
	Eşit	4				
	Toplam	11				

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları ($z=-2.363$, $p<0.05$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 9 boşanmış kadının boşanma sonrası yaşama uyum- yas al boyut son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterirken 3 boşanmış kadının puanlarında düşme yaşanmıştır. Kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.171$, $p>.05$). Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutuna ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

Tablo 12’ de ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Yas Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	6	5.75	34.50	-.137	.891
	Pozitif sıralar	5	6.30	31.50		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	6	3.92	23.50	-.119	.905
	Pozitif Sıralar	3	7.17	21.50		
	Eşit	2				
	Toplam	11				

Tablo 12 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z = -.137$, $p > .05$). Bu sonuca göre, boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut puanı açısından deney grubundaki katılımcıların puan düzeylerinin zaman içinde benzer düzeyde kaldığı ve araştırmanın “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyutuna ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Tablo 11 ve Tablo 12 incelendiğinde kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-yas alt boyut düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı ve bu bağlamda araştırmanın 2.b hipotezinin de doğrulandığı belirtilebilir.

5. Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayrışma Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırmasından Elde Edilen Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutu ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutundaki ortalamaları Tablo 13’de,

ön-test, son test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığına ilişkin Mann Withney-U testi sonuçları ise Tablo 14' de verilmiştir.

Tablo 13: *Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayrışma Alt Boyut Puan Ortalamaları*

Grup	n	Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney grubu	12	21.83	3.01	23.75	1.76	23.83	2.12
Kontrol grubu	11	19.55	4.03	19.91	3.98	19.54	4.76

Tablo 13 incelendiğinde boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutunda deney grubundaki boşanmış kadınların ön-test puan ortalamalarına kıyasla son test puan ortalamalarında bir artışın olduğu ve izleme ölçümlerinde de bu artışın korunduğu dikkati çekmektedir. Kontrol grubunda ise boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 14: *Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayrışma Alt Boyutu Ön-test, Son-test İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları*

	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p	
Ön test	Deney	12	13.83	166.00	44.000	-1.370	.171
	Kontrol	11	10.00	110.00			
	Toplam	23					
Son test	Deney	12	15.21	182.50	27.500	-2.430	.015*
	Kontrol	11	8.50	93.50			
	Toplam	23					
İzleme	Deney	12	15.33	184.00	26.000	-2.572	.010*
	Kontrol	11	8.36	92.00			
	Toplam	23					

*p<.05

Tablo 14’de görüldüğü gibi boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($U=44.000$, $z=-1.370$, $p>.05$). Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puan ortalamaları açısından aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Deneysel işlem sonrasında deney ve kontrol gruplarının son-test puan ortalamaları karşılaştırıldığında aradaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($U=27.500$, $z=-2.430$, $p<.05$). Bu sonuç, deney grubunun son test puanlarında yaşanan artışın anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Son olarak deney ve kontrol gruplarının izleme testi sonuçları kıyaslandığında gruplar arası farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($U=26.000$, $z=-2.572$, $p>.05$). Benzer şekilde bu sonuç, deney grubunun (kontrol grubuna kıyasla) izleme testi puanlarında yaşanan artışın anlamlılığına işaret etmektedir. Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutuna ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutuna ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir” araştırma hipotezinin doğrulandığı ve bu anlamlı farklılığın izleme ölçümleriyle de korunduğu ifade edilebilir.

6. Boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmalarından elde edilen bulgular

Araştırmada boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puanında ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmasında farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak Tablo 15’de deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayrışma Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	7	4.64	32.50	-2.056	.040*
	Pozitif sıralar	1	3.50	3.50		
	Eşit	4				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	3	3.67	11.00	-.516	.606
	Pozitif Sıralar	4	4.25	17.00		
	Eşit	4				
	Toplam	11				

*p<.05

Tablo 15 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları ($z=-2.056$, $p<0.05$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 7 kadının boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterirken 1 kadının puanlarında düşme yaşanmış 4 kadının puanlarında ise bir değişim olmamıştır. Kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.516$, $p>.05$). Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutuna ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

Tablo 16’ da ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 16: *Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-İlişkiden Duygusal Ayrışma Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	3	2.00	6.00	-.368	.713
	Pozitif sıralar	1	4.00	4.00		
	Eşit	8				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	3	3.83	11.50	-.425	.671
	Pozitif Sıralar	4	4.13	16.50		
	Eşit	4				
	Toplam	11				

Tablo 16 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.368$, $p>.05$). Bu sonuca göre, boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyut puanı açısından deney grubundaki katılımcıların puan düzeylerinin zaman içinde benzer düzeyde kaldığı ve araştırmanın “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutuna ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Tablo 15 ve Tablo 16 incelendiğinde kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutuna ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı ve bu bağlamda araştırmanın 3.b hipotezinin de doğrulandığı belirtilebilir.

7. Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırmasından Elde Edilen Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutu ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutundaki ortalamaları Tablo 17’ de ön-test, son test ve izleme testi sıra

ortalamları arasında anlamlı fark olup olmadığına ilişkin Mann Withney-U testi sonuçları ise Tablo 18' de verilmiştir.

Tablo 17: *Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Öfke Alt Boyut Puan Ortalamaları*

Grup	n	Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney grubu	12	14.83	3.92	19.67	3.55	19.50	3.58
Kontrol grubu	11	14.91	4.52	15.72	5.21	15.91	4.55

Tablo 17 incelendiğinde boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutunda deney grubundaki boşanmış kadınların ön-test puan ortalamalarına kıyasla son test puan ortalamalarında bir artışın olduğu ve izleme ölçümlerinde de bu artışın korunduğu dikkati çekmektedir. Kontrol grubunda ise boşanma sonrası yaşama uyum-ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 18: *Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyutu Ön-test, Son-test-İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U testi Sonuçları*

	n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	p	
Ön test	Deney	12	12.04	144.50	65.500	-.031	.975
	Kontrol	11	11.95	131.50			
	Toplam	23					
Son test	Deney	12	14.63	175.50	34.500	-1.946	.052
	Kontrol	11	9.14	100.50			
	Toplam	23					
İzleme	Deney	12	14.46	173.50	36.500	-1.824	.068
	Kontrol	11	9.32	102.50			
	Toplam	23					

Tablo 18 incelendiğinde Boşanma sonrası Yaşama Uyum-öfke alt boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (U=65.500, z=-.031, p>.05). Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut puan ortalamaları açısından aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Deneysel işlem sonrasında gruplar arası karşılaştırmada ise deney ve kontrol gruplarının son-test (U=34.500, z=-1.946, p>.05) ve izleme testi (U=36.500, z=-1.824, p>.05) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

8. Boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmalarından elde edilen bulgular

Araştırmada boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut puanında ön-test, son-test ve izlem ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmasında farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak Tablo 19’ da deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo19: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	11	7.00	77.00	-2.992	.003**
	Pozitif sıralar	1	1.00	1.00		
	Eşit	0				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	3	5.33	16.00	-1.184	.237
	Pozitif Sıralar	7	5.57	39.00		
	Eşit	1				
	Toplam	11				

*p<.05 **p<.005

Tablo19 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları ($z=-2.992$, $p<.005$) arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 11 boşanmış kadının boşanma sonrası yaşama uyum-öfke son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterirken 1 boşanmış kadının puanlarında düşme yaşanmıştır. Kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-1.184$, $p>.05$). Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutuna ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

Tablo 20’ de ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 20: *Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Öfke Alt Boyut Son-test- İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	4	6.50	26.00	-.154	.877
	Pozitif sıralar	6	4.83	29.00		
	Eşit	2				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	5	4.00	20.00	-.287	.774
	Pozitif Sıralar	3	5.33	16.00		
	Eşit	3				
	Toplam	11				

Tablo 20 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.154$, $p>.05$). Bu sonuca göre, boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyut puanı açısından deney grubundaki katılımcıların puan düzeylerinin zaman içinde benzer düzeyde kaldığı ve araştırmanın “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutuna ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı

düzeyde fark yoktur” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Aynı zamanda Tablo 19 ve Tablo 20 incelendiğinde kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-öfke alt boyutuna ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı ve bu bağlamda araştırmanın 4.b hipotezinin de doğrulandığı belirtilebilir.

9. Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırmasından Elde Edilen Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyutu ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyutundaki ortalamaları Tablo 21’de, ön-test, son test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığına ilişkin Mann Withney-U testi sonuçları ise Tablo 21’ de verilmiştir.

Tablo 21: *Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyut Puan Ortalamaları*

Grup	n	Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney grubu	12	16.08	5.33	18.17	4.95	16.91	5.31
Kontrol grubu	11	16.73	4.58	16.45	6.60	16.18	5.11

Tablo 21 incelendiğinde boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyutunda deney grubundaki boşanmış kadınların ön-test puan ortalamalarına kıyasla son test puan ortalamalarında bir artışın olduğu fakat izleme ölçümleriyle birlikte puan ortalamasında bir düşüşün yaşandığı dikkati çekmektedir. Kontrol grubunda ise boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 22: *Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyutu Ön-test, Son-test-İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları*

		n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	p
Ön test	Deney	12	11.63	139.50	61.500	-.278	.781
	Kontrol	11	12.41	136.50			
	Toplam	23					
Son test	Deney	12	12.63	151.50	58.500	-.463	.643
	Kontrol	11	11.32	124.50			
	Toplam	23					
İzleme	Deney	12	12.54	150.50	59.500	-.402	.688
	Kontrol	11	11.41	125.50			
	Toplam	23					

Tablo 22 incelendiğinde Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık alt boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (U=61.500, z=-.278, p>.05). Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının Boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyut puan ortalamaları açısından aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Deneysel işlem sonrasında gruplar arası karşılaştırmada ise deney ve kontrol gruplarının son-test (U=58.500, z=-.463, p>.05) ve izleme testi (U=59.500, z=-.402, p>.05) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

10. Boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyutu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmalarından elde edilen bulgular

Araştırmada boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyut puanında ön-test, son-test ve izlem ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmasında farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak Tablo 23'de deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23: *Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyut Ön Test-Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	7	7.50	52.50	-1.742	.081
	Pozitif sıralar	4	3.38	13.50		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	5	7.10	35.50	-.223	.824
	Pozitif Sıralar	6	5.08	30.50		
	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 23 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları ($z=-1.742$, $p>.05$) arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 7 boşanmış kadının boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterirken 4 boşanmış kadının puanlarında düşme yaşanmış 1 boşanmış kadının puanı ise eşit kalmıştır. Kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.223$, $p>.05$).

Tablo 24' de ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 24: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Güvenlik Yakınlık Alt Boyut Son-test-İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	2	5.50	11.00	-1.695	.090
	Pozitif sıralar	8	5.50	44.00		
	Eşit	2				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	4	3.88	15.50	-.352	.725
	Pozitif Sıralar	4	5.13	20.50		
	Eşit	3				
	Toplam	11				

Tablo 24 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında boşanma sonrası yaşama uyum-güvenlik yakınlık alt boyut son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

11. Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırmasından Elde Edilen Bulgular

Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutu ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede kadınların boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutundaki ortalamaları Tablo 25'de, ön-test, son test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığına ilişkin Mann Withney-U testi sonuçları ise Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 25: *Deney ve Kontrol Gruplarında Hesaplanan Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyut Puan Ortalamaları*

Grup	n	Ön test		Son test		İzleme	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney grubu	12	16.33	3.98	19.67	1.77	19.50	2.02
Kontrol grubu	11	19.27	2.79	19.18	3.34	19.00	3.46

Tablo 25 incelendiğinde boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutunda deney grubundaki boşanmış kadınların ön-test puan ortalamalarına kıyasla son test puan ortalamalarında bir artışın olduğu ve izleme ölçümlerinde de bu artışın korunduğu dikkati çekmektedir. Kontrol grubunda ise boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutunda ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 26: *Deney ve Kontrol Gruplarının Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyutu Ön-test, Son-test-İzleme Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Withney U Testi Sonuçları*

	n	Sıra ortalama	Sıra toplamı	U	Z	p	
Ön test	Deney	12	9.46	113.50	35.500	-1.913	.056
	Kontrol	11	14.77	162.50			
	Toplam	23					
Son test	Deney	12	12.21	146.50	63.500	-.156	.876
	Kontrol	11	11.77	129.50			
	Toplam	23					
İzleme	Deney	12	12.29	147.50	62.500	-.220	.826
	Kontrol	11	11.68	128.50			
	Toplam	23					

Tablo 26 incelendiğinde Boşanma sonrası Yaşama Uyum-Kendilik değeri alt boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (U=35.500, z=-1.913, p>.05). Bu sonuç, deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut puan ortalamaları açısından aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Deneysel işlem sonrasında gruplar arası karşılaştırmada ise deney ve kontrol gruplarının son-test (U=63.500, z=-.156, p>.05) ve izleme testi (U=62.500, z=-.220, p>.05) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

12. Boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutu ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmalarından elde edilen bulgular

Araştırmada boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut puanında ön-test, son-test ve izlem ölçümlerinin grup-içi karşılaştırmasında farkın anlamlı olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilk olarak Tablo 27’de deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 27: Grup-içi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyut Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	10	6.45	64.50	-2.810	.005**
	Pozitif sıralar	1	1.50	1.50		
	Eşit	1				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	4	4.63	18.50	-.071	.943
	Pozitif Sıralar	4	4.38	17.50		
	Eşit	3				
	Toplam	11				

*p<.05 **p<.005

Tablo 27 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir ($z=-2.810$, $p<.005$). Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki 10 kadının boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterirken 1 kadının puanında düşme yaşanmış 1 kadının puanı ise aynı kalmıştır. Kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.071$, $p>.05$). Bu bulgular ışığında “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutuna ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

Tablo 28’ de ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 28: *Grup-İçi Boşanma Sonrası Yaşama Uyum-Kendilik Değeri Alt Boyut Son-test-İzleme testi Sıra Ortalamaları Arasında Wilcoxon Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	4	4.63	18.50	-.491	.623
	Pozitif sıralar	5	5.30	26.50		
	Eşit	3				
	Toplam	12				
Kontrol Grubu	Negatif Sıralar	3	7.50	22.50	-.516	.606
	Pozitif Sıralar	7	4.64	32.50		
	Eşit	1				
	Toplam	11				

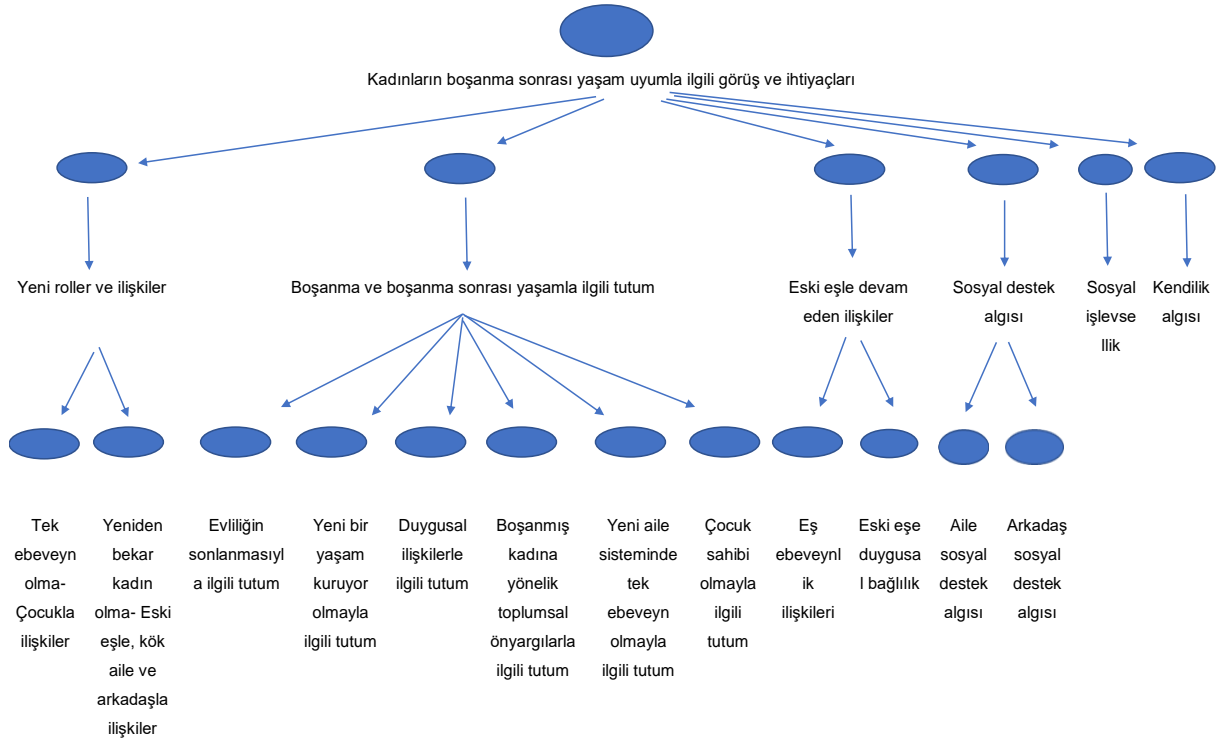
Tablo 28 incelendiğinde deney grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($z=-.491$, $p>.05$). Bu sonuca göre, boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyut puanı açısından deney grubundaki katılımcıların puan düzeylerinin zaman içinde benzer düzeyde kaldığı ve araştırmanın “Deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutuna ilişkin son-test puan ortalamaları ile izleme testi

puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklı yoktur” araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Tablo 27 ve Tablo 28 incelendiğinde kontrol grubunun boşanma sonrası yaşama uyum-kendilik değeri alt boyutuna ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı ve bu bağlamda araştırmanın 6.b hipotezinin de doğrulandığı belirtilebilir.

Nitel bulgular

1. Araştırmanın destekleyici aşamasında elde edilen nitel bulgular

Bu bölümde resmi boşanmasının üzerinden en fazla iki yıl geçmiş ve çocuk/çocukların velayetini almış kadınların boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili görüş ve ihtiyaçlarını belirlemek ve psiko-eğitim programının içeriğini oluşturmak amacıyla 12 kadınla yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Temalandırma süreci sonunda kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeyleriyle ilişkili 6 kapsayıcı temaya ulaşılmıştır. Bu bölümde her bir temaya ilişkin katılımcı görüşlerine yer verilerek bulgular paylaşılmıştır. Katılımcıların boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili görüş ve ihtiyaçlarını yansıtan temalar Şekil 3’de verilmiştir.



Şekil 3: Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilgili görüş ve ihtiyaçları

Şekil 3 incelendiğinde kadınların boşanma sonrası yaşama uyumuyla ilgili görüş ve ihtiyaçları başlığı altında “yeni roller ve ilişkiler”, “boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili tutum”, “eski eşle devam eden ilişkiler”, “sosyal destek algısı”, “sosyal işlevsellik” ve “kendilik algısı” temaları ortaya çıkmıştır.

Yeni roller ve ilişkiler temasında “Tek ebeveyn olma-çocukla ilişkiler” ve “Yeniden bekar kadın olma-eski eşle, kök aileyle ve arkadaşla ilişkiler” alt temalarının olduğu görülmektedir. Bu temayla ilişkili katılımcı görüşlerine dair bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

“Biraz hani, o disiplini sağlamak için, otoriteyi sağlamak için hani ben çocuğumun gözünde daha bir otoriter, hani sinirli kuralları olan bir ebeveyn olarak görülüyor olabilirim çocuğün gözünde. Çünkü babası haftada bir gün alıyor, onda da işte oyunlar, maçlar falan. Hani beni de haftanın 6 günü bu şekilde görüyor. Disiplin olsun, bir otorite olsun. Hani bu şekilde ben biraz kötü polisi oynuyorum. Ondan biraz rahatsızlık duyuyorum ama yapacak bir şey de yok. Tek olmak çok zor, erkek çocuğu, bununla başa çıkmaya çalışıyorum zaten yetmediğim yerde

annemi devreye sokuyorum, hani gerçekten bazen nefes bile aldırmayabiliyor. O şekilde annemden yardım alıyorum”

Gelincik

“Yani düşman değiliz, kanlı bıçaklı değiliz, kimse kimseye bu anlamda bir şey yapmadı, sadece şu oluyor, artık sıfatlar değişti, yani ben A. in eski eşi olarak anılmak istemiyorum, ben artık oğlumun annesiyim. O da benim eski eşim olarak anılmasına ya da o şekilde bir kimlik yaratmasına gerek yok. O da artık benim gözümde oğlumun babası. Çünkü farklı kimlikler yarattığınız zaman bu sefer beklentiler de oluyor, bu sefer hayatlara ve hareketlere müdahaleler başlıyor. Beni de işte eski eşim olarak algıladığında bu sefer benim alacağım kararlara ya da girdiğim boyutlara, seçtiğim arkadaşlara A. üzerinden karışma hakkını kendinde görüyor. Ama kabul etmiyorum, o yüzden de o A. in babası ...”

