ÖZ DUYARLIK VE DUYGU DÜZENLEMENİN KADINLARDA BOŞANMA SONRASI UYUMLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Esra Ünsal
171180106
Orcid: 0000-0003-2854-9719

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2020



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	23.01.2020
		Revizyon No	01
		Sayfa	1

18/09/2020

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.



Esra ÜNSAL

Hazırlayan: Enstitü Sekreterliği	Onaylayan: Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve tecrübelerini büyük bir özveriyle paylaşan ve tez sürecimin her adımında beni destekleyen değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar'a hem mesleki gelişimimde hem de kişisel gelişimimde sağladı sonsuz destek için teşekkür ederim.

Savunma jürimde yer almayı kabul ederek değerli fikirleriyle katkı sunan Dr. Öğretim Üyesi Ayşenur Aktaş ve Dr. Öğretim Üyesi Asiye Yıldırım'a ayrı ayrı teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimde hayatıma giren ve her konuda bana destek olan sevgili arkadaşım Özüm Karadayı'ya teşekkür ederim. Bütün iyiliklerin hayatı boyunca onunla olmasını temenni ederim. Yüksek lisansın bana kattığı başka bir değer olan Beray Nalbantoğlu'na dostluğu ve desteği için teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde sevgilerinden güç aldığım abim Alper Ünsal'a, kız kardeşim Selin Ünsal'a, babam Ali Ünsal'a ve hayat mücadelesiyle hep rol modelim olan değerli annem Songül Ünsal'a teşekkür ederim. Tez sürecimin stresli zamanlarında en büyük motivasyon kaynaklarından biri olan biricik yeğenim Ali Alp, iyiki varsın.

Her anımın ortağı olan İrem Gizem Yılmaz'a her zaman olduğu gibi bu süreçte de bana sunduğu sonsuz sevgi ve destek için teşekkür ederim.

Gücünü hayata dair bütün duyguları korkusuzca yaşama cesaretinden alan ve o gücü etrafındaki kadınlara dağıtan Bahar Yılmaz'a teşekkür ederim.

Son olarak hayatımın en büyük şansı olan eşim Furkan Haktan Safsoy'a teşekkür ederim. Her zaman güvende hissettiren sevgisi, zekâsı ve sağduyusu sayesinde onunla başladığım her yolculuk sonsuz bir deneyim. İyiki varsın.

Esra Ünsal

Eylül, 2020

ÖZ

ÖZ DUYARLIK VE DUYGU DÜZENLEMENİN KADINLARDA BOŞANMA SONRASI UYUMLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Esra Ünsal Safsoy
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020

Son yıllarda ülkemizde ve dünyada boşanma oranları oldukça artış göstermektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde toplumsal cinsiyet rolleri, istihdam, ekonomik durum gibi pek çok zorlukla mücadele eden kadınlarda boşanma sonrası uyum sürecini etkileyen faktörleri incelemek önem kazanmaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışmada, öz duyarlık ve duygu düzenlemenin kadınlarda boşanma sonrası uyum süreciyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, araştırmaya yaşları 21-65 (*Ort* = 39.61, *SS* = 8.33) arasında değişen, 248 boşanmış kadın katılımcı dâhil olmuştur. Çalışmanın veri toplama sürecinde, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Öz- Duyarlık Ölçeği, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizlerinin sonuçları, duyguların netleştirilmesinde ve duygusal tepkilerin kontrolünde yaşanan zorluğun; ayrıca bireyin kendini çevresinden izole etme eğiliminin boşanmaya yönelik uyumu zorlaştırdığını göstermiştir. Bununla birlikte, duyguların farkındalığında, duygusal tepkilerin kabulünde ve duyguların açıklığında yaşanan güçlüğün artması; artan sosyal izolasyon ve çevreye yönelik paylaşım bilincinin azalması ve de boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalmasının psikolojik iyi oluştaki azalmayı ve psikolojik belirtilerdeki artışı yordadığı bulunmuştur. Kadınların boşanma deneyimine ve sonrasındaki uyum sürecinde rol oynayabilen bireysel faktörlerin incelendiği bu çalışma modeline dair sonuçlar ilgili alanyazınla birlikte değerlendirilmiştir. Bu sonuçlar, boşanmaya uyum sürecini destekleyen müdahale programlarının içeriğine ve önemine yönelik bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Boşanmaya Uyum, Öz Duyarlık, Duygu Düzenleme, Psikolojik Belirti, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

EXAMINING THE ROLE OF SELF COMPASSION AND EMOTION REGULATION IN RELATION TO POST DIVORCE ADJUSMENTAMONG WOMEN

Esra Ünsal Safsoy
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Assist. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University Graduate School, 2020

Divorce cases in the world, as well as in Turkey, have been recently increasing. Therefore, it is important to investigate the factors related to adjusment of divorce particularly among women who live in developing countries and struggle with many issues as social gender roles, unemployment, and also low income. The aim of the current study was to examine the associations among self-compassion, emotion regulation and post divorce adjustment process in women. For this purpose, 248 divorced female participants, aged between 21 and 65 (*M*=39.61, *SD*= 8.33) were included in the study. Demographic Information Form, Emotion Regulation Difficulty Scale, Self-Compassion Scale, Fisher Divorce Adjustment Scale, Brief Symptom Inventory, Psychological Well-Being were administered for data collection. The results of the hierarchical regression analyses revealed that the difficulties in impulse control and clarity of emotions, and also increased isolation from the environment as a component of negative self compassion predicted poor adjustment. Moreover, difficulty in reaching effective regulation strategies, lack of awareness and clarity of emotions, difficulty in acceptance of emotional responses; increased isolation and decreased shared human experience (common humanity); and also lessened trust and intimacy towards people after divorce predicted a decrease in psychological well being and heightened psychological symptoms. This study provided a model of personal factors associated with post-divorece adjustment and well-being. The findings were discussed with relevant literature and made a contribution to intervention programmes aimed to improve well-being and adjustment level after divorce.

Keywords: Post-Divorce Adjusment, Self-Compassion, Emotion Regulation Difficulty Psychological Well-Being.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1.Boşanma 2
1.2. Boşanmaya Uyum 6
1.2.1.Boşanmaya Uyumu Etkileyen Faktörler 7
1.3.Duygu Düzenleme 10
1.3.1.Duygu Düzenlemenin Psikolojik Durum ve Boşanmaya Uyum ile İlişkisi 11
1.4.Öz Duyarlık 13
1.4.1 Öz Duyarlığın Psikolojik Durum ve Boşanmaya Uyum ile İlişkisi 14
1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi 15
BÖLÜM 2. YÖNTEM 17
2.1. Örneklem 17
2.2. Veri Toplama Araçları 19
2.2.1.Demografik Bilgi Formu 19
2.2.2.Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği 19
2.2.3. Öz-Duyarlık Ölçeği 20
2.2.4. Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FBUO) 20
2.2.5.Kısa Semptom Envanteri (KSE) 21
2.2.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO) 21
2.3.İşlem 24
2.4.Verilerin Analizi 24
BÖLÜM 3. BULGULAR 25
3.1. Katılımcıların Boşanma Deneyimine Dair Betimsel Özellikler 25
3.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizinin Sonuçları 28
3.3. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması 33
3.3.1. Değişkenlerin Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması 33
3.3.2. Değişkenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması 36
3.4. Boşanmaya Uyumu Yordayan Faktörlerin İncelenmesi 39
3.5. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörlerin İncelenmesi 40
3.6. Psikolojik Belirtileri Yordayan Faktörlerin İncelenmesi 42
BÖLÜM 4. TARTIŞMA 45
4.1. Katılımcıların Boşanma Deneyimine Dair Özelliklerin Tartışılması 45
4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine Yönelik Bulguların Tartışılması 47