Yaş37

Katılımcı örneklerinden de görüleceği üzere kadınların boşanmayla birlikte özellikle iki alanda (tek ebeveynli aile sisteminde bakım veren olma ve yetişkin dünyasında yeniden bekar kadın olma) yeni kimlikler ve roller edindiği ve ilişkilerinde bu yeni durumla ilgili zorlanmalar yaşayabildiği ifade edilebilir. Aynı zamanda araştırmanın bu bulgusunun yeni boşanmış kadınların iletişim becerileri, ikili ilişkilerde sınırlar, stresle başa çıkma, duyguları fark etme ve anlamlandırma gibi alanlarda desteklenme ihtiyacına işaret ettiği belirtilebilir.

Boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili tutum temasında “Evliliğin sonlamasıyla ilgili tutum”, “yeni bir yaşantı kuruyor olmayla ilgili tutum”, “duygusal ilişkilerle ilgili tutum”, “boşanmış kadına yönelik toplumsal önyargılarla ilgili tutum”, “yeni aile sisteminde tek ebeveyn olmayla ilgili tutum” ve “çocuk sahibi olmayla ilgili tutum” alt temaların oluştuğu görülmektedir. Bu temayla ilişkili katılımcı görüşlerine dair bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

“Sanki tek ben ayrılmışım gibiydi. Herkes bana farklı bakıyormuş gibiydi. Ama şimdi daha yeni anlıyorum ki öyle değil. Tek evlenip ayrılan ben değilim. Tek çocuğu olup çalışmayan ve ailesinin yanında kalan da ben değilim. Ama o zaman da neden ben diyordum, hani niye böyle oldu, her şey iyiyken neden böyle oldu, bu raddeye geldi diye düşündüm her zaman.”

Mine

“Yaa şöyle bir şey çok böyle nadir kısa süreli acaba böyle oldu, ben bunu sürdürebilecek miyim, tek başıma yapabilecek miyim ama ben başından bu kararı verirken nettim, kendime sonuna kadar güveniyordum, halen güveniyorum. Bundan dolayı o hani acabalar’ı çok kısa sürede, tabii ki ben bunu yapabileceğim, tabii ki ben bunu başarabileceğim anlamında, olumlu anlamda kendimi buna motive ettim. Ve öyle yapmaya devam ediyorum.”

Kadın

“Yokk, sadece şu anda şey istiyorum, böyle yanımda biri olsun istiyorum, bir erkek arkadaşım olsun istiyorum. Ama ona güvenmek istiyorum. Yani nasıl diyeyim nasıl güvenebileceğim diye düşünüyorum açıkçası. Ya da tekrar birlikte olursam yine ben eski olur muyum diye düşünüyorum, bu beni çok korkutuyor açıkçası güvenden de ziyade. Ben bu halimi kaybetmek istemiyorum, tekrar birlikte olduğumda o duygulara girdiğimde yine eskiye dönüş yaşar mıyım, ki yaşarsam yeniden kaybedeceğim çünkü.”

Beyaz masal

“İnsanların bakış açısı çok değişti, benim yaşadığım sektörde özellikle. Ben bir yıl kimseye söylemedim boşandığımı ve parmağımdaya alyansla gezdim. Kimse bilmedi benim boşanma sürecimi, herkes beni evli diye bildi, elimden geldiğince aksettirmemeye çalıştım, gülmeye çalıştım, eğlenmeye çalıştım, içim yansa da kan ağla da kimseye belli etmedim. Bir yıl sonrasında insanlar öğrendi benim boşandığımı.”

Esmer

“İşte diyorum ya çok düzgün zamanlarda çok doğru yerlerde olabiliyorsun, ama işte çocuğunu eksik bıraktığın kısım canını sıkıyor, yetersiz görebileceğim yer orası. Neresi mesela yine çok basit bir örnek vereyim, çocuğu okuldan almaya gideceğim orada bir anne baba figürü gelip de koşan bir çocuk çok basit onu A.ın görmesi beni yetersiz bırakıyor. Çünkü etki edebileceğim bir şey yok, edersiniz, sen de babasıyla gidersin, ama sonra o anı ona yaşatırsın ama sonra ayrı evlere gidersin yani. Çocuğun duygu durumuyla ilgili elimin kolumun bağlı olduğu yerlerde canım çok sıkılıyor.”

“Başka yalnız mı kalacam, yalnız mı öleceğim ama çocuklarım var diyorum. Onun dışında çok fazla bir korkum yok ya da bir endişem yok.”

Yalnız kadın

Katılımcı örneklerinden de görüleceği üzere kadınların boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili öznel algılarının (tutumlarının) çeşitlilik gösterdiği ve araştırma kapsamında belirlenen alt temalar çerçevesinde kadınların bu öznel algılarıyla uyum düzeylerinin ilişkili olduğu, öznel algıları olumlu ve rasyonel olanların bu zorlayıcı süreci daha rahat deneyimlediği ifade edilebilir. Bu bağlamda boşanmış kadınların öznel algılarını gözden geçirme ve daha yararlı ve rasyonel hale getirme ihtiyacı içerisinde olduğu belirtilebilir.

Eski eşle devam eden ilişkiler temasında “eş ebeveynlik ilişkileri” ve “eski eşe duygusal bağlılık” alt temalarının oluştuğu görülmektedir. Bu temayla ilişkili katılımcı görüşlerine dair bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

“Benim tek kötü olduğum an, babanın çocuğumu istediği an. Yani güvenemediğim için problem yaşıyorum. Normalde evet belki çocuğuma bir zarar vermez belki ama emin de olamıyorum. Öfke kontrolü yok, saatler bana çok uzun geliyor, bir tek orda sıkıntı yaşıyorum.”

Savaşçı

“Yani yalnız kaldığım zamanlarda, bir şeyle meşgul değilsem kitap okumuyorsam oturduğumda düşündüğüm tek şey eskilere dair yaşadığımız güzel anılar, güzel şeyler. Çünkü bi hep İzmir e beraber giderdik şimdi İzmir e oğlum ve eşim gidecek ben gidemeyeceğim. Orda ailesi var, ablaları falan. Şimdi onun acısını yaşıyorum, şuram acıyor. Onlar ikisi gidecek, ben gidemeyeceğim kaldım çünkü. Yani hep eski eşimle ilgili şeyler düşünüyorum evet. Hani bu ne zaman biter, üç sene sonra mı beş sene sonra mı, yoksa ömür boyu mu sürecek o kısmı bilmiyorum ama kafama taktığım şey evet eski eşim herhalde. “

Med Cezir

Katılımcı örneklerinden de görüleceği gibi eski eşler arasında çocuğun varlığı sebebiyle devam eden ilişkilerin yapısı ve aynı zamanda eski eşe duygusal bağlılık düzeyi onların uyumlarını etkileyebilmektedir. Eş-ebeveynlikle ilgili sorun yaşayan kadınların bu stres kaynağıyla etkili bir şekilde baş etme noktasında eski eşe duygusal bağlılığı devam eden kadınların da bu duyguları fark etme ve anlamlandırma noktasında desteklenme ihtiyacı içerisinde olduğu söylenebilir.

Sosyal destek algısı temasında “aile sosyal destek algısı” ve “arkadaş sosyal destek algısı” alt temalarının olduğu görülmektedir. Bu temayla ilişkili katılımcı görüşlerine dair bazı örnekler sırasıyla aşağıdaki gibidir:

“O zor, bekar anne olma konusu aslında destekçinin olup olmamasına bağlı olarak değişiyor. Ben annem olduğu için çok rahatım. O beni özgürleştiriyor, fiziksel olarak kendimi rahat hissetmemi sağlıyor, çünkü gözüm arkada değil. Eğer annem gibi bir desteğim olmasaydı eminim bekar bir anne olarak çok daha zor bir hayatım olurdu”

Lidya

“Ama ailem her zaman yanımda oldu destek oldu hiçbir zaman bu konuda beni yargılamadı ya da hiçbir şekilde bana karşı tarafın söylediği hiçbir şeye tamah etmediler, inanmadılar ve desteklediler.”

Hayat ağacı

“... arkadaşlarımla ortamına girince de annem bana böyle böyle diyor ben her zaman bir yere gidemem, sizinle fazla takılamam, gece geç saatlere kadar duramam ama şimdi bakıyorum arkadaşlarımla bana o kadar çok destek oldular ki Mine saçmalama, ne boşanan insanlar var, yeni hayatlar kuruyorlar her şeyi yapıyorlar, senin bir çocuğun var en azından, sen kendine bildikten sonra başkasının sana bir şey demesi bir anlam ifade etmiyor dediler, her zaman destekçim oldular yani, daha çok kenetlendik, çok iyi geldi bana hepsi ...”

Mine

Katılımcı örneklerinden de görüleceği üzere boşanmış kadının bu yeni yaşama uyum sürecindeki stres kaynaklarıyla baş ederken kabul sunan ve destekleyici bir sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu ve özellikle kök aile ve arkadaşstan aldığı sosyal destek algısıyla boşanma sonrası yaşama uyum düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir.

Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumdaki görüş ve ihtiyaçlarıyla ilgili bir diğer tema sosyal işlevselliktir. Bu temayla ilişkili katılımcı görüşlerine dair örnekler aşağıdaki gibidir:

“Daha rahat sosyalleşebiliyorum, onu söyleyebilirim, hemen çıkıp gidebiliyorum yani. İki saat E.e ..., sıkılıyordum şimdi bunu E. ye nasıl söyleyeceğim, E. nasıl karşılayacak ne olacak ne bitecek kızacak mı kızmayacak mı bir yük oluyordu, birisiyle buluşmak bile. Ama şimdi iyiyim”

Yalnız Kadın

“Boşanma sırasında, bu boşanma kararını verdikten sonra, tabii böyle arkadaşlarla daha çok dışarı çıkmalarımız oldu, daha çok birbirimizle vakit geçirdik, önceden dediğim gibi hani çok monoton bir hayat yaşıyordum, evden işe işte eve, hani bu tabii, boşanmış olmamla sosyal hayatım genişledi, kimseye hesap vermiyorum, böyle bir alanım genişledi. Evet, artık daha özgür hissediyorum, daha rahat hissediyorum, o anda eğer işlerimi ayarladıysam işte, ya da oğlumun bakımını anneme bırakabiliysem istediğim zaman çıkabiliyorum. Öncesinde olmuyordu tabii, işten eve evden işe, öyle bir hayatım vardı.”

Gelincik

Katılımcı örneklerinden de görüleceği üzere boşanmayla birlikte kadınların sosyal işlevselliklerinde öncesine kıyasla bir artışın olduğu, evlilik yaşantısında hissedilen eş baskısının ortadan kalmasıyla daha özgür bir şekilde hareket edebildikleri ve yaşanan bu durumun uyumlarıyla pozitif ilişkili olduğu söylenebilir.

Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumdaki görüş ve ihtiyaçlarıyla ilgili bir diğer tema kendilik algısıdır. Bu temayla ilişkili katılımcı görüşlerine dair bazı örnekler aşağıdaki gibidir:

“Yani bu kadar spontan ve yaratıcı olduğumu bilmiyordum aslında. Hem günlük hayatta karşıma çıkan sorunları böyle kolay üstesinden gelmem hem kızıyla ilgili sorunları böyle yaratıcı bir şekilde çözmem, bunu keşfettim boşandıktan sonra. Bi de dediğim yani güçlüyüm ben, ekmeğimi taştan çıkarırım gerçekten, hiçbir şekilde aç kalmam, kızımı da kendimi de bir şekilde idare ederim, o şekilde tanımlayabilirim. Bu kadar galiba.”

Leyla

“Bana da işte onurum kırıldı, kendimi kadın olarak yetersiz hissettim yani, keşke bazen diyorum dövseydi de aldatmasaydı, çünkü bu şuraya dokunuyor ve acısı geçmiyor, kendimi artık güzel bulmuyorum, bir erkeğin benden hoşlanacağını düşünmüyorum yani, kimse hoşlanmaz gibi, yani sonuçta eşim bile aldatmış beni, kimsenin gözünde değerim yokmuş gibi. Güzel görünmüyormuşum gibi falan diye düşünüyorum. Kimse beğenmez ki beni zaten.”

Gelincik

Katılımcı örneklerinden de görüldüğü gibi stresli bir yaşam olayı olarak görülen boşanma kadınların kendileriyle ilgili algılarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileme potansiyeline sahiptir. Görüşülen kadınların büyük bir çoğunluğu boşanmayla birlikte kendilik algılarında olumlu değişimlerin yaşandığını ifade etmekle birlikte özellikle evliliği aldatılma sebebiyle sonlanan bazı kadınların kendilik algılarının daha olumsuz olduğu ve bu noktada desteklenme ihtiyacı içerisinde oldukları ifade edilebilir.

2. Araştırmanın genel deseninde elde edilen nitel bulgular

Bu bölümde “Grup oturumlarını değerlendirme formu-üye” ve “Grup oturumlarını değerlendirme formu-Grup yöneticisi” formlarına ait bulgular oturum sırasına göre birlikte sunulmuştur. “Grup oturumlarını değerlendirme formu-üye” nin bulgu sunumu “Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir”, “Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler”, “Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” tema başlıklarıyla “grup oturumlarını değerlendirme formu-Grup yöneticisi” nin bulgu sunumu ise “Oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldı mı”, Oturumda

grup yöneticisi olarak güçlü/zayıf yönleriniz nelerdi”, “Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir” tema başlıklarıyla örnek katılımcı görüşlerine yer verilerek yapılmıştır.

Birinci oturum. Oturuma 11 üye katıldı, 4 üye mazeret bildirmişti.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “heyecan, merak, umut, yalnız olmama hissi, birlik ve beraberlik hissi” gibi ortak duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Benzer sorunlar yaşadığım aynı yaşam sancılarını çektiğim bir grup anne ile bir araya gelme heyecanı, bu psiko-eğitim grubunun hayatımda ne tür değişikliklere sebep olabileceği merakı, gelecekte yaşanacaklar karşısında "neler olacak" korkusu değil "daha iyi olabilir mi" ümidi, kendimi iyi ifade edebilecek miyim kaygısı, sürekli baş etmeye çalıştığım yetersizlik duygusunun bu program içerisinde de baş göstereceği endişesi”

K7

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “Oturumun iyi yapılandırıldığını düşünüyorum, hiç sıkılmadım, hiç tanımadığım insanlarla aynı acıları yaşamış ve bunları atlatacak olmak merak uyandırdı, sizden ve birbirimizden öğreneceğimiz çok şey var, yapılan etkinlikler keyifliydi, yalnız olmadığımı gördüm, hayatıma yeni bir şeyler katacağım, daha güçlü olacağım ve hayata bakış açımın değişeceğini düşünüyorum, etkileşimi güzel bir oturumdu, grup lideri anlayışlı ve samimiydi, zamanın nasıl geçtiğini anlamadım, etkili ve faydalı bir deneyim olacağını düşünüyorum” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Etkileşimi güzel bir oturum oldu. Oturumu yönetme sitiliniz hoşuma gitti. Benim gibi boşanma sürecinden sonra uyum sağlamaya çalışan insanlarla bir arada olmak iyi hissettirdi”

K12

“Bugünkü oturumda diğer küçük çocuğu olan boşanmış anneler ile tanışmış olmak, her boşanmış küçük çocuğu olan kadının tahammülsüz yaşadığını görmek benim kendime olan

inancımı artırdı. Grupta yaptığımız etkinlikler keyifliydi. Bundan sonraki eğitimlerde neler öğreneceğimi merak ediyorum.”

K8

“Birbirimizden ve sizden öğreneceğimiz çok şey var”

K3

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “BSYU ile ilgili bilgi sunumu, grup kurallarının gerekliliğiyle ilgili sunum, bu oturumun alıştırmaları” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Henüz tanışma ve grup kurallarıyla ilgili olan oturumu gerçekleştirdiğimiz için uygulanabilir yöntemler edinemedim. Fakat tanışma etkinliğimizi çok beğendim, bir de yolladığınız ne hissettim nerede hissettim formunu ben de gündelik hayatımda kullanıyorum ve fayda görüyorum.”

K5

“Sorunları olan bir kişi anlaşılmaktan da önce dinlenildiğini hissetmek ve bilmek ister. Sadece dinle ilkesiyle yargılanmadan, yorum yapmadan, suçlamadan, eleştirmeden, dinlemenin önemini hatırlattınız. Tek ebeveynli mutlu huzurlu bir hayat mümkün, bunu ben de başarabilirim. Boşanma sonrası hayata uyum sancılı bir süreç. Çeşitli etkenler bu sürecin uzunluğunu belirleyebiliyor. Bu program sayesinde verilen görevlerin yerine getirilmesi ve katılım devamlılığıyla daha kısa sürede ve sağlıklı bir şekilde "travma" atlatılabilir. “

K7

Grup yöneticisi. Oturumda amaçlanan kazanımlara ulaşıldı algısındaayım. Grup yöneticisi olarak üyelerin gözünde iyi bir izlenim bıraktığımı, kabul edici bir tutum sergilediğimi ve odakta kalarak grubu etkin bir şekilde yönetebildiğimi düşünüyorum. Bu bağlamda bunları oturumdaki güçlü yönlerim olarak sıralayabilirim. Oturumdaki zayıf yönlerim ise çevrimiçi ortamda sesle ilgili sorun yaşayan bir üyeye etkin bir şekilde yardım sunmada zorlandım ve aynı zamanda odaktan uzaklaşan bir üyeyi tekrar odağa çekme noktasında gergin hissettim

ve verdiğim yanıtın etkili olmadığını düşünüyorum. Oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise ilk oturum olduğu için gerginliğim ve merakım fazlaydı. Ama üyelerin uyumlu tepkilerini ve gruba yükledikleri olumlu anlamları gördükçe kendimi daha rahatlamış hissettim. Aynı zamanda yapılandırılmış bir grup süreci olması ve süreyi etkili bir şekilde kullanabilmiş olmam da beni rahatlatan diğer bir unsurdu. Diğer oturumlar için umutlu hissettim.

İkinci oturum. Oturuma 14 üye katıldı, bir üye mazeret bildirmeden oturuma katılmadı, bu üye üst üste ikinci defa oturuma katılmamış oldu ve grup kuralını ihlal ettiği için gruptan ayrıldı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “karmaşık, kaygı, endişe, üzüntü, motive olmak, rahatlamak, umut, heyecan, mutlu, hüzün, şaşkınlık” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Bugünkü oturumda kendimi yalnız hissettiğim konularda aslında yalnız olmadığımı gördüm. Bu beni bir nebze rahat hissettirdi. Boşanma sonrası daha öfkeli bir insan olduğum için kendimi suçluyordum ama gördüm ki bu öfkeli tutumlar yalnızca bana ait değilmiş yine yalnız olmadığımı gördüğüm için rahatlama hissettim.”

K6

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “yalnız değilim, ortak duygu ve düşüncelere sahip olduğumuzu fark ettim, hayatta iyi-kötü birçok olayla karşılaşabiliriz ve mücadele etmek zorundayız, hayat ne olursa olsun yaşanmaya değer, duyguların nedenlerini ve düşüncelerin hayatı nasıl etkilediğini fark ettim, faydalı olacağını düşündüm” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Çok keyifli ve güzel bir ortamdı kendimi çok rahatlamış hissettim ve en büyük acı bende gibi düşünüyordum ama bencillik yaptığımı fark ettim”

K1

“Tüm insanların hayatta iyi kötü birçok olayla karşılaşabileceğini gördüm. Her insanın birtakım mücadelelerle bu hayatı sürdürmek zorunda kaldığını gördüm. Dinlendirici ve düşündürücü bir oturumdu benim için.”

K4

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “düşüncelerin davranışları etkileme gücü, düşüncelerin değiştirilebilir olması, çarpıtılmış düşüncelerin olduğu, ABC modelinin uygulanabilir olduğu, duyguları açıkça yaşamamanın faydalı olduğu” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Olumsuz düşüncelerimizin değiştirilebilir olması ve bunu deneyecek olmak çok faydalı olacak diye düşünüyorum.”

K9

“Bugünkü şema çok güzel ve uygulanabilir geldi. Bakış açımın değişeceğini ve bana çok şey kalacağını düşünüyorum. Pozitif şeyler hissediyorum.”

K14

Grup yöneticisi: Oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldığını düşünüyorum, üyeler benzer olaylar sonrasında duyguların, duygu yoğunluklarının ve davranışların farklılaşabildiğini ve yardım modelinin sunumuyla da bilişsel değerlendirmelerin olay ve sonuç arasındaki aracı rolünü fark etti. Grup yöneticisi olarak oturumdaki güçlü yönlerim çevrimiçi ortamdan kaynaklanan aksaklıkları tolere edebildim, yaşanan sorunlara pratik çözümler üretebildim, bir üyenin uzun soluklu derin paylaşımları karşısında kendimi gergin hissetmiş olsam da kabul edici ve destekleyici bir yaklaşımla karşılık verebildim, bu sayede grup içerisinde aidiyet ve dayanışma duygusunun pekiştiğini düşünüyorum. Zayıf yönlerim ise üyelerin takibini yaparken zaman zaman zorluk yaşadım ve bu bağlamda atladığım üyeler oldu, bazen de kendi işime aşırı odaklı olmam nedeniyle süreç içerisinde yaşananları kaçırdım izlenimine kapıldım. Çevrimiçi ortamda takibin daha zor olduğu böylesi anlarda bir yardımcı

yöneticinin eksikliğini hissettim. Bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise şu şekilde: Gruptaki iki üyenin derinleşen paylaşımlarıyla gerildim. Süreci nasıl yönetmem gerektiğiyle ilgili kafamda soru işaretleri oluştu ve beklemeyi tercih ettim. Aslında panikledim ama beklemek bana iyi gelen şey oldu. Oturumu bitirdikten sonra bile bu niye yaşandı, iyi mi oldu kötü mü oldu, daha başka türlü olabilir miydi soruları sıklıkla zihnime geldi ve huzursuzluğum devam etti. Üye bildirimleri geldikten sonra kendimi daha iyi hissettim. Bu olayın gerçekleşmiş olması aslında grubun bu zorlayıcı süreçte birbirlerine destek sunma- destek alma mekanizmasını devreye soktu. Kendini açan üye duygusal olarak rahatlama ve onu dinleyen üyeler ise koşulsuz kabul sunarak dinleme yaşantısını tecrübe etmiş oldular. Grupların başlangıç aşamasında test edilen aidiyet ve güven arayışlarına üyelerin olumlu yanıtlar veriyor olması beni duygusal ve düşünsel olarak rahatlatan bir durum oldu.

Üçüncü oturum. Oturuma 12 üye katıldı, iki üye mazeret bildirdi.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “utanç, umut, hüznün, güçlü, merak, şaşkın, huzurlu, eğlenmiş, neşe” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Ben bugünkü oturumumda asıl boşanma sebebimden bahsettim. Sonra sanki benim ayıbımmış gibi biraz utanç hissettim. Uzun bir oturumdu ama hiç sıkılmadım. Bu oturum benim için çok umut dolu bir oturumdu. Umutsuz diğer üyelerin bile ışıl ışıl umut dolu gözlerini gördüm. Evet hepimizin acıları ortak ama birlik beraberlik hislerimiz de muazzamdı.”

K2

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “yeni şeyler öğrenmeye başladım, tabulaşmış duygu ve düşünceleri fark ettim, grup olarak kendimizi daha iyi ifade etmeye başladık, duygularımı gösteremeyen bir birey olduğumu fark ettim, ne zorluklarla başa çıkmış, ne engeller aştığımı fark ettim, tek ebeveynli hayata geçişin biraz zorlu olduğunu düşünme, iyi ki bu gruba katıldım, yaşadıklarım konusunda yalnız değilim, birbirimize alışıyoruz, her duygunun bedensel bir sinyale dönüştüğünü ve bu konuda biraz daha ketum

olmak istediğimi fark ettim” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Bugün çok daha keyif aldım çünkü üyeler alışmaya başladım. Kendimi daha rahat hissediyorum. Nilüfer hocamız bizim kendimizi yeniden inşa ve tanıma konusunda yardımcı oluyor. Yaşadıklarım konusunda yalnız olmadığımı görüyorum yeniden. Bazı üyeleri dinleyince kendimi şanslı hissettiğim oluyor. Benden zor durumdaki üyeler için iyi dileklerim oluyor. İçten içe arkadaş olsak iyi anlaşırız dedğim üyeler bile oldu. Bu grupta olduğum içim mutluyum”

K6

“Yine etkileşimli verimli ve düşündürücü bir oturumdur.”

K12

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “duygular ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkiyi öğrenme, olaylarla ilişkili duyguları fark etme ve anlamlandırma, tek ebeveynli ailenin ne olduğunu öğrenme, duyguların verdiği mesajı fark etmenin önemini kavrama, birincil ve ikinci duyguyu öğrenme, duygu ve düşünceler arasındaki karşılıklı ilişkiyi ve olaylar karşısında duyguların farklılaşmasını fark etme, değişimin mümkün olduğunu ama zaman alacağını öğrenme” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Duygum bana benimle ilgili ne söylüyor? Bunun cevabını bulmak, bunun akabinde nasıl bir insan olmak ve nasıl bir hayat yaşamak istediğimi sorgulayıp, hayatımı buna göre yönlendirmek. Bunu başardığımda bana faydası daha da mutlu bir hayat olacak.”

K15

“Birincil ve ikincil duyguları öğrenmek, duygularımızın farkına varmak ve duygularımızla alakalı düşünceleri farkına varmak faydalı geldi. Biraz zaman alacak olsa duygularımızın aslında düşüncelerimize de yön verdiğini ve insanların farklı farklı olduğu, biri için sorun teşkil eden bir olayın bazı insanlar için anlam ifade etmediğini görmek evet benim de hangi sıkıntılarım gerçekten anlamsız olabilir diye düşünmeye sevk etti.”

K8

Grup yöneticisi: Üyeler duyguların farkına varma, duygunun adını ve yoğunluğunu belirleme ve duygunun kendilerine ne tür mesajlar verdiğiyle ilgili ve aynı zamanda duygular ve bedensel tepkiler arasındaki ilişkiye dönük bilgi sahibi olup kendileriyle ilgili farkındalıklar yaşadı. Bu bağlamda oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldığını düşünüyorum. Bu oturum ısınma oyunu ve grup etkinlikleriyle çalışılan temanın doğası dikkate alındığında üye paylaşımlarına fazlasıyla imkân veren bir oturumdu ve planlanan oturum süresi aşıldı. Fakat grup üyeleri yorulduklarına dair bir bilgi paylaşımında bulunmadı. Yoğun ama akıcılığı olan bir oturumdu. Bu bağlamda oturumu grup yöneticisi olarak iyi yönettiğim algısına sahibim. Bu oturumda da çevrimiçi ortamdan kaynaklanan (üyenin çocuk nedeniyle birden gruptan ayrılması gibi) bazı aksilikler oldu ve yaşanan olaya kabul sunarak dikkatimi gruba verebildim. Bu oturumla ilgili zayıf bir yönüm olmadı. Oturumda üyeler kendini açma ve paylaşımda bulunma konusunda samimi ve istekliydiler. Bu bağlamda kendimi huzurlu ve umutlu hissettiğim bir oturum oldu. Bu oturum zaman açısından 90 dk. değil 150 dk. Iık bir sürecin daha etkili olabileceğini fark ettim.”

Dördüncü oturum. Oturuma 12 üye katıldı, iki üye mazeret bildirdi.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “sakinlik, eğlenceli, sevgi dolu, mutluluk, duygusal, mutlu ve hüzünlü, aydınlanmış ve rahatlamış, huzur, merak” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Bugünkü oturumdan birlik ve sevgi dolu bir şekilde ayrılıyorum”

K9

“Aydınlanmış ve rahatlamış hissediyorum. Düşüncelerim iyileşmeye başlıyor ve bu durum bana huzur veriyor. Kendimi tanımaya başlamak güzel. Oturum sonunda düşünceliydim ve kendimle ilgili daha neleri fark edeceğim konusunda merak içindeydim.”

K7

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “duygularımın adını öğrendim, kendi hayatımda bilişsel işleme türlerinin hangilerini ne kadar uyguluyorum’u merak ettim, verimli bir oturumdu, grup üyelerine göre kendimdeki atlatamadığım şeyleri fark ettim, oturumların sonunda bir çok şey öğreneceğim, yaşamdaki verdiğim olaylara tepkilerimi düşünmeli ve dikkatlice kendimi incelemeliyim, duygularımın ve düşüncelerimin nedenlerini anlamaya başladım, düşüncelerimdeki hataları gördüm, tepki verirken acele etmeden sakin ve iyi düşünerek yol almak gerekli ”yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Grup arkadaşlarımda yaşadıkları olumsuz süreçlerinde başarı kaydettiklerini fark ederken kendimle ilgili bazı şeyleri atlatamadığımı fark ettim.”

K4

“Yine faydalı bir oturum yaşadığımı düşünüyorum. Başlarken dürüst olmak gerekirse her cumartesi nasıl olacak diye endişeleniyordum şimdi ise her oturum sonrası Keşke daha uzun süren bir topluluk olsa diyorum. Düşüncelerimle alakalı yaptığım hataları görme şansım oldu. Özellikle duygularımızla alakalı son kısımda yaptığımız etkinliğin faydalı olduğunu düşünüyorum.”

K6

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “öz-şefkat kavramı, zihnin oyunlarını esnetme, bilişsel işleme türlerini yararlı bir şekilde kullanma, kendimdeki otomatik düşünceleri fark

ediyor olmam, meli malı'yı sık kullandığımı ve bunu değiştirmekte zorlandığımı fark etmem, değişimin mümkün olduğunu görmem, kendime ve çevreme karşı anlayışlı ve beklentisi az olmanın daha iyi olacağını öğrenmem, bilişsel çarpıtmaları en aza indirirsem daha iyi olacağımı öğrenmem ” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Bilişsel çarpıtmaları en aza indirirsem daha iyi olacağımı düşünüyorum.”

K15

“Bugünkü oturumda son zamanlarda beni rahatsız eden düşüncemin bilişsel bir çarpıtma olduğunun net bir şekilde farkına vardım. Bunu görmek bana iyi hissettirdi.”

K11

Grup yöneticisi. Evet ulaşıldığını düşünüyorum. Üyeler normal ve sıkıntılı zamanda kullanılan bilişsel işlemlerin ne olduğunu ve türlerinin neler olduğunu kavradı, kendi hayatlarında hangi alanlara temas ettiğini belli düzeylerde fark etti ve özellikle bilişsel işleme türlerinin hangi koşullarda ve ne zaman işlevsel olmadığını (aşırılık ve duruma uygun olmama) fark etti. Oturum öncesi hazırlığım iyiydi, çevrimiçi ortamda oynatılması güç olan bir oyunu iyi yönettiğim algısına sahibim. Oturumla ilgili zayıf yanım bilişsel işleme türlerini grup etkileşimli bilgi sunumuyla gerçekleştirdim ve bazı yerlerde hızlı davranıp üyelerin sesini duyma noktasında eksik kaldığımı düşünüyorum. Açık uçlu sorular sorarak onların daha fazla katılımını sağlayabilirdim. Oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise bir önceki oturumlara kıyasla heyecanım daha azdı, kendi yöneticilik performansımdan memnun kaldığım bir oturum oldu. Bununla birlikte özellikle iki üyenin genelde sessiz kalmayı tercih etmesi ve katılımının daha sınırlı olmasıyla ilgili üye kayıpları yaşanır mı bağlamında bir miktar huzursuz ve gergin hissettim.

Beşinci oturum. Oturuma 12 üye katıldı, bir üye mazeret bildirdi, bir üye mazeret bildirmeden oturuma katılmadı. Mazeretini bildirmeyen bu üye aralıklı 3 defeye gruba katılmadığı için grup kuralını ihlal ederek gruptan ayrıldı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “motive, yalnız olmadığım hissi, rahatlık, heyecan, şaşkın, huzur, korku, merak, keyifli, mutluluk, inançlı, umut” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Bugün benim doğum günümdü, eşimsiz geçen yıllar sonra tek kaldığım ilk doğum günümdü. O yüzden bu terapi, aralarında benim için en özeliydi çünkü yalnız olmadığımı birebir benimle aynı dertlere sahip hatta duygusal anlamda ne yazık ki daha çok yıpranan birçok kadınla dertlerimize derman olmaya çalıştık yine yeniden”

K2

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “iyi yönetilmiş, planlı, güzel bir oturumdu, duygularımı öğreniyorum, stres karşısında verdiğim tepkileri öğrendim, kendime karşı acımasız bir iç sesim olduğunu fark ettim, oturumların aydınlık bir yol gösterdiğini düşünüyorum, empati kurma becerimin gelişeceğini düşünüyorum, güzel ve keyifliydi, bakış açımı değiştirip alternatif düşünceler ürettikçe modum yükselecek” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Bugünkü teknikler pratiğe dökülmeye oldukça müsait. Kendime ve arkadaşlarıma yaşantısal bir zorlukla karşılaştığımda sorabileceğim alternatif sorular edindim.”

K11

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “pembe fil ve tren metaforu, kendime başkasına olduğum kadar şefkatli olma, kanıt bulma tekniği, Güneş Hanım’ın olay örnekleri ve anlık düşünceleri, alternatif düşünce üretmenin mümkün olduğu” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Özellikle en yakın arkadaşına verilecek tavsiye kısmı beni çok mutlu etti. Hayatımın büyük bir kısmında dert dinleyici ve çözüm bulucu arkadaşım ben ki hala da öyleyim aslında da arkadaş

çevremde tek boşanan ben olduğum için kimseye bu konuyla ilgili öneri ve farklı bakış açısı sunmak zorunda kalmadığım için hiç düşünmemiştim. Ama artık düşüneneceğim.”

K10

Grup yöneticisi. Oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldığını düşünüyorum. Üyeler örnek olaylar ve alık düşünceleri kendine yakın ve faydalı buldu, bu bağlamda yeniden çerçevelemeyle alternatif düşünce üretme mantığını ve gerekliliğini algıladıklarını düşünüyorum. Stresle nasıl baş ettiklerini konuşmak da hem bir sonraki oturuma hem de davranışsal boyutu çalışmaya dönük iyi bir hazırlık oldu. Grubu genel olarak iyi yönettiğimi, üye takibimin iyi olduğunu, yaşanan aksiliklere etkili ve pratik çözümler bulabildiğimi ve üyelerin sorularına etkili yanıtlar verebildiğimi düşünüyorum. Oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise grubun kendini açma, paylaşımda bulunma, diğerini aktif bir şekilde dinliyor olma noktasında çalışıyor olmasına dönük bir hoşnutluk duygum vardı, aynı zamanda grup sürecini yarılamaş olma ve bilişsel boyutta değinmek istediğim birçok konuya değinmiş olmanın bir rahatlığı da vardı. Bununla birlikte BSYU puanı en düşük olan üye oturuma geç katılacağını belirtmekle birlikte oturuma katılmadı ve aralıklı 3. devamsızlığını yapmış oldu. Bir diğer üye ise oturum öncesi beni arayarak yeni bir işe başladığını belirtti ve artık gruba devam edemeyeceği bilgisini benimle paylaştı. Yaşanan bu üye kayıplarıyla ilgili ayrılan üyeler adına kendimi üzgün bu durumun grubu olumsuz etkileme olasılığı sebebiyle de huzursuz hissettim.

Altıncı oturum. Oturuma 12 üye katıldı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “mutlu, rahatlama, yalnız olmadığını hissetme, endişe, üzüntü, mutluluk, huzur, şaşkınlık, aitlik hissi” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Edindiğim yeni bilgilerle yaşantımda var olan bazı durumları fark etmek ve adlandırmak beni şaşırtıyor. Demek sadece bende değil başkalarında da olan bir durum ki isimlendirilmiş ve çözüm yolları aranmış düşüncesi oluşuyor. Rahatsız eden düşüncelerimin, stres karşısında

verdiğim olumsuz tepkilerin değiştirebileceğim alışkanlıklar olmasını fark etmek beni rahatlatırsa da olumlu sonuçlar alabileceğim konusunda endişeliyim. “

K7

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “bana iyi gelen bir oturumdu, odaklanamama problemimin tekrar farkında vardım, yapmaya çalıştığım bazı şeylerin doğruluğunu pekiştirdim, partner ilişkilerimdeki duvarları yıkabilir miyim, ana odaklanma egzersizini oldukça faydalı buldum, yeni birtakım şeyler öğrendim, verimli ve beni geliştiren bir oturum oldu, bilinçli farkındalıkta çok başarısız olduğumu fark ettim” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“Yine birtakım şeyler öğrenip hayatıma entegre etmek istediğim şeyler oldu”

K10

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “kas gevşeme egzersizleri, nefes egzersizi, bilinçli farkındalık, ana kabul sunabilme, ruminasyon, düşünme saati,” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Özellikle kas gevşeme egzersizine bayıldım müzikle uyumu da muhteşemdi. Kendinle ilgili değiştirmek istediğim şeylerin biraz daha farkına vardım. Sorunlarımı duygu paylaşımıyla çözemiyorum bunun üzerine gideceğim.”

K5

“Anda kalmayı kesinlikle öğrenmeliyim. Bazı duygularımdan kaçınma yöntemiyle korunduğumu öğrendim”

K12

Grup yöneticisi. Üyeler başlangıçta stresin ne oluşu ve stres anında organizmada neler yaşandığıyla ilgili bilgi sahibi oldu, sonrasında stresin olumsuz etkilerini azaltan egzersizler konusunda pratik yaparak fikir sahibi oldular. Son olarak kendi stres kaynakları ve baş etme stratejileriyle ilgili farkındalık kazandılar. Bu bağlamda oturumla amaçlanan kazanımlara

ulaşıldığını düşünüyorum. Oturumu iyi yönettiğim algısına sahibim, bu oturumda üyelerle nefes egzersizi, bilinçli farkındalık ve aşamalı kas gevşeme egzersizini birlikte pratik ettik ve üyelerin ilgisi ve katılımı iyi düzeydeydi. Bu bağlamda oturma öncesi hazırlığım yeterli ve oturumdaki motivasyonum iyi düzeydeydi. Oturumla ilgili zayıf bir özelliğim olmadığını düşünüyorum. Oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise eyleme dayalı etkinlikleri çevrimiçi ortamda yapıyor olmayla ilgili gergin hissetsem de üyelerle senkronize bir şekilde oturumu yönetebildiğim için hoşnut hissettim. Oturumlarda çevrim içi ortam nedeniyle de üyeleri bir bütün olarak görme ya da beden dillerini gözlemlene noktasında güçlük yaşıyorum ve oturma bittiğinde üyelerin memnuniyetleriyle ilgili bir fikrim oluşmadığı için kendimi daha gergin hissedebiliyorum. Bu oturma sonunda da böyle olduğunu ama üye değerlendirme formlarını okudukça kendimi daha iyi hissettiğimi söyleyebilirim.

Yedinci oturma. Oturuma 10 üye katıldı, iki üye mazeret bildirerek oturuma katılmadı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “mutluluk, pozitif, yalnız olmama hissi, endişeli, meraklı, merak, aydınlanma, heyecan, rahat, keyifli, farkındalık” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Mutlu, pozitif, zorluklarla baş ederken yalnız olmadığım hissi”

K2

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “bazen iletişim konusunda zorlandığımı ve sen dilini kullandığımı düşünüyorum, oturma gayet keyifli, samimi ve sıcak geçti, asıl muhatabın kendim ve zihnim, oğlumla ilişkimde daha sık ben dili kullanmalıyım, yeni öğrenmeler ve kendimle ilgili yeni keşifler, bir çok şeyi başarabilirim, güzel bir oturumdur, grupta ben ve diğerlerinin daha rahat iletişim kurduğunu düşünüyorum, sen dili ve ben dilinin önemi çok büyük ” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“Yeni öğretilerle beraber kendimde yeni şeyler keşfediyorum. Kendimle beraber sosyal çevremi de değerlendirmiş oluyorum.”