4.3. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması 50
4.4. Boşanmaya Uyumu ve Psikolojik Durumu Yordayan Faktörlerin İncelenmesi 53
4.5.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri 57
4.6. Sonuç ve Öneriler 58
EKLER 60
Gönüllü Katılım Formu (EK A) 60
Demografik Bilgi Formu (EK B) 61
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (EK C) 63
Öz Duyarlık Ölçeği (EK D) 67
Fısher Boşanmaya Uyum Ölçeği (EK E) 68
Kısa Semptom Envanteri (EK F) 74
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK G) 77
KAYNAKÇA 82

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 18
Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 23
Tablo 3.a. Boşanma Deneyimine Dair Betimsel Özellikler 27
Tablo 3.b. Boşanma Deneyimine Dair Betimsel Özellikler (devamı) 28
Tablo 4.a. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 31
Tablo 4.b. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı) 32
Tablo 5. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Gruplanması 33
Tablo 6. Değişkenlerin Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması 36
Tablo 7. Değişkenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması 39
Tablo 8. Boşanmaya Uyumun Yordayıcıları 40
Tablo 9. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları 41
Tablo 10. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları 44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Evlilik Yaşına Göre Öz Duyarlık Ortalamaları 34
Şekil 2. Evlilik Yaşına Göre Kısa Semptom Ortalamaları 34
Şekil 3. Evlilik Yaşına Göre Duygu Düzenleme Ortalamaları 35
Şekil 4. Evlilik Yaşına Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları 36
Şekil 5. Romantik İlişki Durumuna Göre Öz Duyarlık Ortalamaları 37
Şekil 6. Romantik İlişki Durumuna Göre Duygu Düzenleme Ortalamaları 38
Şekil 7. Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları 39

KISALTMALAR

Akt. :Aktaran

APA :American Psychology Association

Ed. :Editör

Çev. :Çeviren

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

ÖDÖ :Öz Duyarlık Ölçeği

BUÖ : Boşanmaya Uyum Ölçeği

KSE : Kısa Semptom Envanteri

PİOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

TÜİK :Türkiye İstatistik Kurumu

ÖZGEÇMİŞ

Esra Ünsal Safsoy

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y. Ls.	2017-2020	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı
Ls.	2012-2016	Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı (Yüksek Onur Öğrencisi)
Lise	2008-2012	Suadiye Hacı Mustafa Tarman Lisesi

İş/İstihdam

2019-	Psikolog. Febris Danışmanlık Merkezi
2017-2020	Psikolojik Danışman. Özel Marmara İlkokulu
2016-2017	Psikolojik Danışman. Özel Doğu Ataşehir Doğa İlkokulu
2014	Stajyer Psikolog. Ekip Norma Razon Danışmanlık Merkezi

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı	İstanbul, 1994	Cinsiyet: K
Yabancı Diller	İngilizce (iyi)	

GSM/ e-posta esrasafsoy@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Aile kurumu, bireyi toplumsal hayata ve onunla ilgili değişimlere hazırlaması, aynı zamanda toplumsal düzenin sürekliliği sağlama işlevi sebebiyle birçok kültürde önem verilen bir sistemdir (Yavuzer, 2004). Öte yandan aile sisteminin dağılması anlamına gelen boşanma oranı son 50 yılda hem ülkemizde (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2018) hem de Avrupa ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletleri gibi gelişmiş ülkelerde her geçen yıl artış göstermektedir (Amato, 2000). Boşanma pek çok açıdan incelenen karmaşık bir yaşam olayıdır (Amato ve Previti, 2003). Boşanmadan sonra eşlerin yaşamlarında yeni bir düzen kurması ve uyum sağlaması gereken bir dönem başlamaktadır. Fisher (1976) boşanma sonrası bu uyum sürecini, insanların eski partnerinden ayrıldıklarında ve boşandıklarında yaşadıkları sosyal ve duygusal değişiklikler olarak tanımlamıştır. Bu değişimler bireyin hayatında olumlu ya da olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar bazı kişilerin boşanmaya kolaylıkla uyum sağlayabildiğini gösterirken bazılarının ciddi zorluklar yaşadığını göstermektedir. Boşanmaya uyumun, bireyin boşanma sonrası yaşam kalitesinde oldukça önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda, uyum sürecini etkileyen faktörlerin incelenmesi önemli görünmektedir.

Boşanma sürecinde öne çıkan şiddetli duygusal tepkiler (Fisher, 1976), duygu düzenleme becerisinin boşanmaya uyumdaki rolüne işaret etmektedir. Kişilerin başarılı bir duygu düzenleme gerçekleştirebilmesi durumunda, ilişkilerinin niteliğinin arttığı, eğitim ve mesleki hayatındaki performansının arttığı ve etrafında olup bitene dair uygun tepkiler verdiği görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve Munoz, 1995). Buna ek olarak, bireylerin travmatik bir olay ya da kriz durumunda verdiği tepkilerde önemli bir rolü olan öz duyarlığın da boşanmaya uyumla ilişkisi beklenebilir. Öz duyarlık kişinin başarısız olduğu ve olumsuzluk içeren durumlarla karşılaştığında, bu durumlarla baş edebilmesini sağlayan bir özelliktir (Neff, 2003a). Öz duyarlık sayesinde kişi onu rahatsız eden olumsuz duygulanımlar ile daha rahat bir şekilde baş edebilir (Finlay Jones, Rees ve Kane, 2015). Bu yönden, öz duyarlığın, psikolojik iyi olma durumu ile ilişkisinin oldukça güçlü olduğu ortaya konmuştur (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009). Boşanmış bireylerin öz duyarlık düzeylerinin yükselmesiyle,

boşanmaya dair olumsuz düşüncelerin yoğunluğunun azaldığı da belirtilmiştir (Sbarra, Law ve Portley, 2011).

Özetle, boşanmaya uyum sürecine kolay bir şekilde adapte olunabilmesi için gerekli olan içsel kaynakların incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, mecvut çalışmada boşanma deneyimine sahip olan kadınlarda, duygu düzenleme ve öz duyarılığın boşanmaya uyumla ilişkisine odaklanılmıştır.

1.1.Boşanma

Hukuki bir kavram olarak ele alındığında boşanma; yasalar çerçevesinde yapılmış bir evliliğin, yine yasalar çerçevesinde sona erdirilmesi, çiftin yeni bir evlilik yapacak şekilde hukuki bir kararla evliliklerini sona erdirmesidir (Arıkan, 1996). Boşanma hukuk ve aile çalışmalarında da evliliğin sona ermesi olarak tanımlanmaktadır (Plummer ve Koch-Hattem,1986). Birçok insan için evlilik duygusal destek, arkadaşlık, düzenli bir cinsel partner ve ekonomik güvenlik sağlar. Boşanma ile bu yararlar kaybolmakta; yerine ekonomik kargaşa, ebeveynlik ilişkilerinin yeniden düzenlenmesi, arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal ağlarda değişiklikler, şehir içi lokasyon değişimi veya şehirleri yeniden konumlandırma gibi önemli değişikliklerin olduğu stresli bir dönem başlamaktadır (Sbarra, 2015). Bununla birlikte boşanma bazı durumlarda kaçınılmaz olmakta ve bu dönem herkes için olumsuz sonuçlanmamaktadır.