K4

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “ben dili-sen dili, iletişim engelleri, ilişkilerde maruz kaldığım iletişim engellerini fark etme, duygularını açık bir şekilde ifade etmenin yararlı olduğu, ısınma oyunu” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“İletişimde sen/ben dilinin önemli olması ve gerçekten duygularımızı saklamadan açığa vurmamız gerektiği düşüncesi bana uygulanabilir geldi.”

K14

Grup yöneticisi. Üyeler ben dili sen diliyle ilgili bilgi sahibi olup, ben dilini boşanmayla ilişkili örnek olaylar üzerinden pratik ettiler. Boşanma sonrasında yaşanması muhtemel bir örnek olay üzerinden iletişim engellerinin neler olduğuyla ilgili bilgi sahibi oldular ve kendi ilişkilerini gözden geçirme imkânı yakaladılar. Bu bağlamda oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldığı algısına sahibim. Oturum hazırlığım iyiydi ve üyelerin katılımı ve ilgisi de oldukça iyi düzeydeydi. Üyelerin gruba bir şeyler verme ve gruptan bir şeyler alma motivasyonu iyiydi, bu durumun yaşanıyor olmasında grup yöneticisi olarak gruba hazırlıklı geliyor olmamın, kabul edici ve destekleyici bir tutum sergiliyor olmamın ve ihtiyaçları doğrultusunda yeterli açıklamalar yapıyor olmamın etkili olduğunu düşünüyorum. Oturumla ilgili grup sürecini olumsuz yönde etkileyecek zayıf bir yönüm olmadığını düşünüyorum. Oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise bu oturumdaki ısınma oyunları ve grup etkinliklerine üyelerin ilgisi ve katılımı iyi düzeyde olduğu için kendimi huzurlu ve mutlu hissettim. Üyeler kendi aralarında bir ahenk yakaladı algısına sahibim. Üyelerin kendi öznel yaşantılarıyla ilgili paylaşımlarının da devam ettiği bir oturum oldu ve üyeler birbirlerini dinleme ve kabul sunma konusunda oldukça iyiydi, tüm bunların yaşanıyor olması umutlanmamı da sağladı diyebilirim.

Sekizinci oturum. Oturuma 12 üye katıldı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “mutlu, doyamama hissi, heyecanlı, huzur, rahatlık, umutlu, keyifli, eksiklik hissi, özlem,

üzüntü, umutsuzluk, üzüntü” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Huzur, bir şeyleri öğrenmenin verdiği rahatlama”

K10

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “sağlıklı sınır nedir öğrendim, farkındalığımı arttıran bana iyi gelen bir oturumdu, verimli bir oturumdu, sınır çizme konusunda iyi olduğumu fark ettim, evliliğimdeki yumuşak başlılığı fark ettim, sınır konusunda doğru bildiğim yanlışları öğrendim, çok fazla şey öğrendim, kontrolcü ve denetçi olduğumu fark ettim, eski eşle ilişkimdeki hatalarımı fark ettim” yönünde görüşler paylaşıldı.

Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“Sınırlar konusunda verimli bir alıştırma olduğunu düşünüyorum. Boşanma sonrası sınırlarımı çizme konusunda başarılı olduğumun farkına vardım. Ancak evliliğim sırasında mutsuzca evliliği sürdürmenin nedeninin de sınırlarımı çizmemiş olmamadan hep yumuşak başlı davranmış olmamdan kaynaklandığını fark ettim.”

K8

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “banane-sanane kavramları, hayır diyebilmek, duvar gibi sınırlar yerine daha şeffaf sınırların yararlı olduğunu, sınır sorunları, denetçi ve kontrolcü olmamın bana ve çevreme verdiği zararı öğrenmiş olmam” yönünde görüşler paylaşıldı.

Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“Özellikle Banane ve Sanane kavramlarını hayatıma sokmaya karar verdim, bu uygulanabilir görünüyor bunu uygulamaya çalışacağım.”

K5

Grup yöneticisi. Bu oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldığını düşünüyorum. Üyeler özellikle sınır sorunlarıyla ilgili ilişkilerini gözden geçirme ve ilişkilerinde ihtiyaç duydukları şeyin ne olduğuyla ilgili anlamlı farkındalıklar kazandı. Oturumda üyeler küçük gruplara gönderildi

ve bu gruplarda sınır sorunlarıyla ilgili konuşup uzlaştıkları noktalarla ilgili büyük gruba paylaşımda bulundular. Üyelerin ilgisi ve katılımı ve süreci takibi iyi düzeydeydi. Benzer şekilde grup yöneticisi olarak benim de üyeleri takibim ve ihtiyaçları doğrultusunda açıklamalarım ve duygusal desteğim yeterli ve iyi düzeydeydi algısına sahibim. Üyeler geçmiş ve şu anki ilişkilerini gözden geçirme fırsatı buldular ve birçok üye samimi paylaşımlarıyla bu fırsatı iyi kullanarak hem kendine hem de gruba anlamlı bir katkı sundu. Bu bağlamda kendimi huzurlu ve mutlu hissettiğim bir oturumdu. Aynı zamanda grubun sonuna yaklaşıyor olmasıyla ilgili de kendimi rahatlamış hissettim.

Dokuzuncu oturum. Oturuma 10 üye katıldı, 2 üye mazeret bildirerek oturuma katılmadı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “üzgün, mutlu, acı, öfke, mutluluk, şükür hissi, hüzün, keyifli, burukluk, gelecek kaygısı” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bir katılımcı görüşü paylaşılmıştır:

“Daha çok bir hüzün hissettim. Grup arkadaşlarımdan bazılarının yaşanmış örnekleri beni geçmiş acılarımla yüzleştirdi. Benzerlerini, daha kötülerini ya da bir değişik versiyonlarını yaşamıştım. Şu soruyu sormaktan alamadım kendimi; Neden evrende yapılan yanlışlardan hatalardan en çok payı, yaralanmayı hep kadınlar alıyor?”

K4

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “gelecek hayallerimi gözden geçirmeye karar verdim, başkalarının ne düşündüğüyle ilgili endişe ve panik duygumu fark ettim, ilişkiler konusunda faydalı bir oturumdu, hayal kurma ve resmetme harikaydı, acı veren anıları hatırlasam da gelecekte umutluyum, daha çok geliştiğimi ve üşünce yapımı değiştirmeye başladığımı anladım, kendimle ilgili farkındalık edindiğim bir oturumdu, kadınlarla ortaklaştığımızı gördüm ” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“Bu oturumda daha çok geliştigimi ve düşünce yapımı değiştirmeye başladığımı anladım”

K12

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “hakkım var, beyaz file odaklanmanın daha yararlı olduğu, ne olursa olsun kabul görmek ve desteklenmek, ya’lı cümleleri olumlu bir şekilde kurmanın daha yararlı olduğunu, gruba destek sunuyor olmak, her bilgi ve her paylaşım çok kıymetliydi” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bazı katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Acı öfke güvensizlik kırgınlık ... Yaşadığımız duygu ne olursa olsun anlaşılır oluyor olmak ve yanında hissetmek hiç tanımadığım insanları ... Oturumun bana en iyi gelen yanı da bu”

K9

Grup yöneticisi. Üyeler partner ilişkileriyle ilgili duygu ve düşüncelerini gözden geçirdiler ve hoş olmayan duygularını ifade edebildiler. Aynı zamanda gelecek hayallerini resimle görselleştirerek bu hayallerini somutlaştırma imkânı buldular. Bu bağlamda oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldığını düşünüyorum. Üyelerin neredeyse tamamının partner ilişkileriyle ilgili kendini açma, destek görme ve destek sunma ihtiyacı öngördüğümde daha fazlaydı, bu bağlamda oturum ısınma oyunu, grup etkinliği ve bilgi sunumu olarak iyi yapılandırılmış olsa da üyelerin partner ilişkileriyle ilgili paylaşma ve destek görme ihtiyaçlarının eksik kaldığını düşünüyorum. Bu oturumdaki zayıf yönümdü. Bununla birlikte grubu iyi yönettim algısına sahibim, partner ilişkileriyle ilgili üyeler farklı ve zıt duygular deneyimlediler ve böylesi anlarda gerginlik hissetmedim, grubun birbirine kabul sunmasına izin verdim. Oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise olumluydu, grubun sona yaklaşıyor olmasıyla ilgili huzurlu ve gururlu hissettim, üyelerin da gruba olan ilgisi ve her birinin gruptan belli düzeyde fayda görüyor olmasıyla ilgili mutlu hissettim.

Onuncu oturum. Oturuma 12 üye katıldı.

“Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında katılımcılar “mutlu, huzurlu, üzüntü, hüznü, kendinden emin, donanmışlık hissi, gururlu, minnet, umut, kararlılık” gibi farklı duygular belirtmiştir. Aşağıda bazı katılımcı görüşleri paylaşılmıştır:

“Donandığımızı hissettim”

K3

“Son oturum benim için hüznüydü. Hüzne ise kat ettiğimiz yolun hissettirdiği gurur ve mutluluk eşlik ediyordu.”

K9

“Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler” başlığı altında “Düzenli katılım sağladığım için kendimle gurur duyuyorum, en güzel kısmı birbirimiz hakkında olumlular yaparak hediyeler sunmaktı, duygusal alma verme dengesini oluşturduk, anlaşıldım ve üyelere güç aldım, okuldan mezun oluyor olmanın haklı gurunu yaşadım, çok güzeldi, güzel dostluklar tecrübeler kazandım, diğer oturumların özeti gibiydi, dolu doluydu, vermek kadar almanın da önemini fark ettim, 10 hafta su gibi geçti, çok güzel ve eğlenceli bir oturumdu ” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“Bugünkü oturum son oturum olduğu için hepimiz açısından biraz hüznü geçti. Geçtiğimiz 9 hafta boyunca değindiklerimizi tekrar ettik. En güzel kısım da birbirimiz hakkında olumlular yaparak hediyeler sunduk. Bunca güzel insandan böyle güzel cümleler duymak harikaydı. Bol bol güldük, hüznü, duygulandık. Tanımadığım insanların ağzından bunca güzel cümleleri duymak benim için muazzamdı.”

K2

“Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” başlığı altında “birbirimize moral deposu olmamız, olumsuzu kabul edip olumluyu bolca ifade edebilme, almak ve vermek arasındaki dengenin önemi, verici olmak

kadar güzel şeyleri alabilmenin de gerekli olduğunu fark etme, sevgi bombardımanı etkinliği” yönünde görüşler paylaşıldı. Aşağıda bir katılımcı görüşüne yer verilmiştir:

“On hafta boyunca beni sadece ekran karşısında görmelerine rağmen bu kadar iyi tanımlamaları, bu kadar kıymetli kelimeler, hissiyatlar paylaşımları benim şu hayatta hiçbir şeye değişmeyeceğim şeyler arasında yerini aldı. Kendimi olduğum gibi insanlara aksettirebilmiş olmaktan dolayı hem mutlu oldum hem gururlandım. Bu çalışmayı ve oturumları hep ‘iyi ki’ diyerek hatırlayacağım.”

K4

Grup yöneticisi. Grup sürecini değerlendiren üyeler oturum temalarıyla ilgili farkındalıklarını paylaştı. Sonrasında ilk oturumda belirledikleri bireysel amaçlarını ve bu amacı simgeleyen nesneyi anımsayarak kendi süreçlerini değerlendirdiler ve isteyen üye kendisine yeni bir nesne belirledi. Oturum birbirleriyle ilgili olumlu görüşlerini paylaştıkları sevgi bombardımanı ile sonlandırıldı. Bu bağlamda oturumdaki amaçlanan kazanımlara ulaşıldığını düşünüyorum. Üyeler farklı duygularla oturuma gelmişti, bu kapsamda üyeleri odakta tutarak oturumun teması doğrultusunda sürece iyi hazırlandığımı ve oturumu iyi yönettiğimi düşünüyorum. Zayıf yönüm bu zamana kadar neredeyse tüm oturumlarda yaşadığım sürenin planladığımdan daha uzun sürmesiydi. Bu oturum yaklaşık 3 saat sürdü, üyelerin oturuma ilgisi ve katılımı oldukça iyiydi. 12 kişiyle gerçekleştirilen bir oturumdu ve oturumlardaki ısınma oyunu, grup etkinliği ve bilgi sunumlarını dikkate aldığımda programda planlanan süre oldukça yetersiz kaldı. Bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim ise üyelerin memnuniyet duygusuyla ayrılıyor olmasına ve her birinin belli ölçülerde gruptan fayda gördüğünü dile getirmesine, üyeler arasındaki dayanışma duygusunun görünür olmasına şahitlik edebildiğim için mutlu ve gururlu hissettim.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde ilk olarak araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Daha sonra ise nicel sonuçlar ve nitel değerlendirmeler birlikte ele alınarak tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Bu araştırma iç içe karma desen ile gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın genel deseninde küçük yaş çocuğun velayetini almış boşanmış kadınlarda Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı psiko-eğitim programının boşanma sonrası yaşama uyum düzeyleri üzerinde etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ön test-son test-izleme ölçümlü nicel verilerle birlikte deneysel süreçte toplanan nitel verilerden faydalanılmıştır. Aynı zamanda mevcut araştırmanın destekleyici aşamasını oluşturan nitel deseninde boşanmış kadınların görüş ve ihtiyaçlarını belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amaçlanmıştır. Aşağıda araştırmada elde edilen nicel sonuçlar ve nitel değerlendirmeler bir arada verilmiştir.

1. Deneysel grubunun BSYU toplam puan ve tüm alt boyutlarında ön testten son teste puan ortalamalarında bir artış gözlenmiştir. Bu artışın istatistiksel olarak anlamlılığına bakıldığında BSYU toplam puan, yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke ve kendilik değeri sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte güvenlik yakınlık alt boyutunda ön testten son teste puan ortalamalarında gözlenen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
2. Kontrol grubunun toplam puan ve tüm alt boyutlarında ön test-son test ve izleme ölçümleri arasındaki puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu gözlenmiştir. Grup için farkların anlamlılığına yönelik yapılan analiz sonucunda kontrol grubunun ön test-son test-izleme ölçümleri arasındaki sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

3. Deney ve kontrol grubunun toplam puan ve tüm alt boyutlarında puan ortalamalarına bakıldığında kendilik değeri hariç diğer tüm puanlarda deney grubunun puan ortalamasının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Grupların son test puanlarındaki farkın anlamlılığı analiz edildiğinde BSYU toplam puan ile yas ve ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öfke, güvenlik yakınlık ve kendilik değeri alt boyutlarında kontrol grubuna kıyasla deney grubunun puan ortalamalarında gözlenen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
4. Deney grubunun son test-izleme testi grup içi karşılaştırmalarında, BSYU toplam puan ve alt boyutlarında sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle son test ölçümleriyle elde edilen anlamlı farklılıkların (toplam puan, yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke ve kendilik değeri alt boyutlarının her biri) izleme ölçümleriyle korunduğu ifade edilebilir.
5. Deneysel süreçte toplanan nitel veriler üç alt temada değerlendirilmiştir. Öncelikli olarak “Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” sorusuna yanıt aranmıştır. Katılımcılar oturumla ilgili yaygınlıkla mutluluk, birliktelik, umut, rahatlama, huzur gibi hoş duygular deneyimlediğini belirtmiştir. “Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler?” sorusuna verilen katılımcı yanıtları bir bütün olarak değerlendirildiğinde oturumlarla ilgili yaygınlıkla “farkındalık sağlayıcı, faydalı, keyifli, öğretici, umut verici, yalnız değilim, etkili-verimli” olduğu yönünde görüşlerin geldiği görülmüştür. Son olarak “Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?” sorusuna yanıt aranmıştır. Katılımcılar yaygınlıkla oturumun temasıyla ilişkili kazanımları faydalı ve uygulanabilir bulunduğunu belirtmiştir.
6. Araştırmanın destekleyici aşamasında gerçekleştirilen nitel görüşmeler sonucunda velayeti almış yeni boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum

düzeyleriyle ilişkili 6 kapsayıcı temaya ulaşılmıştır. Bunlar; (a) Boşanma sonrası yaşamda yeni roller ve ilişkiler (b) Boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili tutum (c) Eski eşle devam eden ilişkiler (d) Sosyal destek algısı (e) Sosyal işlevsellik (f) Kendilik algısıdır.

Tartışma

Bu bölümde araştırmanın genel deseni olan deneysel müdahaleyle elde edilen sonuçların yorumlanması ve tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın nitel desenine ait veriler nicel verilerin tartışılması ve yorumlanmasında kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı psiko-eğitim programının kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerini arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir. Nitekim deney grubundaki kadınların güvenlik yakınlık alt boyutu dışında boşanma sonrası yaşama uyum toplam puan ve diğer alt boyut puanlarında deneysel müdahale sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir artışın gözlemlendiği ve bu artışın 5 hafta sonrasında korunduğu görülmüştür. Öte yandan kontrol grubundaki kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerinde deneysel müdahale sonrası ve izleme ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Son olarak gruplar arası son test puan farklarına bakıldığında deney grubu katılımcılarının toplam puan ve alt boyutlarda gözlenen puan ortalamasının kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu, bununla birlikte gruplar arası bu farkların istatistiksel olarak anlamlılığı test edildiğinde boşanma sonrası yaşama uyum toplam puan ile yas ve ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutlarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Tüm bu bilgiler ışığında Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı psiko-eğitim programının kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerini arttırmada etkili olduğu ve bu etkinin belli bir süre daha devam ettiği ifade edilebilir.

Alan yazını incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Kuramın tekniklerin kullanıldığı ve boşanma sonrası yaşama uyumla ilişkili farklı değişkenlerin incelendiği grup çalışmalarına rastlanılmaktadır. Nitekim bu araştırmaların bazılarında boşanmayla ilişkili mevcut

problemlerin çözümünü kolaylaştırmak (Granvold ve Welch,1977), bazılarında depresyon, yalnızlık düzeyi ve kaygı gibi boşanmayla ilişkili olumsuz belirtileri azaltmak (Alimoradi vd., 2016; Graff vd., 1986; Hasanvandi vd.,2013; Lee ve Hett, 1990; Öngider, 2013) bazılarında ise boşanmaya pozitif uyum bağlamında bilişsel-duygusal düzenlemeyi veya psikolojik sağlamlığı arttırmak veya öz saygıyı güçlendirmek (Ghorbani-Amir vd., 2020; Graff vd., 1986) amaçlanmıştır. Bununla birlikte Bilişsel Davranışçı Kuramın kabullerine dayalı geliştirilen ve programın boşanma sonrası yaşama uyum olgusu üzerinde etkililiğini incelenen deneysel araştırmalara sınırlı sayıda rastlanılmıştır. Bu bağlamda Çelik (2021) boşanmış bireylerle yürüttüğü çalışmasında Hümanist felsefeyle Bilişsel Davranışçı yaklaşımı temel alarak boşanma sonrası yaşama uyum programı geliştirmiş ve bu programın mevcut araştırma bulgularıyla paralel boşanmaya uyum üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Bilişsel Davranışçı Terapinin teknikleri arasında yer alan yeniden çerçevelemeyi geliştirdikleri programda kullanan Quinney ve Fouts (2003) deneysel müdahalenin boşanma sonrası yaşama uyumu arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bireyin yaşam dinamiklerinde köklü değişimleri beraberinde getiren boşanma stresli bir yaşam olayıdır ve boşanmayla ilişkili bilişsel değerlendirmeler, öznel algılar veya tutumlar bireyin yeni yaşama uyum düzeyini etkileyebilmektedir (Wang ve Amato, 2000). Nitekim boşanma sonrası yaşama uyumla öznel algılar ve tutumlar arasında pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyan araştırmalara yaygınlıkla rastlanılmaktadır (Booth ve Amato, 1991; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Gaffal, 2010; Plummer ve Kock-Hattem, 1986; Sayan Karahan, 2012; Shapiro, 1996; Simon ve Marcussen 1999; Wang ve Amato, 2000). Bu bağlamda araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programının kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerindeki etkililiği programın dayandığı Bilişsel Davranışçı Kuramın bu olguyu çalışmaya uygunluğuyla açıklanabilir. Nitekim Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psiko-eğitim programıyla küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınlar boşanmayla ilişkili zorlayıcı yaşam olaylarına yükledikleri işlevsel olmayan öznel algılarını bilişsel müdahalelerle çalışıp değiştirme ve ayı zamanda uyumlarını destekleyici bazı davranışsal beceriler edinme fırsatı bulmuştur. Grup

oturumlarını değerlendirme formlarında katılımcılar bilişsel ve davranışsal boyutta değişimler ile uyumları arasındaki pozitif ilişkisini ortaya koyan paylaşımlarda bulunmuştur: *“Başka türlü mümkün mü sorusunu kendime sorduğumda, bakış açısını değiştirip, alternatif düşünceler ürettikçe başka türünün mümkün olduğunu görmek, olaylar esnasında tek bir noktaya odaklanmamak olumsuz bir otomatik düşünceyle canımı sıkıp hayata küsmektense alternatif düşüncelerle modumu yükseltebileceğimi görmek güzel hissettirdi.”* K15; *“...bir de aslında herkes kötü değil, gerçekten kötü değil, bu hayatta iyi insanlar da var, ben artık şeydim, her erkek berbat herkes çok kötü kafasına girmiştin, ama ondan çıktım, bunda da otomatik düşünceler bir kısır döngü şeklinde bizi çok olumsuz davranışlara yönlendirebiliyor o etkinlikte kavramıştım.”* K2. *“... duygularımı etkileyen düşüncelerin ve davranışlarıma nasıl yansıdığına da farkına vardım, zihnime gelen onlarca pembe filin arasından beyaz fili bulup zor da olsa çıkartabilirim, olayları değiştirmem mümkün değil ama otomatik düşüncelerimi yine zor da olsa değiştirebilirim, hissettiğin duyguyu fark et adını koy ve ne yaparsan sana iyi gelir, öyle bir oturumda bunları da söylemiştiniz, bana ne yaparsam iyi gelir, kendimi düşünmenin de önemli olduğunu fark ettim”* K7; *“Onun dışında olumsuz düşünmeye yatkın olduğumu fark ettim, bu oturumda bunları kesinlikle olumlu ve yapıcı düşüncelerle değiştirmeye de başladım, bazen böyle olumsuz düşünmeye başladığımda durup yani şu an düşündüğün şey ne kadar gerçekçi ne kadar felaketleştiriyorsun, kişiselleştiriyorsun belki sana söylememiş olamaz mı, genel bir şey söylemiş olamaz mı ya da diyelim ki sana söyledi, sana söylemesi senin öyle olduğunu göstermez gibi düşünmeye başladım, düşünce yapımda değişiklikler oldu.”* K12. Bu nitel bulgular da Bilişsel Davranışçı Kuram çerçevesinde bilişsel ve davranışsal müdahalelerin boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerini arttırmada etkili olduğu yorumunu desteklemektedir.

Mevcut araştırmada deneysel müdahale sonrasında deney grubu katılımcılarında kontrol grubundakilerden farklı olarak boşanma sonrası yaşama uyumlarıyla pozitif düzeyde ilişkili yas tepkilerinde ve öfke tepkilerinde azalma, ilişkiden duygusal ayrışma ve kendilik değerlerinde anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir. Bununla birlikte deney grubu

katılımcılarının sadece güvenlik yakınlık puan ortalamasındaki artış anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu Karadeniz Özbek (2019) tarafından boşanmış kadınlarla yürütülen deneysel araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Araştırmacı geliştirdiği 11 oturumluk boşanma sonrası psikolojik destek programının deney grubundaki kadınların güvenlik yakınlık alt boyutu hariç yas, öfke, ilişkiden duygusal ayrışma ve kendilik değerleri üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınlarla yürüttüğü araştırmalarında Asanjarani vd. (2017) Fisher'ın boşanmaya uyum seminerinin boşanmaya uyum toplam puanıyla yas, öfke, ilişkiden duygusal ayrışma ve kendilik değeri üzerinde anlamlı yönde bir değişime sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Vukalovich ve Caltabiano (2008) ise araştırma bulgularına benzer şekilde Fisher Boşanmaya Uyum ölçeğini kullandığı deneysel araştırmalarında grup müdahalesinin uyum toplam puan ve alt boyut düzeylerinde etkililiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte farklı terapi yaklaşımlarının kullanıldığı bazı deneysel araştırmalarda grup programının deney grubu boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerinde etkililiği ortaya konmuştur (Halisedemir, 2020; Güzel 2020). Grup müdahalesinde farklı yaklaşımların kullanıldığı bu araştırmalarla mevcut araştırma bulgusunun benzerlik göstermesi grup sürecinin iyileştirme gücüyle açıklanabilir. Nitekim grup yaşantısı üyelerin yardım alıp vermeyi öğrendiği, yalnız olmadığını fark ettiği ve grup yaşantısıyla öğrendiklerini sosyal hayata geçirmesinin daha kolay olduğu bir süreçtir (Voltan Acar, 2001). Bu bağlamda mevcut araştırma Bilişsel Davranışçı Kuramın kabullerine dayanarak bilgi ve beceri kazandırma amaçlı psiko-eğitim grubu olarak yapılandırılmış olsa da oturum temaları psikodramatik ısınma oyunları ve üyelerin kendi öznel yaşantılarını paylaştığı grup etkinlikleriyle zenginleştirilmiştir. Böylece katılımcılar boşanma sonrası yaşama uyum süreciyle ilgili profesyonel düzeyde bilgi ve beceriler edinirken aynı zamanda kendilerini açarak, birbirlerini dinleyerek birbirlerine psikolojik destek sunma imkânı da bulmuşlardır. Ayrıca mevcut araştırmanın çalışma grubunu küçük yaş çocuğun velayetini almış yeni boşanmış kadınlar oluşturmaktadır ve bu bağlamda araştırma grubunun benzer zorluğu deneyimleyen ve destek arayışında olan kadınlardan oluştuğu ifade edilebilir. Bu bilgiyle paralel çalışma grubunda yer alan kadınlar için yalnız

olmadıklarını fark etmek ve kendileriyle benzer özelliklere sahip kişilerden duygusal ve düşünsel destek almak oldukça önemli görünmektedir. Araştırmanın nitel bulguları da katılımcıların bu ihtiyaçlarını doğrular niteliktedir. Katılımcılar neredeyse her oturum sonrasında grup aracılığıyla yalnız olmadıklarını fark ettiklerini ve birlik-beraberlik duygusuyla oturumdan ayrıldıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcıların grubun iyileştirici gücüyle paralel paylaşımları şu şekildedir: *“Bugünkü oturumda diğer küçük çocuğu olan boşanmış anneler ile tanışmış olmak, her boşanmış küçük çocuğu olan kadının tahammülsüz yaşadığını görmek benim kendime olan inancımı artırdı.”* K8; *“Farklı hayatlarda da aynı duyguların aynı hislerin yaşanmasına tanıklık etmiş oldum. Kendi ayakları üzerinde durabilen haksızlığa boyun eğmeyen kendi doğrularına önem veren kadınları görmek beni çok mutlu etti.”* K4; *“Grupta olup boşanma sonraki gruptaki diğer üyelerin deneyimlerini dinlemek hem benzer duygularda ortaklaşp hem de farklılaştığımız noktaları görmek bana iyi geldi. Zorlanan grup üyelerine şefkat duydum.”* K11; *“Ben bugünkü oturumumda asıl boşanma sebebimden bahsettim. Sonra sanki benim ayıbımmış gibi biraz utanç hissettim. Uzun bir oturumdu am hiç sıkılmadım. Bu oturum benim için çok umut dolu bir oturumdu. Umutsuz diğer üyelerin bile ışıl ışıl umut dolu gözlerini gördüm. Evet hepimizin acıları ortak ama birlik beraberlik hislerimiz de muazzamdı.”* K2. Tüm bu bilgiler ışığında psiko-eğitim programının katılımcıların psikolojik destek ihtiyacına yanıt verecek şekilde yapılandırılması deney grubu katılımcılarının boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerindeki artışın bir gerekçesi olabilir.

Araştırmanın gruplar arası son test puanları karşılaştırıldığında deney grubundaki katılımcıların boşanma sonrası yaşama uyum toplam puan, yas ve ilişkiden duygusal ayrışma düzeylerindeki artış kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu boşanma sonrası psikolojik destek programının kadınların boşanma sonrası yaşama uyum, yas ve ilişkiden duygusal ayrışma düzeyleri üzerinde anlamlı etkililiğini ortaya koyan araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Karadeniz Özbek, 2019). Araştırmada ayrıca benzer şekilde deney grubu kadınlarının boşanma sonrası yaşama uyum toplam puan, yas ve ilişkiden duygusal ayrışma düzeylerinde (grup içi farklar karşılaştırması) deneysel müdahale

sonrasında anlamlı düzeyde bir artış ortaya konmuştur. Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının boşanma sonrası yaşama uyum düzeyleri üzerinde gözlenen bu tutarlı etkililiği psiko-eğitim programının geliştirilme süreci ve içeriğiyle de açıklanabilir. Araştırmanın psiko-eğitim programı hazırlanırken yeni boşanmış kadınların görüş ve ihtiyaçlarıyla ilgili araştırmanın birinci ayağında toplanan nitel veriden faydalanılmıştır. Nitekim Bilişsel Davranışçı Kuram ekseninde ACB modeli anlatılırken veya bilişsel müdahaleler yapılırken nitel veriyle toplanan boşanmış kadınların görüşleri ve yaşantı örneklerinden faydalanılarak grup etkinliği ve ısınma oyunları hazırlanmıştır. Benzer şekilde duyguların yardım modelindeki işlevine değinilirken ölçeğin yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke alt boyutlarıyla paralellik kurulmuş ve boşanmış kadınların duygularını fark etme ve anlamlandırma ihtiyacına büyük oranda yanıt verilmiştir. Programla kazandırılmak istenen davranışsal beceriler belirlenirken ilgili alan yazınındaki örnek uygulama içerikleriyle beraber nitel görüşmelerde kadınların desteklenme ihtiyacı duyduğu alanlar dikkate alınmıştır. Son olarak bilgi sunumlarında grup üyelerinin özellikleriyle benzerlik gösteren bir emoji (Güneş Hanım) kullanılmış ve boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili nitel verilerle toplanan yaşantı, duygu, düşünce ve davranış örnekleri bu emoji vasıtasıyla aktarılmıştır. Özetle araştırmanın psiko-eğitim programının kuramsal açıklamalar ve ilgili alan yazını ışığında nitel verilerle kültürel öğeleri kapsayacak şekilde hazırlanmasına özen gösterilmiştir. Bazı katılımcıların grup içeriklerinin kendilerine uygunluğuyla ilgili paylaşımları şu şekildedir: *“Güneş Hanım örneği aslında o kadar bizden ki, yine onun örneklerinde kendimi buldum özellikle de boşandığım için utanıyorum örneğinde”* K2; *“Güneş Hanım’ın örnekleri bana çok iyi geliyor. Çoğu şeylerde 1 yıl önceki kendimi görüyorum. Ama şu an olaylara o kadar karamsar yaklaşmadığımı fark ediyorum.”* K4; *“Yapılan etkinlikler oldukça faydalı. Doğru nefesin ne kadar önemli olduğunu biliyordum ama stresle baş etme yöntemi olarak özele indirgenip ele alınması güzeldi. Doğru nefes alıp anda kalmayı başarırsam stresle baş edebilirim basit önermesini oluşturmamı sağladı. Beni karşılaştığım stres durumlarının üstesinden gelebileceğim hissiyatı yaşattı.”* K7; *“...gerçekten siz ne söylerseniz söyleyin karşınızdakinin sizi anladığı kadarsınız. İletişim*

konusu benim için çok önemliydi ve öğrendiklerimi uygulama konusunda da kararlıyım.” K10. Özetle, boşanma sonrası yaşama uyum olgusunun kültürel öğeleri kapsayacak şekilde çalışılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Chan Lai Cheng ve Preifer, 2015) ve bu bağlamda araştırmanın psiko-eğitim programının nitel verilerle desteklenerek hazırlanması kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerindeki anlamlı artışı etkileyen unsurlardan biri olabilir.

Araştırmanın gruplar arası son test puan karşılaştırmalarında elde edilen bir diğer bulgu deney grubu katılımcılarının kontrol grubundakilere kıyasla güvenlik yakınlık düzeylerindeki artışın grup içi farklarda olduğu gibi anlamlı bulunmamasıdır. Bu bulgu Karadeniz Özbek'in (2019) boşanma sonrası psikolojik destek programının deneysel müdahale sonrası güvenlik yakınlık alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark bulmayan araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusu bu alt boyutla ilgili ölçek maddeleri ve psiko-eğitim programının içeriğiyle yorumlanabilir. Güvenlik yakınlık alt boyutu yeni duygusal ilişkiler ve cinsellik yaşantısıyla ilişkili maddeleri kapsayan 5 sorudan oluşmaktadır. Bu alt boyuttaki beş maddenin üçü cinsellik yaşamayla ilgili kişinin duygu, düşünce veya davranışlarını ölçmeye dönüktür. Bununla birlikte araştırmanın psiko-eğitim programında cinsellikle ilgili temaya yer verilmemiştir. Araştırmanın birinci ayağında boşanmış kadınlarla yapılan nitel görüşmelerde ilgili alan yazınıyla da tutarlı yeni duygusal ilişki ihtiyacı sıklıkla dile getirilmiştir. Bu bilgidен hareketle de psiko-eğitim programının 9. oturumuna yeni partner ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışların çalışılması amacıyla grup etkinliği ve bilgi sunumu eklenmiştir. Bununla birlikte nitel görüşmelerde bir kadın dışında katılımcılar cinsellik yaşamayla ilgili görüş ve ihtiyaçlarını dile getirmemiştir. Bu durum kültürel öğeler ve toplumsal cinsiyet rolleriyle yorumlanabilir. Nitekim cinsellik toplumsal, kültürel, dini ve sosyal faktörlerin etkisiyle mahrem kabul edilip bastırılan veya ifade edilmeyen bir olgudur (Bilgin ve Kömürcü, 2016). Özetle, geliştirilen programın güvenlik yakınlık alt boyutunda etkili olmaması ölçek maddelerinin yapısı ve bu alt boyutunun bileşenlerinden biri olan cinsellik temasına psiko-eğitim programında yer verilmemiş olmasıyla açıklanabilir.

Gruplar arası farklarla ilgili bir diğer bulgu deneysel müdahale sonrasında deney grubu katılımcılarının öfke puanlarında anlamlı bir artış gözlenirken bu artışın kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bulunmamasıdır ($U=34.500$; $p=.052$). Bu bulgu grup müdahalesi sonrasında katılımcıların öfke düzeylerinde deney grubu lehine anlamlı fark bulan araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermemektedir (Karadeniz Özbek, 2019). Araştırmanın bu bulgusu yorumlanırken kuramsal açıklamalar ve katılımcıların demografik özelliklerinden faydalanılabilir. Öfke alt boyutundaki maddeler eski eşe duyulan öfkenin yoğunluğuyla ilgili görülmektedir. Bununla birlikte ilişkiden duygusal ayrışma alt boyutundaki maddeler ise eski eşle zihin meşguliyetinin azalmasına ve eski eşten duygusal ayrılığın varlığına işaret etmektedir. Bu noktada ilgili alan yazını gözden geçirildiğinde eski eşe işlevsel olmayan duygusal bağlılıktan bahsedildiği görülmektedir (Madden-Derdich ve Arditti, 1999). Eski eşe işlevsel olmayan duygusal bağlılığın bir ucunda öfke ve nefret diğer ucunda ise zihnin aşırı şekilde eski eşle meşgul olması ve eski eşe özlem duyma yer almaktadır. Bu bilgilere ek olarak katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde katılımcıların neredeyse tamamı gruba başvuru formunda boşanmayı başlatan tarafın kendisi olduğunu veya boşanmaya birlikte karar verdiklerini ve boşanma kararından memnun olduklarını belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların geneli evliliğin bitiş nedeni olarak aldatılma, psikolojik ve fiziksel şiddet ve şiddetli geçimsizlik gibi eski eşe yönelik öfke duygusuyla ilişkili zorlayıcı yaşam olaylarını dile getirmiştir. Nitekim deney grubundaki bazı katılımcıların gruba başvuru amacıyla ilgili paylaşımları bu yorumu destekler niteliktedir: *“Daha çok tabii ki kızımın babasıyla ilgili elbette, onay vermediğim bir şeyler yaşandığında çok öfkelenmemek, yani artık daha az öfkelenmek, kontrol etmeye çalışmamak, bu ilk hedefim.”* K5; *“... değişmesini istediğim duygum boşanmam çok yeni daha, Nisan ayında boşandım dediğim gibi. Çok yoğun bir nefret ve öfke sürecinin içindeyim, anlaşmalı boşandık ama çok da anlaşmalı gibi değildi. Biraz karşı tarafı zorunda bıraktım gibi oldu boşanmaya. O yüzden affetmek istiyorum, onu affetmek istiyorum, çünkü bunu kendim için yapmak istiyorum en başta. Çünkü ben onu affedemezsem hala onun da yaşayacağım, evet yasal olarak boşandık ama ruhen hala ayrılmadık, onu hissettiğim bu*

hissiyattan (öfke ve nefret) kaynaklı.” K2; “Tamamen böyle aslında affetmek, çünkü insan birtakım şeyleri affetmeyince, hazmedemiyor, hazmedemeyince hala onlara bağımlı yaşıyor, yaşanmışlıklara. O yüzden aslında affetmek istiyorum, haksızlığı hazmetmiş olarak çıkmak istiyorum.” K4. Eski eşe duyulan öfkenin yoğunluğu boşanmış bireyin yeni yaşamını uyumunu zorlaştırırken (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Guzmán-González vd., 2019; Kitson & Holmes, 1992; Masheter, 1997) eski eşe özlem duymayla ilişkili boşanmış bireyin ilişkiden duygusal ayrışma düzeyi uyumunu kolaylaştırabilmektedir. Nitekim boşanmada başlatıcı taraf olan bireylerin bu kararlarını açıklamadan çok daha önce kendilerini boşanma sürecine hazırladıkları ve bu bağlamda boşanmaya uyumlarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir (Emery, 2012; Hewitt ve Turrell, 2011; Yılmaz & Fişiloğlu, 2005; Wang ve Amato, 2000). Tüm bu kuramsal açıklamalar ve katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili bilgiler ışığında katılımcılarının ilişkiden duygusal ayrışma düzeylerinin ve bununla paralel bu alandaki hazırbulunuşluklarının daha iyi düzeyde olduğu bununla birlikte eski eşe duyulan öfkeyle ilgili deneysel müdahale sonrası olumlu yönde bir gelişim gözlene de öfke duygusunun yoğunluğuyla paralel katılımcıların bu alanda desteklenme ihtiyaçlarının devam ettiği söylenebilir.