Boşanma yüzyıllar boyunca sadece Avrupa toplumu için bir seçenek olmuştur. On altıncı yüzyıldan önce, Roma Katolik mahkemeleri sadece zina, zulüm veya sapkınlık söz konusu olduğunda boşanmaya izin vermiştir. Belirtilen dönemde evliliğin yasal olarak sonlandırılması oldukça zordu ve her iki eş için boşanmanın sonucu yeniden evliliğin yasaklanmasıydı (Scanzoni, 1979). Daha sonra, on sekizinci yüzyıl boyunca, boşanma hukuk mahkemelerinde ele alındı, ancak devam eden zorluklar ve katı yasalar insanları (çoğunlukla kadınları) evliliklerini devem ettirmeye zorladı. On sekizinci yüzyılın sonuna kadar hem kadınlar hem de erkekler için boşanmanın sadece zinaya dayandırılmış olma eğilimi devam etti. Feminizmle birlikte, sosyal normlardaki değişiklikler on dokuzuncu yüzyılda çarpıcı biçimde değişti ve kadınların boşanma sürecindeki etkinliği arttı (Scanzoni, 1979). Kadınların on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında toplumdaki konumlarını iyileştirmesinin bir sonucu olarak, boşanma oranları istikrarlı bir şekilde artmıştır. Kadınların boşanma sürecindeki etkinliğinin artması

özellikle gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde boşanma sonrasında eski eş tarafından şiddete maruz kalma, tehdit, ölüm gibi sonuçları da birlikte getirmiştir. Altınay ve Arat (2007) tarafından yürütülen araştırmada, boşanmış kadınların % 78'inin kocası tarafından şiddet gördüğünü tespit edilmiştir. Ayrıca, on sekiz ülke kapsamında yapılan Dünya Kamuoyu Araştırması'nda da kişilerin boşanmış kadınlara diğer kadınlara kıyasla daha olumsuz davrandığına dair genel bir yargı olduğu gözlemlenmiştir (Akt., Koskos Gürel, 2019). Boşanma sonrasında kadınlar erkeklerden daha fazla yaşam kalitesini ve refahlarını olumsuz etkileyen durumlar ile karşı karşıya kalmaktadır (Zarei, Khoei, Taket, Rahmani ve Smith, 2013). Bütün bu zorluklar ile baş etmeye çalışırken aynı zamanda toplumun ön yargılı tutum ve davranışlarıyla da mücadele etmek zorunda kalmaktadır (Amato ve Booth, 1991). Bütün bu olgular, özellikle kadınlarda boşanma sonrası yaşam kalitesinin arttması ya da en azından azalmaması ile ilişkili olabilecek faktörlerin ortaya çıkarılmasının önemine işaret etmektedir.

Ülkemizde Aile Yapısı Araştırması sonuçlarına göre, boşanan çiftlerin sayısı 2016 yılında 126 bin 164 iken 2017 yılında %1,8 artarak 128 bin 411 olduğu tespit edilmiştir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2018). 2018 yılında yapılan araştırmaya göre evlenme ve boşanma istatistik sonuçlarına göre 2017 yılında evlenenlerin sayısının % 2,9 azalmış, bununla birlikte boşanma hızı %10,9 artmıştır. 2018 verilerine göre de boşanmaların %37,6'sı evliliğin ilk 5 yılı, %20,4'ü ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği sonucuna varılmıştır (TÜİK, 2018). Türkiye İstatistik Kurumu'nun evlenme ve boşanma istatistik sonuçlarına bakıldığında ülkemizdeki evlenme oranlarının her geçen sene ciddi oranda azalma olduğu ve boşanma oranlarında artış olduğu gözlenmektedir. 2019 verilerine göre; evliliğini sonlandıran çiftlerin 2018 yılında 143 bin 573 iken 2019 yılında yüzde 8.0 artarak 155 bin 47 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (TÜİK, 2019).

Boşanma farklı bilim dalları tarafından incelenen karmaşık bir olgudur ve evlilik ilişkisinin neden sonlandırıldığı sorusuna dair yapılan çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır (Klobucar ve Simonic, 2016). Boşanma nedenlerinde kültürel ya da bireysel farklılıklar olmakla birlikte, ortaklıklar da dikkati çekmektedir (Fisher, 1976). Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde değer yargılarının değişmesiyle birlikte aile kurumunun devamlılığına dair beklentinin azalması, boşanan kişiye karşı toplumun

daha anlayışla tutumu, bireysel yaşam felsefesinin ve yeni özgürlük anlayışlarının eşlerin boşanma kararı vermesinde kolaylık sağlaması gibi faktörler boşanma oranının artmasında etkili olmaktadır (Özgüven, 2001). Bu eylem, hukuk sisteminde belirlenmiş nedenlerden herhangi birinin ortaya çıkması sonucunda ve bu sebebin hâkim tarafınca tespiti ve onayı ile gerçekleşmektedir (Ardıç, 2002). Türk medeni kanununda yer alan boşanma nedenleri zina, hayata kast, pek kötü veya onur kırıcı davranış, suç işleme ve haysiyetsizlik, terk, akıl hastalığı, evlilik birliğinin sarsılması gibi sınırlı başlıklar altında düzenlenmiştir (Türk Medeni Kanunu, 2018). Boşanmaya neden olan durumların incelendiği çalışmada en çok aldatılma, dolandırıcılık, gasp, şiddet ve taciz suçlarının olduğu; bunlara ek olarak aile içi şiddet, ekonomik sebepler, alkol bağımlılığı, çocuklara yapılan kötü muamele, ilgisizlik ve terkedilme gibi boşanma sebeplerinin olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2017). Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nün "Boşanma Nedenleri Araştırması" (2009) sonuçları incelendiğinde boşanmalarda yaşanan artışın sebepleri olarak, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de küreselleşme, teknolojinin hızlı gelişimi, üretimin yerini tüketime bırakması, bireyselleşme, toplumsal değerlerden uzaklaşma öne çıkmaktadır.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise erken yaşta evlilik, kişinin düşük sosyo-ekonomik durumu, istihdamı ve eğitim düzeyi ilişkinin sağlıklı bir şekilde kurulmasını ve sürdürülmesini etkileyen önemli demografik faktörler olarak belirtilmiştir (Amato ve Previti, 2003). Cleek ve Pearson (1985) tarafından boşanma sebeplerinin incelendiği çalışmada kadınların daha çok mutsuzluk, uyumsuzluk gibi duygu odaklı sorunları erkeklerden daha fazla belirttiği gözlenmiştir. Boşanmaya sebep olan tartışmaların çoğunun kadınlar tarafından başlatıldığı tespit edilmiştir (Thompson ve Walker, 1991). Bunun sebebi olarak da kadınların erkeklere kıyasla evliliklerini yakından takip etmeleri sonucunda kadınların ilişkilerindeki problemlerin daha erken farkına vardıkları ve böylece bu problemlere dair tartışmaları başlatma eğilimlerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thompson ve Walker, 1991). Boşanma nedenlerinin incelendiği farklı bir çalışmada erken evlilik durumunda, eşlerin doğru eş seçimi için uygun zaman ve enerjiyi harcamamış olmaları ve evlilik için yeterli duygusal, eğitimsel ve ekonomik kaynaklara sahip olmamalarının boşanma riskini artırdığı belirtmektedir (Anderson, 1997; Kiernan, 1986). Birleşmiş Milletler'de verileri bulunan 24 toplumda boşanma ihtimalinin en çok artış gösterdiği yaş grubu erkekler için 25-29, kadınlar için ise eşit

ölçüde 20-24 ile 25-29'dur (Fisher, 2004). Evliliğin ilk yıllarında boşanma sebepleri genellikle temel uyumsuzluk, değerlerde farklılaşma ve kişilik farklılıklarını içerirken; ilerleyen yıllarda ifade edilen nedenler yabancılaşma, ilişkide genel memnuniyetsizlik ve çocuk yetiştirme olarak belirtilmiştir (Amato ve Previti, 2003). Aynı zamanda ekonomik problemlerin boşanma sebebi olup olamayacağı da değerlendirilmiş; boşanmış eşler gelir kümelerine göre alt, orta ve üst sınıf olarak ayrılmıştır. İnceleme sonucunda gelir kümelerine bakılmaksızın maddi sorunların boşanmanın öncelikli sebeplerinden biri olmadığı, fakat kadının maddi durumundaki artışın boşanma riski oluşturabileceği belirlenmiştir (Kitson, 1992). Kitson (1992) aynı çalışmada, gelir durumu iyi olan eşlerin boşanma sebebi olarak iletişim sorunları, ilgi alanlarındaki anlaşmazlıklar gibi nedenler belirtirken; gelir durumu düşük eşlerin ise, daha çok fiziksel veya duygusal istismar, sorumsuzluk, maddi sorunlar, eşin alkol ve kumar bağımlılığını boşanma sebebi olarak belirttiklerini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada da benzer şekilde, ekonomik durumu iyi olan çiftlerin genellikle yabancılaşma, sevgi eksikliği, uygunsuz iletişim ve ilgi değişikliği nedeniyle boşandıkları görülmektedir (Amato, 2010). Amato (2003) eğitim düzeyi iyi olan kişilerin, evlilikte eşinden yüksek düzeyde duygusal destek, arkadaşlık ilişkisi ve kişisel tatmin beklediği; bu yüksek standartlar nedeniyle beklentileri karşılanmadığında daha hızlı şekilde boşanma fikrini düşünebildiklerini belirtmiştir. Boşanmanın ilişkisel nedenleri arasında ilişki sorunları, bağımlılıklar, sadakatsizlik, kuşaklararası ilişkiler, aile içi şiddet, ilişkisel çatışma, düşük bağlılık veya bir ilişkiye ait olma, ortaklar arasında düşük sevgi ve güven düzeyleri ve ilişkiye olumlu bakış açısı eksikliği öne çıkmaktadır (Amato, 2003).

Psikososyal açıdan boşanma süreci farklı modellerde kavramsallaştırılmaktadır. Örneğin, Bohannan (1970) tarafından geliştirilen modelde boşanma altı aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama olan duygusal boşanmada çiftlerden en az birinde evliliğin devam etmesine yönelik duygusal istek ve arzu eksilmesi söz konusudur (Bohannan, 1970). İkinci aşama olan hukuki boşanma evliliğin yasal olarak sonlandırılması ve duyurulmasını; üçüncü aşama olan ekonomik boşanma da eşler arasında mülkiyetin bölüştürülmesini içermektedir (Bohannan, 1970). Ardından, dördüncü aşama olan ebeveyn boşanması, velayet bir ebeveyne verilse de hem anne hem de babanın çocukla ilişkisini devam ettirmesi; beşinci aşamadaki toplumsal boşanma değişen toplumsal

süreçleri ve son aşamadaki psikolojik boşanma eşin yokluğunun etkisiyle ayrışma ve kendini yeniden birey olarak gerçekleştirmesini ifade etmektedir (Bohannan, 1970).

Önemli bir başka modelde boşanmaya yönelik değerlendirme ve tepkiler, kayıp sürecine benzer bir süreç izlemektedir (Wiseman, 1975). Buna göre inkâr olarak nitelendirilen ilk evrede, ilişkiye zarar veren sıkıntılı durumlar net bir şekilde ortaya çıkana kadar görmezden gelinmektedir. Ardından, kayıp ve depresyon evresinde birey sorunlara sebep olan stres kaynaklarının sürekli şekilde devam ettiğini ve hatta bu kaynağın kendisinin evlilik olduğunu fark etmekte; bu farkındalık da depresyon, yalnızlık, sosyal etkileşimin azalmasını tetikleyebilmektedir (Wiseman, 1975). Boşanmanın daha gerçekçi bir düşünce halini almaya başlaması ve öfke duygusunun çoğalması kızgınlık evresinde öne çıkmaktadır. Yeni yaşam evresi ve kimliğe uyum sağlama evresinde, boşanma tamamen gerçek bir olgu olarak kabul edilmekte ve kişi bu gerçeklikle baş etme yöntemlerini keşif sürecine girmektedir. Son evre olan yeniden işlev görme evresinde de kişi keşfettiği baş etme yöntemlerini pekiştirebilmektedir (Wiseman, 1975).

Her iki modelde, bireyin boşanma sonrasında yaşaması muhtemel değişim süreçleri vurgulanmaktadır. Ayrıca her iki modelde, bireyin bu süreçler sonunda boşanmaya uyum sağlaması öngürülmektedir. Bu da boşanma sonrası uyum sürecinin detaylı olan tanımlanmasını önemli kılmaktadır.

1.2. Boşanmaya Uyum

Boşanmadan sonra eşlerin büyük değişiklere uyum sağlaması gereken yeni bir dönem başlamaktadır. Yeni ayrılmış bir insan olarak kişinin sosyal, finansal, duygusal ve psikolojik değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken çok sayıda kayıp yaşadığı belirtilmiştir (Berman, 1988). Bununla birlikte bu uyum, eski romantik partnere ihtiyaç duymadan kimlik oluşturabilme, ev, iş, eğlence ve günlük rutin sorumluluklarında bireysel olarak işlev gösterebilmesi için önemlidir (Kitson ve Raschke, 1981). Boşanma ve getirdiği değişimlere olumlu yönde uyum sağlayanların fiziksel ve ruhsal olarak iyi olma halinin devamı, iş hayatında ve aile ilişkilerinde gerekli rolleri devam ettirme becerisi ve bağımsız bir şekilde kimlik geliştirme ve yeniden var olma çabasının devam ettiği görülmektedir (Kitson ve Morgan, 1990). Evlilikte çözülme ile ilgili stresli

durumlar çoğu yetişkin için zaman geçtikçe azalmakta ve bireyler yeni rollerini benimseyerek uyum sağlamaktadır (Hetherington ve Kelly, 2002).

Öte yandan, ayrılık deneyimi yaşayan her çiftin bu süreçle gelen değişimlere olumlu tepkiler göstermeyebildiği, yani uyum sağlamakta zorlanabildiği görülmektedir (Mika ve Bloom, 1980). Amato (2000) tarafından yapılan çalışmada boşanma sonrasında bireylerin bir kısmının bu süreçten fayda sağladığı ve psikolojik olarak iyi olduğu, bir kısmınınsa geçici bir dönem iyi olma düzeyinin olumsuz etkilendiği ve başka bir grubun da iyi olma durumunun uzun süre sağlanamadığını gözlenmiştir. Bununla tutarlı olarak, boşanma sonrasında depresyon, uyumsuzluk, kaygı, yalnızlık, başarısızlık gibi olumsuz deneyimlerin yaşanması uyumun sağlanaması ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte, boşanmaya uyumun sağlanması sadece bu olumsuz deneyimlerin olmaması değil, buna ek olarak psikolojik iyi oluş, mutluluk hali, baş etme becerilerinin gelişmesi gibi olumlu değişimleri de kapsayabilmektedir (Kramrei, Coit, Martin, Fogo ve Mahoney 2007). Buradan hareketle, boşanma sonrası sürece olumlu ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlamayı kolaylaştıran ya da bu uyumun önünde engel oluşturabilen faktörlerin belirlenmesi önemli görünmektedir.