Gruplar arası farklarla ilgili son bulgu deneysel müdahale sonrasında deney grubunun kendilik değerindeki puan artışının kontrol grubuna kıyasla anlamlı bulunmamasıdır. Buradaki bulguyu da araştırmanın grup içi farklarla ilgili bulgularıyla birlikte değerlendirmek gerekmektedir. Nitekim deneysel müdahale sonrasında deney grubunun kendilik değerindeki artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle psiko-eğitim programı deney grubundaki boşanmış kadınların kendilik değerini arttırmada etkilidir. Bu bulgu grup müdahalesi sonrasında katılımcıların kendilik değeri düzeylerinde deneysel müdahalenin etkililiğini araştıran bazı araştırma bulgularıyla tutarlı (Karadeniz Özbek, 2019) bazılarıyla ise tutarsız (Fisher, 1976; Vukalovich ve Caltabiano, 2008) görünmektedir. İlgili alan yazınında kendilik değeri olgusuyla benzerlik gösteren öz saygı (self-esteem) veya benlik kavramı (self-concept) düzeylerinde de grup müdahalesinin etkililiğine bakılmış ve birbiriyle tutarlı olmayan

bulgulara ulaşılmıştır (Graff vd., 1986; Salts ve Zongker, 1983; Thiessen vd., 1981; Vukalovich ve Caltabiano, 2008). Araştırma bünyesinde deney ve kontrol grubu katılımcılarının kendilik değeri puan ortalamalarına bakıldığında müdahale sonrasında deney grubu katılımcılarının puan ortalamalarında kaydı değer bir artış gözlenirken kontrol grubunun puan ortalamasında belirgin bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu bağlamda araştırmanın bu bulgusu deneysel süreçte kontrol edilemeyen ama araştırma bulgusunu etkileme potansiyeline sahip durumlardan biri olan deney kayıplarıyla açıklanabilir. Araştırmanın deneysel müdahale sürecinde deney grubunda 3, kontrol grubunda 4 üye kaybı yaşanmıştır. Deney sonrasında deney kayıpları veri setinden çıkarılarak ön test gruplar arası farkla ilgili analiz tekrar edilmiş ve grupların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($U=35.500$; $p=.059$). Bununla birlikte Tablo 24'de gruplar arası ön test puan ortalamalarına bakıldığında deney kayıpları sonrasında kontrol grubu lehine yaklaşık 3 puanlık bir farkın olduğu dikkati çekmektedir. Bu bağlamda, müdahale sonrasında deney grubunun kendilik değeri puan ortalamalarında gözlenen 3 puan artış sadece gruplar arasında deney kayıplarıyla oluşan deney öncesi farkın deney sonrasında kapanmasına yaramış görünmektedir. Diğer bir ifadeyle deney grubu içinde (grup içi farklar karşılaştırması) katılımcıların kendilik değeri düzeylerinde anlamlı bir artış yaşanırken bu artış üye kayıpları sebebiyle gruplar arasında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Özetle, psiko-eğitim programının gruplar arası karşılaştırmada kendilik değeri alt boyutunda deney grubu lehine anlamlı sonuç vermemesi deney sürecinde yaşanan, kontrol edilemeyen ve bulguları etkileme potansiyeline sahip deney kayıplarıyla ilişkilendirilebilir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma bulgularından hareketle araştırmacılara, psikolojik yardım sunan uygulayıcılara, politika yapıcılara ve boşanmış kadınlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler. Aşağıda araştırmacılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

- 1- Araştırma resmi boşanmasının üzerinden en fazla iki yıl geçmiş ve küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınlarla yürütülmüştür. Bu bağlamda Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen bu psiko-eğitim programında özellikle yeni boşanmış ve çocuklu kadınların psikolojik anlamda desteklemesi amaçlanmıştır. Bu sebeple bundan sonraki araştırmalarda örneklem grubu çeşitlendirilerek boşanmış ama çocuğu olmayan bireyler, boşanmış ama velayeti almamış bireyler veya boşanmış erkeklerle benzer araştırmaların yapılması önerilebilir.
- 2- Bu araştırma sahip oldukları demografik ve yapısal değişkenler sebebiyle risk altındaki grupta yer alan kadınlarla yürütülmüş ve araştırmanın bağlamı gereği psiko-eğitim programının etkililiği homojen grupta test edilmiştir. Boşanma sonrası yaşama uyum düzeyinde cinsiyete özgü farklılık olmadığını ortaya koyan araştırmalardan (Amato,2010, Bevino ve Sharkin, 2003; Gardner ve Oswald, 2006; Strohschein vd., 2005; Yılmaz ve Fişiloğlu, 2005) hareketle bundan sonraki araştırmalarda kadın ve erkeklerin bir arada olduğu heterojen grupların oluşturulması ve çalışmanın etkililiğın test edilmesi önerilebilir.
- 3- Araştırma kapsamında boşanmanın olası olumsuz etkilerinin azalarak bireyin boşanma sonrası yaşama uyum sağlayabilmesinin yaklaşık olarak iki yıl sürebildiği (Booth ve Amato, 1991; Clarke-Stewart ve Brentano, 2006; Lorenz vd., 1997) bilgisinden hareketle resmi boşanmasının üzerinden en fazla iki yıl geçmiş bireylere ulaşılmıştır. Bununla birlikte boşanmayla ilişkili stresörlerin mevcudiyeti veya kaynakların sayısına bağlı olarak uyum süresi uzayabilmektedir (Wang ve Amato, 2010). Bu sebeple boşanma sonrası yaşama uyumun çalışılacağı deneysel araştırmalarda resmi boşanma sonrası geçen sürenin daha geniş tutulması ve çalışmanın etkililiğinin test edilmesi önerilebilir.
- 4- Araştırmada grup müdahalesi sonrasında özellikle güvenlik yakınlık alt boyutunda anlamlı farklılıkların oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu alt boyutla ilgili ölçek

maddeleri boşanmış bireyin yeni duygusal ilişkiler ve cinsellik yaşantısıyla ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını ölçmeye yöneliktir. Bununla birlikte mevcut araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programına cinsellik yaşantısıyla ilgili bir tema konulmamış ve araştırma bulgusu bu çerçevede yorumlanmıştır. Bu bağlamda özellikle Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği- Kısa Formunun kullanılacağı deneysel araştırmalarda geliştirilen programın etkililiği test edilirken cinsellik yaşantısıyla ilgili temanın oturumlarda çalışılması faydalı olacaktır.

- 5- Araştırma kapsamında boşanma sonrası yaşama uyum olgusunun kültürel öğeleri kapsayacak şekilde çalışılması gerektiği bilgisinden hareketle yeni boşanmış 12 kadınla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen nitel veriler psiko-eğitim programının alt yapısını oluşturmuştur. Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının boşanmış kadınların uyum düzeyleri üzerindeki etkililiği göz önüne alındığında bundan sonraki araştırmalarda deneysel müdahalenin nitel verilerle desteklenmesine devam edilmesi önerilebilir.
- 6- Covid 19 küresel salgın sebebiyle araştırma çevrim içi ortama gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programının yüz yüze ve çevrim içi ortamda kullanılması mümkündür. Bu sebeple bundan sonraki araştırmalarda mevcut programın yüz yüze ortamlarda uygulaması yapılarak programın etkililiği test edilebilir
- 7- Son olarak bu araştırmada Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen psko-eğitim programının kadınların uyum düzeyleri üzerindeki etkililiği 5 hafta sonra test edilmiş ve programın büyük oranda etkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda yapılacak araştırmalarda bu etkinin devamlılığının daha uzun sürelerde test edilmesi önerilebilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler. Aşağıda uygulamacılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

- 1- Araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programıyla yeni boşanmış ve küçük yaş çocuğun velayetini almış boşanmış kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerini arttırmak amaçlanmıştır. Bununla birlikte farklı örneklem gruplarındaki boşanmış bireylerle çalışılması halinde bu bireylerin ihtiyaçları göz önüne alınarak psiko-eğitim programı uyarlanabilir ve kullanılabilir.
- 2- Araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programı Bilişsel Davranışçı Kurama dayanmaktadır ve aynı zamanda ısınma oyunları ve grup etkinlikleri psikodrama teknikleriyle zenginleştirilmiştir. Bu noktada psiko-eğitim programını kullanacak olan ruh sağlığı çalışanlarının Bilişsel Davranışçı Kuram ve psiko-drama teknikler konusunda en az teorik düzeyde eğitilmiş ve bilgi sahibi olması programın uygulanabilirliğine katkı sunacağından uygulamacıların bu durumu dikkate alması önerilebilir.
- 3- Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen boşanma sonrası yaşama uyum psiko-eğitim programı Covid 19 küresel salgın sebebiyle çevrim içi ortamda uygulanmıştır. Bununla birlikte psiko-eğitim programı yüz yüze ve çevrim içi ortamda uygulanabilir olarak hazırlanmıştır. Bu sebeple boşanmış bireylere psikolojik yardım sunmak isteyen profesyonel yardım sağlayıcılar psiko-eğitim programını yüz yüze veya çevrim içi ortamda kullanabilir.
- 4- Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı geliştirilen program bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan bir psiko-eğitim programıdır ve bu bağlamda her oturum ısınma oyunları, grup etkinlikleri ve bilgi sunumlarıyla yapılandırılmıştır. Boşanmış bireylere psikolojik yardım sunan ruh sağlığı çalışanları geliştirilen bu programı uyarlayarak bireysel uygulamalarda da kullanabilir.

5- Araştırma kapsamında küçük yaş çocuğu olan yeni boşanmış kadınların oturlara rahatlıkla katılım gösterebilmesi amacıyla hafta sonu akşam saatlerinde uygulama gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda psiko-eğitim programının oturumları ısınma oyunları, grup etkinlikleri ve bilgi sunumlarıyla zenginleştirilmiş ve uygulamada planlanan süre yaygınlıkla aşılmıştır. Bu sebeple geliştirilen bu psko-eğitim programını kullanacak olan ruh sağlığı çalışanlarının oturum gün ve saatini ve aynı zamanda oturum süresini planlarken bu bilgileri göz önünde bulundurması önerilebilir.

Politika yapıcılarına yönelik öneriler. Aşağıda politika yapıcılara yönelik öneriler sıralanmıştır:

- 1- Boşanma oranlarındaki gözle görülür artış ve boşanmanın olumsuz etkileri dikkate alındığında boşanmış bireylerin boşanma sonrası yaşama uyumlarında desteklenme ihtiyacı içerisinde olduğu ifade edilebilir. Nitekim yurt dışında özellikle çocuk sahibi olan boşanmış bireylerin zorunlu katılması gereken eğitim programlarının olduğu ve hem bireyin hem de çocuğun uyum süreçleriyle ilgili deneysel çalışmaların yaygınlıkla gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu bağlamda daha sınırlı sayıda uygulamanın gerçekleştirildiği Türkiye’de politika yapıcıların mevcut araştırma bulgularından yararlanması ve boşanmış bireylerin uyum süreçleriyle ilgili koruyucu/önleyici veya müdahale edici kapsayıcı kurumsal hizmetler üretmesi önerilebilir.
- 2- Araştırmanın nitel bölümünde çocuk velayetini almış boşanmış kadınlarla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş ve kadınların genelinin boşanmayla ilişkili bireysel, toplumsal ve ekonomik stres kaynaklarına maruz kaldığı görülmüştür. Bu bağlamda kadınların geneli arkadaş çevresi veya iş yaşantısında boşanmış kadın olmayla ilgili toplumsal baskı ve dışlanmaya maruz kalabildiğini ve velayeti üstlenen taraf olma ve gelir kaybında değişimle birlikte ekonomik sıkıntılar yaşayabildiğini belirtmiştir. Araştırmanın bu bulgularından hareketle boşanmış kadınla ilgili toplumsal önyargıların bertaraf edilmesi amacıyla ulusal düzeyde kapsamlı programların geliştirilmesi ve

velayeti almış boşanmış kadınların ekonomik alanda desteklenmesine (istihdamda veya yardım fonunda pozitif ayrımcılık vb.) öncelik verilmesi önerilebilir.

Boşanmış kadınlara yönelik öneriler. Aşağıda boşanmış kadınlara yönelik öneriler sıralanmıştır:

- 1- Araştırmanın nitel ve nicel bulguları küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınların psiko-sosyal alanda desteklenme ihtiyacına işaret etmektedir. Bu bağlamda yeni boşanmış velayeti almış kadınlar koruyucu/önleyici veya tedavi edici amaçla profesyonel düzeyde bireyle psikolojik danışma süreçlerinden veya grupla psikolojik danışma destek gruplarından faydalanabilirler.
- 2- Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı psiko-eğitim programı kadınların boşanma sonrası yaşama uyum düzeylerini arttırmada büyük oranda etkili bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın nitel bölümüne kadınların öznel algılarıyla uyum düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, boşanma ve boşanma sonrası yaşama uyumla ilgili rasyonel ve yararlı düşüncelere sahip kadınların boşanmaya sağlıklı uyum göstermelerinin daha muhtemel olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bulgularından hareketle küçük yaş çocuğun velayetini almış kadınlar daha rasyonel ve yararlı düşünme pratikleri yaparak kendi kendine yardım sunma becerilerini geliştirebilirler.

Kaynaklar

Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2022. Aile Danışmanlığı Hizmetleri. Erişim Adresi:

<https://www.aile.gov.tr/athgm/uygulamalar/aile-danismanligi-hizmeti/>

Akıntürk T., ve Ateş Karahan D., (2014). *Türk Medeni Hukuku İkinci Cilt, Aile Hukuku*. (On altıncı Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.

Akkaya, M., (2010). *Bağlanma stilleri, başaşaıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aksoy, A., (2017). *Boşanma sürecindeki kadın ve erkeklerin adil dünya inançlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Alimoradi, S., Rafienia, P., & Sabahi, P. (2016). Effect of cognitive-behavioral group therapy on the hopeless and loneliness among divorced women. *Journal of Research and Health*, 6(2), 213-221. Erişim adresi: <http://jrh.gmu.ac.ir/article-1-554-en.html>

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., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x>

Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1999). Do attitudes toward divorce affect marital quality? *Journal of family issues*, 20(1), 69-86. <https://doi.org/10.1177/019251399020001004>

Amato, P. R., Rezac, S. J., & Booth, A. (1995). Helping between parents and young adult offspring: The role of parental marital quality, divorce, and remarriage. *Journal of Marriage and the Family*, 363-374. <https://doi.org/10.2307/353690>

- Arditti, J. A. (1991). Child support noncompliance and divorced fathers: Rethinking the role of paternal involvement. *Journal of divorce & remarriage*, 14(3-4), 107-120. https://doi.org/10.1300/J087v14n03_07
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol, J. (2018). The effectiveness of fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 108-122. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1375334>
- Avan, E., (2019). *Boşanma sürecindeki kadınların sosyo-ekonomik özellikleri, sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili faktörlerin tanımlanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Bacaksız, Ö., (2011). *Boşanma sürecinde kişilerarası ilişkiler ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bastais, K., & Pasteels, I. (2019). Is joint physical custody in the best interests of the child? Parent-child relationships and custodial arrangements. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3752-3772. <https://doi.org/10.1177/0265407519838071>
- Baum, N. (2003). Divorce process variables and the co-parental relationship and parental role fulfillment of divorced parents. *Family Process*, 42(1), 117-131. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00117.x>
- Baum, N., Rahav, G., & Sharon, D. (2005). Changes in the self-concepts of divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(1-2), 47-67. https://doi.org/10.1300/J087v43n01_03
- Bay, R.C., & Braver, S.L. (1990). Perceived control of the divorce settlement process and interparental conflict. *Family Relations*, 39, 382-387. <https://doi.org/10.2307/585217>
- Beck, T. A., (2014). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. Çev. Ed. M. Şahin. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Berman, W. H. (1985). Continued attachment after legal divorce. *Journal of Family Issues*, 6(3), 375-392. <https://doi.org/10.1177/019251385006003008>
- Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81-97. https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04
- Bierman, A., Fazio, E. M., & Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*, 27(4), 554-582. <https://doi.org/10.1177/0192513X05284111>
- Bilgin, Z., & Kömürcü, N. (2016). Kadın cinselliği ve kanıt temelli yaklaşımlar. *Androloji Bülteni*, 18(64), 48-55.
- Biröl, S. Ş., Temel, V., & Aydın, E. (2017). Kadınların Boşanma Sonrası Yaşamlarının Psiko-Sosyal Açıdan İncelenmesi. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmaları Dergisi*, 19(32), 47.
- Bloom, B. L., Hodges, W. F., Kern, M. B., ve McFaddin, S. C. (1985). A preventive intervention program for the newly separated: Final evaluations. *American journal of orthopsychiatry*, 55(1), 9-26. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1985.tb03418.x>
- Bohannon P (1970). *The sixstations of divorce. Divorce and after*. Paul Bohannon (Ed), Garden City, New York, Doubledayand Company, Inc., 33-62
- Bokker, L. P., Farley, R. C., & Bailey, W. (2006). The relationship between custodial status and emotional well-being among recently divorced fathers. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(3-4), 83-98. https://doi.org/10.1300/J087v44n03_06
- Bolkan, A. (2015). The Effects of Life Skills Psycho-education Programme on Divorced Women's Level of Inner-Directed Support and Analysis of this Effect Based on Types of Marriage and Various Demographic Features. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 655-663. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.103>

- Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 396-407. <https://doi.org/10.2307/2137106>
- Botterman, S., Sodermans, A. K., & Matthijs, K. (2015). The social life of divorced parents. Do custody arrangements make a difference in divorced parents' social participation and contacts? *Leisure Studies*, 34(4), 487-500. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.938768>
- Braver, S. L., Shapiro, J. R., & Goodman, M. R. (2006). *Consequences of divorce for parents*. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 313–337). New York, NY: Taylor & Francis.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315169590>
- Bulut Ateş, F. (2015). *Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin empati kabul ve stres düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Bursik, K. (1991). Correlates of women's adjustment during the separation and divorce process. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 137-162. https://doi.org/10.1300/J087v14n03_09
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Can, Y., & Aksu, N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(58).
- Canbulat, N. (2017). *Duygu odaklı grupla psikolojik danışma etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

- Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E. (2015). Post-divorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(6), 429-450. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1058657>
- Chan, L.W.C., Chan, Y. ve Lou, V. W. (2002). Evaluating an empowerment group for divorced Chinese women in Hong Kong. *Research on Social Work Practice*, 12(4), 558-569. <https://doi.org/10.1177/1049731502012004007>
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Cohen, G. J., & Weitzman, C. C. (2016). Helping children and families deal with divorce and separation. *Pediatrics*, 138(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3020>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Çev: T. Ergene, Ankara: Mentis Yayınları.
- Creswell, J. W. ve Plano Clark V. L. (2015). *Karma Yöntem Araştırmaları Tasarımı ve Yürütülmesi*. Çev. Eds. Y. Dede, S. B. Demir. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, O. (2021). *Boşanma Sonrası yaşama uyum programının boşanmış bireyler üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çoşkun, Y., (2019). *Boşanma sürecindeki kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dahl, S. Å., Hansen, H. T., & Vignes, B. (2015). His, her, or their divorce? Marital dissolution and sickness absence in Norway. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 461-479. <https://doi.org/10.1111/jomf.12166>
- Dasteel, J. C. (1982). Stress reactions to marital dissolution as experienced by adults attending courses on divorce. *Journal of Divorce*, 5(3), 37-47. https://doi.org/10.1300/J279v05n03_03

- DeAnda, J. S. (2018). *Mothers' emotional attachment to the ex-spouse: the impact on mothers' depression and parenting practices, co-parenting difficulties, and children's behavior problems*. Unpublish Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Singlehood, marriage, and remarriage: The effects of family structure and family relationships on mothers' well-being. *Journal of family issues*, 17(3), 388-407. <https://doi.org/10.1177/019251396017003005>
- Diedrick, P. (1991). Gender differences in divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 33-46. https://doi.org/10.1300/J087v14n03_03
- Dudley, J. R. (1992). The consequences of divorce proceedings for divorced fathers. *Journal of divorce & remarriage*, 16(3-4), 171-194. https://doi.org/10.1300/J087v16n03_02
- Duffy, M. E., Thomas, C., & 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>
- Dush, C. M. K., Kotila, L. E., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2011). Predictors of supportive coparenting after relationship dissolution among at-risk parents. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 356. <https://doi.org/10.1037/a0023652>
- Eftekhari, A. (2021). The Prediction of Divorce Adjustment through Emotional Adjustment with Emphasis on Gender Considerations. *Journal of Community Health Research*, 10(3): 185-194.
- Emery, R. E. (2012). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation*. Guilford Press.
- Emery, R. E., & Dillon, P. (1994). Conceptualizing the divorce process: Renegotiating boundaries of intimacy and power in the divorced family system. *Family Relations*, 374-379. <https://doi.org/10.2307/585367>

- Erdim, L., & Ergün, A. (2016). Boşanmanın ebeveyn ve çocuk üzerindeki etkileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 78-84.
- Ferraro, A. J., Malespin, T., Oehme, K., Bruker, M., & Opel, A. (2016). Advancing co-parenting education: Toward a foundation for supporting positive post-divorce adjustment. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 33(5), 407-415. <https://doi.org/10.1007/s10560-016-0440-x>
- Fetsch, R. J., ve Surdam, J. (1981). New Beginnings Group Techniques for Coping with Losses Due to Divorce. *The Personnel and Guidance Journal*, 59(6), 395-397. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1981.tb00580.x>
- Fisher, B.F. (1976). *Identifying and meeting needs of formerly-married people through a divorce adjustment seminar*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern, Colorado.
- Fraenkel, Wallen ve Hyun, (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Mc Graw Hill, Connect Learn Succeed.
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M., & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715-735. <https://doi.org/10.1177/0265407512443452>
- Gaffal, M. (2010). *Psychosocial and legal perspectives of marital breakdown: with special emphasis on Spain*. Springer Science & Business Media.
- Gardner, J., & 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-985X.2006.00403.x>