1.2.1.Boşanmaya Uyumu Etkileyen Faktörler

Boşanma sonrası uyum sürecini etkileyen çevresel ve bireysel faktörler mevcuttur. Gold (1988) yapmış olduğu çalışmada bu faktörleri maddi güvenlik, boşanmış bireyin bağlanma stili, zihinsel sağlık, bireylerin dini tutumları, cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve yaşı, ayrılma süresi, boşanmayı başlatan taraf olup olmama ve boşanmaya yönelik tutumlar olarak belirtmiştir. Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) boşanmaya uyumu etkileyen durumları demografik özellikler, ilişkisel faktörler, boşanmaya dair tutumlar ve boşanma sonrası sosyal destek olarak gruplandırmışlardır.

Demografik özellikler incelendiğinde genç yaşta boşanan kişilerin mesleki hayata odaklanmak, yeni ilişkilere açık olmak gibi eğilimlerinin daha fazla olması ve bunun için hayatlarında daha fazla zamana sahip olduklarını düşünmeleri sebebiyle boşanmaya uyum sürecinde daha esnek oldukları belirtilmiştir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer 2015). Ancak boşanma yaşıyla ilgili olarak yapılan diğer araştırmalarda farklı sonuçlar çıkabilmektedir. Örneğin, Yılmaz ve Fışıloğlu (2005) yaptığı çalışmada erken yaşta boşanan kişilerin uyumlarının düşük olduğunu tespit etmiştir. Bununla ilgili olarak

genç yaşta ebeveyn olmak ya da ekonomik olarak zorluk yaşamak gibi nedenler belirtilmiştir. Bu farklı sonuçlar, sadece yaşın tek başına uyum düzeyini belirlemede yeterli olmadığını işaret etmektedir. Uyumla ilişkili olarak öne çıkan, bir diğer demografik özellik evlilik

süresidir. Yapılan çalışmalarda on yıl veya daha az süren evliliklerde eşler arasında fiziksel ve duygusal bağlanma görece daha az olduğu için bireylerin boşanmaya uyumda daha esnek olduğu belirtilmiştir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer 2015). Ayrıca, sosyo ekonomik durum ile boşanmaya uyum arasındaki güçlü ilişki de dikkat çekicidir, çünkü aile gelirinin ikiye bölünmesi sonucunda eşler için boşanma sonrasında ekonomik sıkıntılar oluşabilmektedir (Amato, 2000). Özellikle boşanma sonrasında kadınların yaşam standartlarının erkeklere kıyasla daha olumsuz etkilendiğini, buna ek olarak çocuk velayetinin genellikle annede olması nedeniyle kadınların ekonomik olarak daha zorlandığı belirtilmiştir (Wang ve Amato, 2000). Bununla tutarlı olarak, eğitim seviyesi arttıkça ekonomik refah seviyesini yükseltebilecek iş bulabilme imkânlarının artması ile (Wang ve Amato, 2000); etkili baş etme becerileri ve problem çözme kapasitesininin de artması uyumu güçlendirmektedir (Ross ve Wu, 1995).

Boşanmaya uyum sürecinde kişinin boşanmayı nasıl yorumladığı oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalarda boşanmaya karşı olumsuz tutum ve inanışları olan kişilerin olumlu tutum ve inanışları olan kişilere kıyasla boşanmayı bir başarısızlık ve ahlaki bir hata olarak yorumlama eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Amato ve Booth, 1991). Buna ek olarak, boşanma öncesi ve sonrasının da uyumu etkileyen bir faktör olduğu bilinmektedir. Örneğin, evlilik esnasında daha az sıkıntı yaşayan bireylerin, daha çok sıkıntı çekenlere göre uyum sağlamakta daha fazla zorlandığı gözlenmiştir (Amato ve Hohmann-Marriott, 2007). Ayrıca, Hewitt ve Turrell (2011), boşanmayı başlatan taraf olmanın, bireyin olay üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını sağladığını ve böylelikle bu durumun ayrılmadan sonra daha iyi uyuma yol açabildiğini aktarmıştır.

Boşanma sonrasında sosyal çevre ve desteğin de önemli bir rolü vardır. Bu süreçte eşler arkadaş kayıpları yaşabilmekte ve bununla gelen yalnızlık uyumu zorlaştıran bir stres kaynağı olabilmektekdir (Ross, 1995). Buna karşılık, romantik bir ilişkinin ya da kişiye destek sağlayabilecek bir sosyal destek grubunun varlığı gibi

ilişkisel kaynaklar uyumu desteklemektedir (Kramrei ve ark., 2007). Öte yandan, Amato (2000) iyileşme hızının bireyin kişisel kaynaklarına erişimiyle de ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Boşanma sonrasında pişman olma, özlem duyma ve nedensellik aramaya fazla odaklanma gibi tepkiler bu kaynaklara erişimi engelleyebilmekte ve olumsuz deneyimi arttırabilmektedir (Hetherington ve Kelly, 2002; Sbarra ve Emerry, 2008).

Boşanma uyumunu destekleyen önemli bir faktör de psikolojik iyi oluştur. İşlevselliği ve olumlu duygulanımı yüksek olan bireyler, geçmiş deneyimleriyle ilgili daha olumlu değerlendirme yapabilmekte (öz-kabul), kişisel gelişim çabasını sürdürmekte (bireysel gelişim), hayatını anlamlandırıp amaçlandırabilmekte (yaşam amaçları), sağlıklı ilişki kurup devam ettirebilmekte (diğerleriyle olumlu ilişkiler), yaşamına ve çevresine dair kontrol algısına sahip olmakta (çevresel hâkimiyet), ayrıca kendi hayatı ve geleceği hakkında karar alabilmektedir (özerklik) (Ryff ve Keyes, 1995). Timur (2008) tarafından başonama sürecinde olan ve olmayan bireylerle yapılan çalışma da yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumu yerine, medeni durumun psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Boşanmadan sonra artık bir eşin olmaması kayıp olarak değerlendirilmekte; ayrıca eşten gelen duygusal desteğin ortadan kalkması, sosyoekonomik düzeydeki değişiklikler, eğer bir çocuk varsa çocuğun ebeveyn üstündeki sorumluluklarının artması kişi üstündeki stresi arttırmakta bu da bireylerin iyilik halini olumsuz etkileyebilmektedir (Amato, 2000).

Ayrılma ve boşanma sürecinden sonra çeşitli güçlükler yaşayan bireyler genellikle profesyonel bir desteğe ihtiyaç duyabilmektedir. Bu druma uyum sağlamaya yönelik çeşitli müdahaleler mevcuttur. İlgili çalışmalara bakıldığında uyum sürecine yardımcı olmak için, toplum temelli programlar ve hizmetler bulunmaktadır (Vukalovich, 2004). Bu programların çoğu boşanmanın olumsuz psikolojik ve fiziksel etkileri konusunda kişilerin baş etme becerilerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Kişilerin adaptasyon süreci için bireysel psikoterapi, aile danışmanlığı ve grup müdahale programları gibi farklı destekler de mevcuttur (Fisher, 1976). Grup müdahale programlarının çoğunun amacı ayrılık ve boşanma streslerini normalleştirmek; keder ve kayıp süreci hakkında bilgi vermek; destek ağlarının oluşturulmasını teşvik etmek; daha fazla öz farkındalık geliştirmek, duyguları ifade etmek ve uyum sürecinde ilerleme yollarını keşfetmek ve uyum sürecinin faydalarını maksimize etmektir (Vukalovich, 2004). Bu programların

etkinliğini arttırmak için, boşanmaya uyumu kolaylaştıran ya da engelleyen bireysel faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu sürecin neden olduğu yoğun duygusal değişim göz önünde bulundurulduğunda, bu faktörlerden birinin duygu düzenleme becerisi olabileceği düşünülebilir.

1.3.Duygu Düzenleme

Duygu, kişinin ilgi alanları, gereksinimleri ve beklentileriyle ilgili bir durum karşısındaki değerlendirme süreci olarak aktarılmaktadır (Frijda, 1986). Duygular, bireyin işlevselliğinde ve kişilik oluşumunda önemli bir rol oynar (Revelle ve Scherer, 2009). Olumlu ya da olumsuz bir duygunun uzun bir süre devam etmesi ve/veya aşırı yoğun yaşanması stres düzeyini artırmakt; hatta işlevselliği olumsuz etkileyebilmektedir (Ciarrochi, Chan ve Bajgar, 2001).

Duygu düzenleme duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirmeyle birlikte kişinin amacına ulaşmasını sağlamada sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Duyguların ortaya çıkışı ile duygusal deneyim ve ifadesine yönelik yönelik girişimleri ifade etmektedir (Gross, 1998). Bu girişimler sırasında kişi bazen farkında olarak bilinçli bir şekilde duygu düzenleme stratejilerini kullanırken bazen de bu sistem bilinç dışı olarak devreye girebilmektedir. Gross'un (1998) Duygu Düzenleme Süreç Modeli beş alt duygu düzenleme stratejisinden oluşur. Bu modelde durum seçimi, durum değiştirilmesi, dikkatin kaydırılması, bilişsel değişim ve son olarak deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik yanıtların modülasyonu. Bu alt boyutlardan ilk dördü duygu ortaya çıkmadan önce gerçekleşen 'öncül odaklı' stratejiler; sonuncusu ise duygu ortaya çıktıktan sonra tepkileri değerlendirip düzenleyen 'tepki-odaklı' stratejiler olarak belirtilmektedir (Gross, 2002). Gratz ve Roomer'in (2004) modelinde ise duygu düzenleme boyutları; duygunun farkına varılması, verilen duygusal tepkinin anlaşılması, duygunun kabulü, olumsuz etki yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere uygun davranma becerisi, bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak için arzu edilen şekilde duygusal tepkileri esnek bir şekilde modüle edebilme için duruma uygun stratejiler kullanma becerisi olarak belirtilmiştir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü, duyguların farkına varılamaması, anlamlandırılmakta zorlanılması ve duygunun reddedilmesi, olumsuz duygu esnasında dürtülerin kontrülünde ve amaca uygun

davranabilmede zorluk yaşanması, uyumlu duygu düzenleme stratejilerine erişilememesi olarak belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemenin modellerine bakıldığında kimi yaklaşım duygu düzenlemeyi duygusal deneyim ve olumsuz duygunun ifade kontrolü olarak tanımlamıştır (Garner ve Spears, 2000). Bu bakış açısının aksine bir diğer yaklaşım daha çok duyguların işlevsel doğasını işaret ederek, duygu düzenlemenin sadece duygunun kontrol edilmesi anlamına gelmediğini ve aynı zamanda duygudan kaynaklanan olumsuz etkilerin hemen azaltılması gerekmeyen normal bir süreç olması olarak tanımlanmaktadır (Cole, Michel ve Teti, 1994; Thompson, 1994). Thompson ve Calkins (1996) tarafından yapılan bir çalışmada duygu düzenlemenin deneyimlenen duyguyu değiştirmek yerine o duygunun yoğunluğunu ve süresini dengeleyen bir yapı olduğunu aktarmıştır.

1.3.1.Duygu Düzenlemenin Psikolojik Durum ve Boşanmaya Uyum ile İlişkisi

Duygu düzenleme stratejileri, psikopatolojiye karşı risk faktörleri veya koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır. Yapılan çalışmalarda, duygu düzenlemeye yönelik sorunlar ile sınırda kişilik bozukluğu, duygusal bozukluklar, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, madde kötüye kullanımı ve uyku sorunları gibi farklı bozukluklar arasında ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Aldao, Nolen, Hoeksema ve Schweizer, 2010). Çeşitli çalışmalar endişe düzeyi yüksek olan yetişkinlerin olumsuz ruh hali durumlarını onarmada daha büyük zorluk yaşadığını ve duygu düzenleme stratejilerine daha zor eriştiğini göstermiştir (Salters-Pedneault, Tull ve Roemer 2004). Watson (2005) yapmış olduğu çalışmada depresyon, kaygı gibi psikolojik belirtilerin kişinin duygu düzenleme sürecinde zorluk yaşamasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Depresyon ile duygu düzenleme güçlüğünü ele alan bir başka çalışmada, hafif depresif belirtiler gösteren grubun depresif belirtiler göstermeyen kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Orgeta, 2009). Olumsuz duyguların zihinsel ve fiziksel patolojilerle, iyi oluşun azalması, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve yaşama dair beklentilerin azalmasıyla ilişkili olduğu da belirtilmiştir (Gross ve Barrett, 2013). Başarılı duygu düzenleme sürecinin ise olumlu insan ilişkileri, akademik ve mesleki başarı ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (John ve Gross, 2004). Bütünsel olarak değerlendirildiğinde duygu düzenleme kişinin eş, ebeveynlik,

arkadaşlık, iş yaşantısı, fiziksel ve ruhsal sağlık gibi bütün işlevlerini etkileyebilme potansiyeline sahiptir.

Duygu düzenlemenin ilişkisel etkisine bakıldığında, Lopes ve arkadaşları (2004) duygu düzenlemenin kişinin hem sosyal ilişkilerinde hem de karşı cinsle olan ilişkisinde kurduğu etkileşimin kalitesini etkilediğini belirtmiştir. Evlilik iki yetişkin arasındaki en samimi ilişki olması nedeniyle duygular ve duygu düzenleme süreçleriyle ilgili önemli bir deneyim alanı oluşturur (Bloch, Haase ve Levenson, 2014). Evlilik sürecinde eşler tarafından duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel bir şekilde kullanılması hem kişinin kendi duygularını düzenlemesini hem de eşinin duygu düzenlemesine yardımcı olmasını sağlayarak evlilik doyumunu olumlu etkilemektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003). Duygu düzenleme ve ilişki doyumu üzerine yapılan başka bir çalışmada eşler tarafından olumsuz duyguların başarılı bir şekilde düzenlenmesinin ilişki memnuniyetini olumlu şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Bloch ve ark., 2014). Öte yandan boşanma genellikle yoğun incinme, öfke veya üzüntü duygularıyla ilişkilidir. Bazı kişiler için boşanma sonrası çatışma yıllar boyunca devam etmekte ve olumsuz duygular çözülememektedir. Sbarra ve Emery (2005) yapmış olduğu çalışmada ayrılık, boşanma gibi romantik ilişkinin sonladığı durumlarda kişilerin olumlu veya olumsuz farkı duygusal tepkiler verebildiklerini belirtmiştir. Aynı çalışmada boşanma sonrasında duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş ve sağlık arasında önemli bir ilişki olduğunu öne sürmüş; duygu düzenleme becerisi yüksek kişilerde zamanla ayrılık sonrası uyum düzeyinin ve iyi oluşun arttığını ve olumsuz durumların etkisinin azaldığını aktarmıştır (Sbarra ve Emery, 2005). Yurt dışında boşanma sonrasında ebeveyn ilişkilerindeki duygu düzenleme süreçlerine ilişkin yapılan bir çalışmada duygu düzenleme süreçlerini etkili bir şekilde kullanan ebeveynlerin herhangi bir zorluk yaşamadığı görülmüştür (Willen, 2015). Ancak, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine sahip ebeveynlerin ise öfke, düşmanlık, kızgınlık gibi olumsuz duyguları yoğun bir şekilde yaşadığı ve bu nedenle çocuklar için eski eşle iş birliği yapamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Willen, 2015).