- Garvin, V., Kalter, N., & Hansell, J. (1993). Divorced women: individual differences in stressors, mediating factors, and adjustment outcome. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(2), 232-240. <https://doi.org/10.1037/h0079416>
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive-Emotional Regulation, Resilience, and Self-control Strategies in Divorced Women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 195-202. <http://dx.doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.5>
- Ghorbani-Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Components Training on Emotional Cognitive Adjustment, Resilience and Self-Controlling Strategies among Divorced Women. *Salamat Ijtimai (Community Health)*, 7(2), 166-174.
- Gladding, T.S. (2011). *Aile Terapisi, Tarihi, Kuram ve Uygulamalar*. (Çeviri Editörleri: İbrahim Keklik, İbrahim Yıldırım). (5. Baskı). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Graff, R. W., Whitehead, G. I., & LeCompte, M. (1986). Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral and supportive-insight methods. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 276. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.3.276>
- Graff-Reed, R. L. (2004). *Positive effects of stressful life events: Psychological growth following divorce* (Doctoral dissertation, Miami University).
- Granvold, D. K., & Welch, G. J. (1979). Structured, short-term group treatment of postdivorce adjustment. *International Journal of Group Psychotherapy*, 29(3), 347-358. <https://doi.org/10.1080/00207284.1979.11492000>
- Guzmán-González, M., Włodarczyk, A., Contreras, P., Rivera-Ottenberger, D., & Garrido, L. (2019). Romantic attachment and adjustment to separation: The role of forgiveness of

- the former partner. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3011-3021. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01476-8>
- Güzel, N.C. (2020). *Sistemik Aile Yaklaşımı temelli grup psikoeğitim programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocukların boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hardesty, J. L., Khaw, L., Chung, G. H., & Martin, J. M. (2008). Coparenting relationships after divorce: Variations by type of marital violence and fathers' role differentiation. *Family Relations*, 57(4), 479-491. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00516.x>
- Hardesty, J. L., Ogolsky, B. G., Raffaelli, M., & Whittaker, A. (2019). Relationship dynamics and divorcing mothers' adjustment: Moderating role of marital violence, negative life events, and social support. *Journal of social and personal relationships*, 36(11-12), 3651-3672. <https://doi.org/10.1177/0265407519833178>
- Harvey, J. H., & Fine, M. A. (2006). *Social construction of accounts in the process of relationship termination*. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 189–200). New York, NY: Routledge.
- Hasanvandi, S., Valizade, M., Honarmand, M. M., & Mohammadesmaeel, F. (2013). Effectiveness of stress management on mental health of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1559-1564. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.788>
- Hewitt, B., & Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference? *American journal of epidemiology*, 173(11), 1308-1318. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr007>

- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2004). Patterns of psychological adjustment among divorced custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 1-30. https://doi.org/10.1300/J087v41n03_01
- Hodges, D. W. F., & Bloom, D. B. L. (1984). Parent's report of children's adjustment to marital separation: A longitudinal study. *Journal of divorce*, 8(1), 33-50. https://doi.org/10.1300/J279v08n01_03
- Holden, K. C., & Smock, P. J. (1991). The economic costs of marital dissolution: Why do women bear a disproportionate cost? *Annual review of sociology*, 17(1), 51-78. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.17.080191.000411>
- Holloway, S. D., & Machida, S. (1991). Child-rearing effectiveness of divorced mothers: Relationship to coping strategies and social support. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 179-202. https://doi.org/10.1300/J087v14n03_11
- Hughes, M. E., & Waite, L. J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of health and social behavior*, 50(3), 344-358. <https://doi.org/10.1177/002214650905000307>
- Jewell, J., Schmittl, M., McCobin, A., Hupp, S., & Pomerantz, A. (2017). The children first program: The effectiveness of a parent education program for divorcing parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(1), 16-28. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1257903>
- Kalmijn, M., & Uunk, W. (2007). Regional value differences in Europe and the social consequences of divorce: A test of the stigmatization hypothesis. *Social Science Research*, 36(2), 447-468. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.06.001>
- Karadeniz Özbek, S. (2019), *Boşanma sonrası psikolojik destek programının bireylerin uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Kayma Güneş, (2007). *Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kıral, E. (2018). Avrupa birliği ülkelerinin boşanma oranı analizi. *Uluslararası Ekonomi ve Yenilik Dergisi*, 4(1), 19-38. <https://doi.org/10.20979/ueyd.398163>
- Kitson, G. C., & Holmes, W. M. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. Guilford Press.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 913.
- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues on Personality Psychology*, 4, 206-216. <http://hdl.handle.net/20.500.12128/3307>
- Koroğlu, E. (2011). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler*. Boylam Psikiyatri Enstitüsü. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kruk, E. (2015). The lived experiences of non-custodial parents in Canada: A comparison of mothers and fathers. *International Journal for Family Research and Policy*, 1(1). <https://ijfrp.journals.yorku.ca/index.php/ijfrp/article/view/39583>
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145-166. https://doi.org/10.1300/J087v46n03_09
- Kulik, L., & Heine-Cohen, E. (2011). Coping resources, perceived stress and adjustment to divorce among Israeli women: Assessing effects. *The Journal of Social Psychology*, 151(1), 5-30. [10.1080/00224540903366453](https://doi.org/10.1080/00224540903366453)

- Kunkel, A. D., Wilson, S. R., Olufowote, J., & Robson, S. (2003). Identity implications of influence goals: Initiating, intensifying, and ending romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 67, 382-412. <https://doi.org/10.1080/10570310309374780>
- Lamb, M. E. (2018). Does shared parenting by separated parents affect the adjustment of young children? *Journal of Child Custody*, 15(1), 16-25. <https://doi.org/10.1080/15379418.2018.1425105>
- Lamela, D., & Figueiredo, B. (2016). Coparenting after marital dissolution and children's mental health: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 92, 331-342. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2015.09.011>
- Langlais, M. R., Anderson, E. R., & Greene, S. M. (2016). Consequences of dating for post-divorce maternal well-being. *Journal of Marriage and Family*, 78(4), 1032-1046. <https://doi.org/10.1111/jomf.12319>
- Langlais, M. R., Anderson, E. R., & Greene, S. M. (2017). Divorced young adult mothers' experiences of breakup: Benefits and drawbacks. *Emerging Adulthood*, 5(4), 280-292. <https://doi.org/10.1177/2167696817696429>
- Lawson, E. J., & Thompson, A. (1996). Black men's perceptions of divorce-related stressors and strategies for coping with divorce: An exploratory study. *Journal of Family Issues*, 17(2), 249-273. <https://doi.org/10.1177/019251396017002006>
- Leahy, L. R., (2015). Bilişsel Terapi ve uygulamaları-tedavi müdahaleleri için bir kılavuz. Çev. H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı. Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Lee, J. M., & Hett, G. G. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 24(3). <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59513>

- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation*, (30), 73-84. <https://doi.org/10.1002/ev.1427>
- Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2006). The short-term and decade-long effects of divorce on women's midlife health. *Journal of health and social behavior*, 47(2), 111-125. <https://doi.org/10.1177/002214650604700202>
- Lorenz, Frederick. O., Ronald L. Simons, Rand D. Conger, Glen H. Elder, Christine Johnson, and Wei Chao., (1997). Married and Recently Divorced Mothers' Stressful Life Events and Distress: Tracing Change across Time. *Journal of Marriage and the Family*, 59:219-32. <https://doi.org/10.2307/353674>
- Madden-Derdich, D. A., & Arditto, J. A. (1999). The ties that bind: Attachment between former spouses. *Family Relations*, 243-249. <https://www.jstor.org/stable/585633>
- Madden-Derdich, D. A., Leonard, S. A., & Christopher, F. S. (1999). Boundary ambiguity and coparental conflict after divorce: An empirical test of a family systems model of the divorce process. *Journal of Marriage and the Family*, 588-598. <https://doi.org/10.2307/353562>
- Magistad, B. M., & Rettig, K. D. (1999). Supporting children after divorce: An interpretation of power and control dynamics in obligor/obligee interactions. *Journal of Divorce & Remarriage*, 30(3-4), 85-102. https://doi.org/10.1300/J087v30n03_06
- Malathesh, B. C., Das, S., & Chatterjee, S. S. (2020). COVID-19 and domestic violence against women. *Asian journal of psychiatry*, 53, 102227. [10.1016/j.ajp.2020.102227](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102227)
- Masheter, C. (1997). Healthy and unhealthy friendship and hostility between ex-spouses. *Journal of Marriage and the Family*, 463-475. <https://doi.org/10.2307/353483>

- Masheter, C., (1990). Postdivorce relationships between exspouses: A literature review. *Journal of divorce & remarriage*, 14(1), 97-122.
https://doi.org/10.1300/J087v14n01_08
- McManus, T. G., & Nussbaum, J. F. (2011). Social support expectations and strategic ambiguity in parent–young adult child divorce-related stressor conversations. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(4), 244-270.
<https://doi.org/10.1080/10502556.2011.585083>
- Molina, O., (2000). Stresses and strengths of working women in a divorce support group. *Journal of Divorce & Remarriage*, 33(3-4), 145-158.
https://doi.org/10.1300/J087v33n03_09
- Molina, O., (2004). Members' satisfaction with union-based divorce support groups. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42(1-2), 145-157. https://doi.org/10.1300/J087v42n01_07
- Murdock, L. N., (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları, olgu sunumu yaklaşımıyla*. Çev. Ed. F. Akkoyun. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- O'Leary, M., Franzoni, J., Brack, G., & Zirps, F. (1996). Divorcing parents: Factors related to coping and adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 25(3-4), 85-104.
https://doi.org/10.1300/J087v25n03_06
- Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 147-155.
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara. PDREM.

- Pereira, M. G., & Pinto, H. (2015). Women's Perception of Separation/Divorce in Portugal: A Sociodemographic Profile. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(4), 300-316. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1025896>
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386-405. <https://doi.org/10.1177/0265407514533769>
- Petren, R. E., Ferraro, A. J., Davis, T. R., & Pasley, K. (2017). Factors linked with coparenting support and conflict after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(3), 145-160. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1300013>
- Pirak, A., Negarandeh, R., & Khakbazan, Z. (2019). Post-divorce regret among Iranian women: A qualitative study. *International Journal of Community-based Nursing and Midwifery*, 7(1), 75. [10.30476/IJCBNM.2019.40848](https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.40848)
- Plummer, L.P. & Koch-Hattem, A. (1986). Family stress and adjustment to divorce. *Family Relations*, 35, 523-529. <https://doi.org/10.2307/584513>
- Polat, 2012. *Boşanma aşamasındaki bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma iletişim tarzları ve sosyal destek sistemlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Pudrovskaya, T., & Carr, D. (2008). Psychological adjustment to divorce and widowhood in mid- and later life: Do coping strategies and personality protect against psychological distress? *Advances in Life Course Research*, 13, 283-317. [https://doi.org/10.1016/S1040-2608\(08\)00011-7](https://doi.org/10.1016/S1040-2608(08)00011-7)
- Qamar, A. H., & Faizan, H. F. (2021). Reasons, Impact, and Post-divorce Adjustment: Lived Experience of Divorced Women in Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 349-373. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871840>

- Quinney, D. M., & Fouts, G. T. (2004). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1-2), 55-68. https://doi.org/10.1300/J087v40n01_04
- Rae, J., Jasper–Jacobsen, J., & Blatter, C. J. (1991). Support groups for persons experiencing divorce in later life. *Behavioral Sciences & the Law*, 9(4), 477-486. <https://doi.org/10.1002/bsl.2370090410>
- Richmond, L. S., & Christensen, D. H. (2000). Coping strategies and postdivorce health outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34(1-2), 41-59. https://doi.org/10.1300/J087v34n01_03
- Robinson, M. (2005). *Family transformation through divorce and remarriage. A systemic approach*. Great Britain: Taylor & Francis e-Library.
- Rohde-Brown, J., & Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(2), 109-124. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.546233>
- Rowe, B. R. (1992). The economics of divorce: Findings from seven states. *Journal of Divorce & Remarriage*, 16(1-2), 5-18. https://doi.org/10.1300/J087v16n01_02
- Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszewski, B. T., & Traina, E. (2004). Forgiveness of an ex-spouse: How does it relate to mental health following a divorce? *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 31-51. https://doi.org/10.1300/J087v41n03_02
- Saadati, H., ve Lashani, L. (2013). Effectiveness of gestalt therapy on self-efficacy of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1171-1174. Erişim Adresi: <https://parsproje.com/tarijome/rv/r84.pdf>
- Salim, E., (2017). *Boşanma s¼recindeki bireylerde başa ¼ıkma stratejileri ve dini başa ¼ıkma: Isparta ¼rneęi*. Yayınlanmamış Y¼ksek Lisans Tezi. S¼leyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

- Salts, C. J., & Zongker, C. E. (1983). Effects of divorce counseling groups on adjustment and self-concept. *Journal of Divorce*, 6(4), 55-67. https://doi.org/10.1300/J279v06n04_04
- Sansom, D., & Farnill, D. (1997). Stress following marriage breakdown: Does social support play a role? *Journal of Divorce & Remarriage*, 26(3-4), 39-49. https://doi.org/10.1300/J087v26n03_03
- Sayan Karahan, A., & Yıldırım, İ. (2020). Development of the Prescriptive Beliefs Regarding Divorce Scale: Validity and Reliability Study. *Journal of Family Counseling and Education*, 5(2), 14-25. <https://doi.org/10.32568/jfce.763391>
- Sayan Karahan, A., (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Seiling, S. B., & Harris, H. (1992). Child support awards: Links with alimony and in-kind support. *Journal of Divorce & Remarriage*, 16(1-2), 121-138. https://doi.org/10.1300/J087v16n01_07
- Shapiro, A. D. (1996). Explaining psychological distress in a sample of remarried and divorced persons: The influence of economic distress. *Journal of Family Issues*, 17(2), 186-203. <https://doi.org/10.1177/019251396017002003>
- Simmons, J ve Griffiths, R. (2021). Yeni başlayanlar için Bilişsel Davranışçı Terapi. Çev.Ed. H. Türkçpar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal of Sociology*, 107(4), 1065-1096. <https://doi.org/10.1086/339225>
- Simon, R. W., & Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 111-125. <https://doi.org/10.2307/2676367>

- Smerglia, V. L., Miller, N. B., & Kort-Butler, L. (1999). The impact of social support on women's adjustment to divorce: A literature review and analysis. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32(1-2), 63-89. https://doi.org/10.1300/J087v32n01_05
- Smock, P. J., Manning, W. D., & Gupta, S. (1999). The effect of marriage and divorce on women's economic well-being. *American Sociological Review*, 794-812. <https://doi.org/10.2307/2657403>
- Song, Y.I. (1991). *Single Asian American women as a result of divorce: Depressive affect and changes in social support*. In Volgy, S.S. (Ed.), *Women and divorce/men and divorce* (pp. 219-230). New York: The Haworth Press.
- Soylu, Y., (2018). Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1-20.
- Sönmez, D., (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Steinbach, A. (2019). Children's and parents' well-being in joint physical custody: A literature review. *Family Process*, 58(2), 353-369. <https://doi.org/10.1111/famp.12372>
- Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2021. Onuncu Kalkınma Planı 2014-2018. Erişim Adresi: <https://www.sbb.gov.tr/kalkinma-planlari/>
- Strizzi, J. M., Ciprić, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce is stressful, but how stressful? Perceived stress among recently divorced Danes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 295-311. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871838>
- Strohschein, L., McDonough, P., Monette, G., & Shao, Q. (2005). Marital transitions and mental health: are there gender differences in the short-term effects of marital status change? *Social science & medicine*, 61(11), 2293-2303. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.07.020>

- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(3), 177-196. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.773792>
- Şahin, H., Çakmak, A., & Erdem, Y. (2021). Pandeminin Kadına Yönelik Şiddet Üzerine Etkisinin Yazılı Basına Yansıyan Olgular Üzerinden İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 7348-7367. <https://doi.org/10.26466/opus.947704>
- Taylor, R. J. (2005). Treating your divorced ex-spouse with CARE: A model for post-divorce communication. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3-4), 157-163. https://doi.org/10.1300/J087v43n03_09
- Thabes, V. (1997). A survey analysis of women's long-term, postdivorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4), 163-175. https://doi.org/10.1300/J087v27n03_11
- Thiessen, J. D., Avery, A. W., & Joanning, H. H. (1981). Facilitating postdivorce adjustment among women: A communication skills training approach. *Journal of Divorce*, 4(2), 35-44. https://doi.org/10.1300/J279v04n02_03
- Thiriou, T. L., & Buckner, E. T. (1992). Multiple predictors of satisfactory post-divorce adjustment of single custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17(1-2), 27-48. https://doi.org/10.1300/J087v17n01_03
- Thomas, C., & Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 210-224. <https://doi.org/10.1080/10502550802222394>
- Timur, (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- TÜİK (2020). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211>
- TÜİK (2021). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568>
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. (14. Baskı) İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 38-45.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.
- Varol, (2019). *Evlili ve boşanma sürecinde olan bireylerin evlilik doyumlarının kişilerarası çatışma çözme ve affetme becerileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Voltan Acar, N. (2001). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. (Geliştirilmiş 3. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Vukalovich, D., & Caltabiano, N. (2008). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48(3-4), 145-168. https://doi.org/10.1300/J087v48n03_09
- Wang, H., & 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>
- Weiss, R.S. (1975). *Marital separation*. New York: Basic Books.

- Wilder, S. E. (2016). Predicting adjustment to divorce from social support and relational quality in multiple relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(8), 553-572. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1233844>
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of marriage and family*, 68(5), 1178-1196. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x>
- Wolchik, S. A., Fenaughty, A. M., & Braver, S. L. (1996). Residential and nonresidential parents' perspectives on visitation problems. *Family Relations*, 230-237. <https://doi.org/10.2307/585295>
- Wright, D. W., & Price, S. J. (1986). Court-ordered child support payment: The effect of the former-spouse relationship on compliance. *Journal of Marriage and the Family*, 869-874. <https://www.jstor.org/stable/352580>
- Yárnoz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9835-x>
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yılmaz, A. E. (2002). *The prediction of divorced parents' emotional/social adjustment and psychological distress from perceived power/control over child/related concerns, perceived social support and demographic characteristics*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, A. E., & Fişiloglu, H. (2005). Turkish Parents' Post-Divorce Adjustment: Perceived Power/Control Over Child-Related Concerns, Perceived Social Support, and Demographic Characteristics. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42(3-4), 83-107. https://doi.org/10.1300/J087v42n03_06

- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan İnceç, Ö., Öksüzler Cabılar, B., & Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form in a Turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41-65. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833291>
- Yılmaz, A.A. ve Türkçapar, H. (2021). Bilişsel Davranışçı Terapilere giriş-Bilişsel Terapi. Z. Karataş ve H. Türkçapar (Ed.) Bilişsel Davranışçı Terapide yeni gelişmeler (s.1-38) içinde. Ankara: Nobel Yayınları.
- Zill, N., Morrison, D. R., & Coiro, M. J. (1993). Longterm effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment and achievement in young adulthood. *Journal of Family Psychology*, 7, 91 – 103.

EK -A: Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği (Kısa Formu)
(Seçilmiş Maddeler)

Aşağıdaki ifadeler, **boşandıktan ya da romantik bir ilişkiniz sonlandıktan sonra** sıklıkla ortaya çıkabilecek duygu, düşünce ve davranışları yansıtmaktadır. Bitirdiğiniz ilişkinizi düşünerek, her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadenin **ne sıklıkta sizin şimdiki duygu, düşünce ve davranışlarınıza uygun olduğunu** yandaki bölmede işaretleyiniz. Lütfen, her ifade için sadece bir yeri işaretlemeye özen gösteriniz. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

Bu ifadeler ne sıklıkta sizin şimdiki durumunuza uygun?

1) Her zaman 2) Genellikle 3) Bazen 4) Nadiren 5) Hiçbir zaman

		Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1.	Öyle üzgünüm ki kendimi ağlayacakmış gibi hissediyorum.					
3.	Kendimi çekici buluyorum.					
4.	Eski partnerimin en az benim kadar acı çekmesini umuyorum.					
7.	Eski partnerime karşı romantik duygular besliyorum.					
10.	Başka birine cinsel olarak yakınlaşmaya korkuyorum.					
11.	Günlük işlerimi mekanik ve duygusuz bir biçimde yapıyorum.					
12.	Eski partnerimin başka biriyle duygusal ilişkiye gireceğini düşündüğüm zaman çok üzülüyorum.					
16.	Çok fazla iç çekiyorum.					
19.	Duygusal olarak ne kadar incindiğimi eski partnerimin bilmesini sağlayarak ona acı çektirmek istiyorum.					
20.	Cinsellik yaşamayı düşünmek bile beni rahatsız ediyor.					

EK-B: Kişisel Bilgi Formu
(Seçilmiş Maddeler)

Sayın Katılımcı;

Boşanma sonrası yaşama uyum sürecinde kadınların görüş ve ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla bir araştırma planlanmıştır. Bu araştırma kapsamında bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve bireysel bir değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ve numaranızı yazmanıza gerek yoktur. Her bir ifadeyi okuduktan sonra size uygun gelen seçeneği çarpı (X) ile işaretleyiniz. Duyarlılığınız ve içten cevaplarınız için teşekkür ederim.

- 1- Yaşınız nedir? (Lütfen yazınız) () 5 yıl ve daha az
- 2- Öğrenim durumunuz nedir? () 6-10 yıl
() Okuryazar veya ilkokul mezunu () 11-15 yıl
() Ortaokul mezunu () 16-20 yıl
() Lise mezunu () 21 yıl ve daha fazla
() Üniversite / Yüksekokul mezunu
- 3- Gelir sağlayıcı bir işte çalışıyor musunuz? 10- Resmi boşanma süreci ne kadar sürdü? (Lütfen yazınız)
() Evet
() Hayır
- 4- Aylık gelir durumunuz nedir? 11- Boşanmanın üzerinden ne kadar süre geçti?
() Yeterli () 6 aydan az
() Kısmen yeterli () 6-12 ay
() Yetersiz () 13-18 ay
() 19-24 ay
- 5- Kendinize ait eviniz var mı? 12- Kaç çocuğunuz var? (Lütfen yazınız)
() Evet
() Hayır
- 6- Arabanız var mı?
() Evet
() Hayır
- 7- Kaç yaşında evlendiniz? (Lütfen yazınız)
.....
- 8- Evliliğiniz ne şekilde gerçekleşti? (Lütfen yazınız)
- 9- Evliliğiniz ne kadar sürdü?

EK-C: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu
(Seçilmiş Maddeler)

1. Boşanma gündeminize geldiğinde neler hissettiniz? O günden bugüne duygularınızda nasıl bir değişim oldu mu?
2. Boşandıktan sonra hangi alan ya da alanlarda güçlük/zorluk yaşadığınızla ilgili birkaç soru soracağım. Öncelikli olarak; eski eşle ilişkinizle ilgili birkaç sorum olacak.
 - a. Boşanma sonrasında eski eşle ilişkinizi nasıl görüyorsunuz? (Varsa yaşadığınız güçlükler neler?)
 - b. Çocuğunuz/çocuklarınız boşanmaya nasıl bir yanıt verdi?
 - c. Boşanma sonrası kendi kök ailenizle ilişkilerinizde bir değişim oldu mu?
 - i. Aile sosyal desteğinizle ilgili görüşleriniz neler?
 - ii. Bu alanda yaşadığınız zorluklarla nasıl baş edersiniz?
 - d. Boşanma sonrası arkadaşlarınızla ilişkilerinizde bir değişim oldu mu?
 - e. Boşanma sonrası sosyal yaşantınızda bir değişim oldu mu?
 - i. Olduysa ne yönde veya nasıl bir değişim?
 - ii. Bu değişimin yaşanmış olması sizin için ne anlama geliyor?
 - f. Boşanma sonrası kendinizle ilgili görüşlerinizde/algılarınız nelerdir
3. Boşanma sonrası yaşadığınız güçlükleri de düşündüğünüzde hangi konu veya konularda yardıma/desteğe ihtiyaç duymaktasınız?
4. Bir beş yıl sonra kendini nerede görüyorsunuz?
5. Yeni biriyle duygusal ilişki yaşama konusunda neler düşünüyorsunuz?
6. Burada olmayan, sizin belirtmek istedikleriniz farklı bir şey var mı?

EK-Ç: Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu – Üye

Grup oturumlarını değerlendirme formu- Üye
Grup üyesinin adı-soyadı:
1. Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir?
2. Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler?
3. Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?

EK-D: Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Grup Yöneticisi

Grup oturumlarını değerlendirme formu- Grup yöneticisi

1. Oturumla amaçlanan kazanımlara ulaşıldı mı?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Oturumda grup yöneticisi olarak güçlü/zayıf yönleriniz nelerdi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Bu oturumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

.....
.....
.....
.....
.....

EK-E: Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Yüz Yüze Formu)



ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM İZİN FORMU

Bu araştırma, aşağıda bilgileri bulunan araştırmacılar tarafından bir doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, kadınların boşanma sonrası yaşamlarıyla ilgili görüş ve ihtiyaçlarını belirlemektir. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük temelindedir. Görüşme esnasında vereceğiniz yanıtlar doğrultusunda şahsınızla ilgili elde edilecek bilgiler tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Görüşme esnasında tarafınıza yöneltilecek sorular genel olarak kişisel rahatsızlık verecek yapıda değildir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz görüşmeyi yarıda bırakmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda uygulama yapan kişiye, görüşmeyi tamamlamak istemediğinizi söylemeniz yeterli olacaktır. Uygulama süresi yaklaşık 45 dakikadır. Uygulamanın sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı
Öğretim Görevlisi Nilüfer UYAR

A.Ü. Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı
e-posta: nilufercetin81@hotmail.com
Tel: 05056735679

.../.../2020
Danışman
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

Hacettepe Üny. Eğitim Fak.
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı
e-posta: iyil@hacettepe.edu.tr
Tel: 0532 165 5272

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki kutucuğa (X) çarpı işareti koyunuz.

Araştırmaya Gönüllü Katılım İzin Formu'nu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.



EK-F: Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu (Çevrim içi)

Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı;
Bu çalışma Prof. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında Ankara- Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Nilüfer Uyar tarafından Kadınların Boşanma Sonrası Yaşama Uyumlarının incelenmesi amacıyla yürütölmektedir. Bu araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda sizden kişisel bilgi formu ve çeşitli değerlendirme araçlarını eksiksiz bir biçimde doldurmanız beklenmektedir.

Çalışmaya katılım tamamiyle gönüllölük temelindedir. Anket kitapçığında, sizden kimliğinizi belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamiyle gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakmakta serbestsiniz. Uygulama süresi yaklaşık 10 dakikadır.

Araştırma ile ilgili soru ve görüşleriniz için nilufercetin@anadolu.edu.tr e-posta adresi üzerinden araştırmacı ile bağlantı kurabilirsiniz.

Katılımınız ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

Psikoeğitim grup sürecine katılmayı ve gerekli sorumlulukları yerine getirmeyi,

1. sütun

Kabul ediyorum.

Kabul etmiyorum.

Kullanılabilecek ölçme araçları kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin kimliğimin gizli kalması kaydı ile bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını,

1. sütun

Kabul ediyorum.

Kabul etmiyorum.

EK-G: Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psiko-eğitim Grubu Bilgilendirilmiş Onam Formu (Çevrim içi)

Boşanma Sonrası Yaşama Uyum- Onam- Birinci Grup

Sayın grup üyemiz grubumuza hoş geldiniz.

Bu form, çevrimiçi platforma yürütülecek olan "Boşanma Sonrası Yaşama Uyum" psikoeğitim grubuna başlamadan önce alacağınız hizmetin içeriğini anlamanız açısından hizmetin amaç ve kapsamı, bu kapsamdaki hak ve sorumluluklarınızı anlamanız ve çevrimiçi psikoeğitim grubuna katılıp katılmama kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz için oluşturulmuştur.

Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz. Varsa sorularınızı grup yöneticisi Nilüfer Uyar'a sorabilir, açık yanıtlar isteyebilirsiniz.

Psikoeğitim nedir?

Psiko-eğitim grupları çalışılan konuyla ilgili olarak grup üyelerine bilgi beceri kazandırmayı amaçlayan ve aynı zamanda üyelere çalışılan konudan uzaklaşmadan kendini açma fırsatı sunan yapılandırılmış gruplardır. Psiko-eğitim grup sürecine katılmada gönüllülük esastır ve üye sayısı grubun yapısına göre değişmekle birlikte grup yaklaşık olarak 12-15 kişiden oluşmaktadır.

Bu grubun çalışma teması suçluluk ve keder gibi duygusal yüklerden kurtularak eski eşten ayrışabilme, bireyselleşebilme ve yeni bir sosyal ağ geliştirebilme süreci olarak tanımlanan "boşanma sonrası yaşama uyumu"dur. Grup yöneticisi bu temayla ilgili bilgi, beceri ve farkındalık kazandırmak amacıyla grup etkinlikleri, ısınma oyunları, kısa bilgi sunumları ile oturum sonlarında verilecek olan alıştırmalardan faydalanacaktır. Grup oturumları haftada bir yaklaşık 90 dakika olarak yapılandırılmıştır ve grubun 10 hafta sürmesi planlanmıştır.

Çevrimiçi psikolojik yardım nedir?

Çevrimiçi psikolojik yardım, danışan veya grup halinde danışanlar ile psikolojik danışman arasında, bilgisayar teknolojisi kullanılarak uygulanan ruh sağlığı müdahalesi olarak tanımlanmaktadır. Çevrimiçi psikolojik yardım, eş zamanlı (anlık yazılı mesaj, sesli ya da görüntülü görüşme) veya eş zamanlı olmayan (e-posta, kısa mesaj) şekilde yürütülebilir.

Covid 19 pandemi dönemi sebebiyle boşanma sonrası yaşama uyum psikoeğitim grubu çevrimiçi ortamda yürütülecektir. Bu sebeple katılımcılardan grup başlamadan aşağıdaki koşulları yerine getirmesi beklenmektedir.

- Zoom programını biliyor ve kullanabiliyor olmak
- Bilgisayar donanımına sahip olmak ve sorunsuz bir internet erişiminin olması.
- Grup günü ve saatinde mahremiyeti olan sessiz ve sakin bir ortamda bulunmak
- Çevrimiçi ortamda grup içi etkileşiminin sağlanabilmesi için grup oturumlarında ekranların açık olması

Gizlilik ve gizlilikle ilgili istisnalar

Çevrimiçi psikolojik yardım sürecinde, paylaşımlarınızın gizliliğini koruma esastır ancak, bu süreçte kendinize veya bir başkasına zarar verici davranışta bulunacağınızı beyan etmeniz halinde gizlilik ilkesi bozulur. Grup yöneticisi, çevrimiçi psikolojik yardım sürecinde gizliliğin sağlanması amacıyla tüm önlemleri alır fakat, grup üyesi hatasından kaynaklanan gizlilik ihlallerinden sorumlu değildir. Bu kapsamda, grup üyesi kendi bilgisayar donanımını, internet erişim noktalarını ve şifre güvenliğini sağlamaktan sorumludur. Bununla birlikte üyenin grup sürecinin herhangi bir aşamasında video kaydı alması uygun değildir.

Devamlılık – Gönüllülük

Grup üyesinin hem kendi bireysel yararı hem de grup atmosferinin korunması amacıyla mümkün mertebe grup gün ve saatinde gruba öncelik vermesi ve her oturuma katılması beklenmektedir. Geç kalma ya da gelememe durumu önceden belliyse en az bir oturum önceden grup yöneticisi ve grup üyelerine bildirilmesi grubun düzenli işleyişi için gereklidir. Bu bağlamda, gruba üst üste 2, aralıklı 3 kez devamsızlık yapan üyenin kaydı silinir. Grup sürecini tamamlayan üyelere ise "Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Psikoeğitim grubu katılım belgesi" verilecektir.

Bununla birlikte gruba katılım gönüllülük esasına dayanır ve gruptan ayrılmak serbesttir. Grubun size uygun olmadığını düşünüyorsanız bu durumu önce grup yöneticisine ve ayrılmakta kararlı iseniz tüm gruba açıklamanız gerekmektedir. Bu hem sizin hem de grup açısından önemlidir. Çünkü grup, üyelere oluşan bir bütündür ve grubun üyelerine, üyenin gruba karşı sorumluluğu vardır.

Görüntü kaydı ve yayın izni

Grup yöneticisi Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora eğitimine devam etmektedir ve bu psikoeğitim grubu kendisinin doktora araştırması kapsamında yürütülmektedir. Bu bağlamda grup yöneticisinin doktora eğitiminin gerekliliği olarak görüntü kaydı alması ve belirli zamanlarda ölçümler yapması gerekmektedir. Sadece araştırma amaçlı kullanılacak olan bu görüntü kayıtları herhangi bir yerde yayınlanmayacak, belli bir süre muhafaza edildikten sonra silinecektir. Aynı zamanda ölçümlerle elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak ve kimlik bilgilerinin gizliliği korunacaktır. Gruba katılım gösteren üyelere grup yöneticisi tarafından ilan edilecek tarihlere bu ölçümlere katılması beklenmektedir.

Grup gün ve saatleri

Boşanma sonrası yaşama uyum psikoeğitim grubuna ait planlanan başlama ve bitiş tarihleri, grup gün ve saatleri aşağıdaki gibidir. Aksaklıkların yaşanması halinde grup kararıyla yeni bir planlamaya gidilmesi mümkündür.

Başlangıç Tarihi: 21 Ağustos 2021 Cumartesi

Bitiş Tarihi: 23 Ekim 2021 Cumartesi

Grup saat: 21.00

EK-Ğ: Araştırmacının Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Temel, Beceri ve Süpervizyon Eğitimlerini Aldığını Gösterir Belgeler

 <p>Katılım Belgesi</p> <p>Sayın <i>Nilüfer ÇETİN</i></p> <p>Kasım 2013 – Mayıs 2014 tarihleri arasında Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği tarafından Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nde düzenlenen 42 saatlik Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Kuram ve Uygulama eğitimine katılmıştır.</p> <p><i>(Eğitimin İçerdiği Konular: Bilişsel Terapinin Kuram Ve Temel İlkeleri, Bilişsel Davranışçı Kişlik Kuramı, Depresyon, Panik Bozukluk, zgl Fobi, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Sosyal Fobi, Sınav Anksiyetesi, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Somatoform Bozuklukların Bilişsel Davranışçı Kuram Ve Terapileri.)</i></p> <p> Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Başkanı</p> <p>Belge No: A2013-117</p> <p>İRAN CADDESİ, KARUM İŞ MERKEZİ, NUMARA: 210375 (3. KAT),  ANKAYA ANKARA-TURKEY www.bilisseldavranisci.org • e-mail: info@bilisseldavranisci.org, TR +90 5442242601</p>	 <p>Katılım Belgesi</p> <p>Sayın <i><u>Nilüfer Çetin</u></i></p> <p>Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin Őubat 2016– Mayıs 2016 tarihleri arasında düzenlediği Beceri Kazandırma ve Süpervizyon Uygulaması Eğitimi'ne 30 saat katılmıştır.</p> <p><i>(Eğitimin İçerdiği Konular: Sorun Saptama, Amaç Belirleme, Bilişsel Modeli Sunma, Gündem Belirleme, Kesitsel Formülasyon Yapma, Düşünceye Mdehale Etme, dev Düzenleme, Davranış Deneyleri, Maruz Bırakma Programlama, Derine İnme, İnançları Saptama, Değiştirme, Alternatif İnanç Geliştirme.)</i></p> <p> Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Başkanı</p> <p>Belge No: 2017/842</p> <p>İRAN CADDESİ, KARUM İŞ MERKEZİ, NUMARA: 210375 (3. KAT),  ANKAYA ANKARA-TURKEY www.bilisseldavranisci.org • e-mail: bdpdeme@yandex.com, TR +90 5442242601</p>
---	--

 <p>Katılım Belgesi</p> <p><i><u>Nilüfer Çetin</u></i></p> <p>Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin Eylül 2016-Haziran 2017 tarihleri arasında grup formatında düzenlenen, 70 saatlik Bilişsel Davranışçı Terapi Süpervizyon Eğitimi'nin 70 saatine katılmıştır ve 10 seansı spervize edilmiştir.</p> <p>851-2017</p> <p> Prof. Dr. Mehmet Hakan Türkçapar Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Başkanı</p> <p>İRAN CADDESİ, KARUM İŞ MERKEZİ, NUMARA: 21/375 (3. KAT),  ANKAYA ANKARA-TURKEY www.bilisseldavranisci.org • e-mail: bdpdernek@yandex.com Phone: +90 5442242601</p>	<p>Certificate of Attendance</p> <p><i><u>Nilüfer Çetin</u></i></p> <p>has completed to satisfaction Cognitive Behavioral Therapy Supervision Program – Group Format (70 hours out of 70 hours) and her 10 therapy sessions were supervised. The training was held between September 2016 and June 2017.</p> <p>Prof. Dr. Mehmet Hakan Türkçapar, MD.; PhD. President of Association of Cognitive Behavioral Psychotherapies of Turkey</p>
--	--

**EK-H: Araştırmacının “Tanısı Olmayan Danışanda Bilişsel Davranışçı Terapi”
Eğitimini Gösterir Belge**



Katılım Belgesi

Sayın NİLÜFER UYAR

Prof.Dr Aslıhan Dönmez tarafından 10-11 Nisan 2021 tarihinde düzenlenen 6 saatlik Tanısı Olmayan Danışanda Bireysel Davranışçı Terapisi alıştayına katılmıştır.

*(Eğitimin İçerdiği Konular: Tanısız danışan kimdir ve ne gibi belirtilerle başvurur?
Tanısız danışanla sorun düzeyinde formulasyonun hazırlanması,
Bilişsel tekniklerin tanısız danışanın üzerine dikilmesi, Davranışçı tekniklerin tanısız danışanın üzerine dikilmesi.)*

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Başkanı

Belge no: 2021

İRAN CADDESİ, KARUM İŞ MERKEZİ, NUMARA: 21/463(6. KAT), ÇANKAYA
ANKARA - TURKEY

www.bilisseldavranisci.org • e.mail: info@bilisseldavranisci.org Tlf: +90 5442242601

EK-I: Araştırmcının Psikodrama Temel Aşama Eğitimi Gösterir Belge



EK-İ: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172-300
Konu : Nilüfer UYAR (Etik Komisyon İzni)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 19.12.2019 tarihli ve 51944218-300/00000914748 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora programı öğrencilerinden Nilüfer UYAR'ın Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM danışmanlığında yürüttüğü "Kadınların Boşanma Sonrası Yaşama Uyumu: Bdt Temelli Psikoeğitim Programının Etkililiği" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 07 Ocak 2020 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

g-imzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral
NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

EK-J: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)

Nilüfer UYAR

EK-K: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

16/06./2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Kadınların Boşanma Sonrası Yaşama Uyumu: Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Psiko-eğitim programının etkililiği

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
12/06 /2022	200	311339	27/05/2022	%11	1855144568

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Nilüfer UYAR

Öğrenci No.: N17249037

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
(Unvan, Ad Soyadı, İmza)

EK-L: Thesis/Dissertation Originality Report

16/062022

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Post-divorce Adjustment of Women: Effectiveness of a Psycho-education Program Based on Cognitive Behavioral Theory

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
12/06 /2022	200	311339	27/05/2022	%11	1855144568

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Nilüfer UYAR

Student No.: N17249037

Department: Department of Educational Sciences

Program: Psychological Counseling & Guidance

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Title, Name Lastname, Signature)

EK-M: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezimin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezimin aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açıktır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir.⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.⁽³⁾

..... / /

(imza)

Nilüfer UYAR

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezini erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
 - (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezini erişime açılması engellenebilir.
 - (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.