Öfke, üzüntü, keder gibi yoğun duygulanımların yaşandığı boşanma sürecinde kişinin yaşadığı durumlar karşısında kendisini acımasızca eleştirmemesi ve ihtiyaç duyduğu şefkati kendine gösterebilmesi için öz duyarlığın önemli bir diğer koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir.

1.4.Öz Duyarlık

Öz duyarlık, bireyin başarısızlıklarına ya da eksikliklerine rağmen kendisine değer vererek, şefkatli bir tutum sergilemesini temsil eder (Neff, 2003a). Aynı zamanda, kişi kendisini rahatsız eden olumsuz bir durumla karşı karşıya geldiğinde kendisini sakinleştirebilmeyi ya da süreç içerisinde ihtiyaç duyduğu kabul ve anlayışı kendine gösterebilmesini sağlayan uyumlu bir başa çıkma stratejisidir. Kişinin yaşadığı olumsuz durum o kişinin kişisel yetersizliği veya kendisinin sebep olduğu bir hatadan dahi kaynaklanıyor olsa da öz duyarlığın koruyucu bir etkisi vardır (Neff, 2003a). Bu eğilim, hayatın zaman zaman herkes için güçlükler getirebileceğini ve yaşanan acının insanlığın ortak bir deneyimi olduğu algısını pekiştirerek, bireyin kendini yalnız ve izole hissetmesinin de önüne geçebilmektedir (Neff, 2011). Öz duyarlık sayesinde kişi kendisi ve diğerleri arasında duygusal, sosyal kıyaslamalar yapmamayı; kendini ve çevresini yargılamamayı başarabilmektedir (Neff, 2003b). "Güvenli ve yargısız" bir alan yaratarak kişinin sevmediği özelliklerine karşı kabullenici bir tutum sergilemesini sağlar ve kişinin kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesine olanak kılar (Breines ve Chen, 2012).

Neff'in (2003a) öz duyarlık kavramsallaştırmasında öz duyarlık üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlarda ilki olan öz sevecenlik olumsuz durumlar ile karşı karşıya gelindiğinde kişinin kendisini acımasızca, eleştirel bir tutumla yargılamasının aksine kendisine karşı anlayışlı ve olumlu değerlendirme kapasitesidir. Öz sevecenliğe sahip olan bireyler hataların hayata dair olduğunu ve zaman zaman herkesin hata yapabileceğini bilir. Mükemmel olmadığını ve olmamasını gerektiğini bilen kişi çevresine gösterdiği olumlu, şefkatli bakış açısını kendisine de sunabilir. İkinci bileşen paylaşımların bilincinde olma olumsuz durumların sadece bireye özgü olmadığına, herkesin başına gelebilecek deneyimler olabileceğine yönelik değerlendirmelere sahip olmayı temsil etmektedir. Son bileşen bilinçli farkındalık; kişinin yaşadığı duygu ve düşüncelerin bilinçli olarak farkına varmasını sağlayarak bu duygu ve düşünceleri olduğu gibi kabul etmesini, anın farkına varması ve kaçınmadan, bastırmadan duygu ve düşüncelerini yaşabilmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a).

Bireyin kendi hata ve deneyimlerine yönelik şefkatli bir tutum benimsemesi, acı veren veya üzücü duygulardan kaçmak yerine, şefkatli, anlayışlı ve insan olmanın doğal deneyimi olarak değerlendirmeyi pekiştiren işlevsel bir düzenleme stratejisi olarak

görülebilir (Neff, 2003a). Allen ve Leary (2010) öz duyarlık düzeyi yüksek olan kişilerin stresli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkabilmelerinin bir sebebi olarak, olumsuz deneyimler esnasında olumlu bilişsel yeniden yapılandırmaya güvenme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Salovey ve Mayer (1990) da öz duyarlıkla birlikte duygusal deneyime yönelik farkındalığın arttığını, bunun da duygusal zekânın önemli özelliklerinde düşünme ve eylem kabiliyetini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Boşanma sürecinin de olumsuz duyguları tetikleyen şiddetli bir deneyim olduğu düşünülerek, bu süreçle baş etmekle önemli bir kaynak olabileceği düşünülebilir.

1.4.1 Öz Duyarlığın Psikolojik Durum ve Boşanmaya Uyum ile İlişkisi

Thompson ve Waltz (2008) öz duyarlığın travma sonrası stres bozukluğu tedavisi sürecine dahil edilmesinin önemini vurgulamıştır. Ayrıca, öz duyarlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarısızlığı kabul etme ve yeniden yorumlama gibi işlevsel baş etme stratejilerini kullandıkları da belirtilmiştir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz duyarlığın psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu (Barnard ve Curry 2011; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015) ve öz duyarlık düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerini acımasızca yargılamadığı, negatif bir duygu veya düşünce karşısında abartılı bir tutum sergilemeden kendilerini sakinleştirebildiklerini ve yaşam doyumlarının öz duyarlık düzeyi düşük olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Neff, 2003b).

Öz duyarlığın kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olabileceğini destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Neff ve Beretvas (2013) tarafından yapılan çalışmada yetişkin çiftlerin öz duyarlığı yüksek olan bireylerin eşleri tarafından duygusal olarak bağlı, kabul edici ve eşinin özerkliğini destekleyici bir tutum sergilediklerini ifade etmiştir. Crocker ve Canevello (2008) da öz duyarlık düzeyi yüksek olan eşlerin ilişki içerisinde partnerine sosyal destek sağlama, kişiler arası güveni destekleme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Öz duyarlık sayesinde kişi ilişki içerisinde hem kendisinin hem de partnerinin ihtiyaçlarını dengeleyebilme yeteneği sağlamaktadır. Aynı zamanda öz duyarlık, kişinin romantik ilişki içerisinde partnerine karşı fikirlerini daha rahat bir şekilde ifade edebilme gücü sağlamaktadır (Neff ve Beretvas, 2013). Bununla tutarlı

olarak, öz duyarlık ve yalnızlık arasında da negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Akın, 2010a).

Öz duyarlığın romantik ilişki, evlilik doyumu gibi yetişkin ilişkisine dair mevcut çalışmalar olmakla birlikte boşanma, romantik ilişkinin bitmesi gibi durumlar ile de araştırmalar bulunmaktadır. Ayrılık sonrası deneyimlenen üzüntü, başarısızlık gibi olumsuz duygular ile baş edebilmek, kendini sakinleştirebilmek ve yaşadığı olumsuz duyguyu kendine zarar vermeyecek bir seviyede deneyimleyebilmek için öz duyarlık düzeylerinin arttırılmasının önemine işaret edilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Boşanma sonrasında kadınların psikolojik durumlarında öz duyarlığın koruyucu rolü olabileceği de varsayılmaktadır. Allen ve Leary (2010)'in çalışmasında kişilerin öz duyarlık düzeyleri arttıkça stres veren olayla daha rahat baş edebildikleri; azaldığında baş etmede güçlük çektikleri belirlenmiştir. Ayrıca, öz duyarlık düzeyi yüksek olan kişilerin stres veren deneyimi değerlendirirken olumlu bilişsel yeniden yapılandırmayı kullandıkları ortaya konmuştur (Allen ve Leary, 2010). Sbarra, Law ve Portley (2011) boşanma sürecinde, olumsuz duyguların anlaşılması ve kabul edilmesibe olanarak sağlayan öz duyarlığın, boşanma sonrası uyum sürecine fayda sağlayabileceğini belirtmiştir. Duygusal bir acı yaşarken dahi öz sevecenlik geliştirebilen eşlerin ''Daha çok denemeliydim, Çok kırgınım, o yüzden bu ilişkiyi bitiriyorum.'' Yerine "Bu şartlar altında yapabileceğimin en iyisini yaptım ve kendimi affetmenin bir yolunu bulacağım.'' diyebildiği belirtilmiştir. Aynı zamanda ortak insanlık deneyimi geliştirebilen eşlerin boşanmayı da bütün zorlu tecrübeler gibi insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olarak görebildiği eklenmiştir (Sbarra ve ark., 2011). Bununla birlikte, öz duyarlığın boşanma uyumunu yönelik katkısına dair bilginin literatürde oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Dünya genelinde artış gösteren boşanma oranları ülkemizde de her geçen yıl artmaktadır. Boşanma oranlarının artması ile boşanma sonrasında eşlerin yaşadığı süreci anlamak ve yorumlamak önem kazanmaktadır. Boşanma sonrasında her iki partner pek çok değişiklik yaşamaktadır. Yaşanılan psikolojik, sosyal, ekonomik değişikliklerde ülkemizdeki toplumsal cinsiyet rolleri, kadının ekonomik hayattaki konumu gibi faktörler kadınların boşanma ve sonrasındaki uyum sürecini olumsuz

etkileyebilmektedir. Böylesi zorlayıcı bir yaşam deneyimi karşısında kişilerin ruhsallığını olumlu etkileyecek faktörlerin tanımlanması oldukça önem teşkil etmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada, öz duyarlık ve duygu düzenlemenin kadınlarda boşanma sonrası uyumla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Sınırlı sayıda çalışma, boşanma sonrası psikolojik iyi oluş ve boşanmanın yarattığı duygusal zorluklar ile öz duyarlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğuna işaret etmektedir (Sbarra ve ark., 2011). Boşanma zorlu bir yaşam olayı olarak değerlendirildiğinde boşanma sonrasında oluşabilecek olumsuz ruh halini onarabilme becerisinde duygu düzenlemenin koruyucu bir faktör olabilceği varsayılmaktadır. Öte yandan ülkemizde, boşanma sonrası uyum literarüsünün de oldukça sınırlı olduğu, öz duyarlık ve duygu düzenlemenin boşanmaya uyum sürecindeki etkisine dair çalışmaların da olmadığı dikkati çekmektedir. Bu nedenle, bu ilişkilerin hem ulusal hem de uluslararsı literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu amaçla çalışmada cevap aranacak araştırma soruları şu şekildedir:

i. Boşanmaya uyum, duygu düzenleme, öz-duyarlık, psikolojik iyi oluş ve psikolojik belirtiler demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
ii. Boşanmaya uyum, psikolojik iyi oluş, psikolojik belirti, duygu düzenleme ve öz-duyarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu araştırma sorularına göre test edilecek hipotezler de aşağıda belirtilmiştir:

i. Boşanmaya uyum, duygu düzenleme, öz-duyarlık, psikolojik iyi oluş ve psikolojik belirtiler demografik özelliklere farklılaşması beklenmektedir.
ii. Boşanmaya uyum ile duygu düzenleme arasında pozitif; öz-duyarlık arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.
iii. Psikolojik iyi oluş ile öz-duyarlık arasında pozitif; boşanmaya uyum, duygu düzenleme ile negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.
iv. Psikolojik belirtiler ile boşanmaya uyum, duygu düzenleme arasında pozitif yönde; öz-duyarlık ile negatif yönde bir ilişki beklenmektedir

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Bu araştırma, yaş aralığı 21-65 (*Ort* = 39.61, *SS* = 8.33) arasında değişen, 248 boşanmış kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Farklı şehirlerden araştırmaya katılım sağlayan gönüllü kişilere uygun örnekleme tekniği aracılığıyla ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine bakıldığında 22 kişi (%8.9) ilkokul, 22 kişi (%8.9) ortaokul, 57 kişi (%23.2) lise, 114 kişi (%46.3) lisans, 31 kişi (%12.6) lisansüstü eğitim derecesine sahiptir. Katılımcıların 188'i (%80) çalışmakta, 47'si (%20) çalışmamaktadır. Sosyoekonomik düzey bakımından katılımcıların 22'si (%8.9) kendilerini düşük, 101'i (%40.7) alt-orta, 108'i (%43.5) üst-orta ve 17'si (%6.9) yüksek düzey olarak tanımlamıştır. Aile eğitim düzeyi bakımından katılımcıların annelerinin %51.3'ü (*n* = 122) ilkokul, %16.4'ü (*n* = 39) ortaokul, %24.4'ü (*n* = 58) lise, %7.6'sı (*n* = 18) lisans, %0.4''ü (*n* = 1) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Babaların ise, 98'i (%39.8) ilkokul, 31'i (%12.6) ortaokul, 64'ü (%26) lise, 52'si (%21.1) lisans, 1'i ise (%0.4) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir.

Katılımcıların %21.1'i (*n* = 52) ailesiyle, %2.8'i (*n* = 7) eş/romantik partner ile, %2.8'i (*n* = 7) eş ve çocuklar ile, %21.1'i (*n* = 52) yalnız, %43.9'u (*n* = 108) çocuk(lar) ile, %6.9'u (*n* = 17) arkadaşlarıyla birlikte yaşarken; %1.2'si (*n* = 3) akrabalarıyla yaşamaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	*Ort*	*SS*	*n*	*%*
Yaş	39.61	8.33		
Eğitim Durumu				
İlköğretim			22	8.9
Ortaöğretim			22	8.9
Lise			57	23.2
Lisans			114	46.3
Lisansüstü			31	12.6
Çalışma Durumu				
Çalışıyor			188	80
Çalışmıyor			47	20
Sosyo Ekonomik Durum				
Düşük			22	8.9
Alt-orta			101	40.7
Üst-orta			108	43.5
Yüksek			17	6.9
Anne Eğitim				
İlköğretim			122	51.3
Ortaöğretim			39	16.4
Lise			58	24.4
Lisans			18	7.6
Lisansüstü			1	.4
Baba Eğitim				
İlköğretim			98	39.8
Ortaöğretim			31	12.6
Lise			64	26
Lisans ve üzeri			53	21.5
Yaşama Durumu				
Ebeveyn(ler)			52	21.1
Eş/Romantik Partner			7	2.8
Eş ve Çocuklar			7	2.8
Yalnız			52	21.1
Çocuk(lar)			108	43.9
Arkadaş			17	6.9

Akraba	3	1.2

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; Demografik Bilgi Formu (EK B), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (EK C), Öz- Duyarlık Ölçeği (EK D), Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (EK E), Kısa Semptom Envanteri (EK F), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK G) kullanılarak veriler toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici bilgileri Tablo 2'de paylaşılmıştır.

2.2.1.Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşı, evli kalma süresi, boşanmanın üstünden geçen zaman, mesleği, ekonomik durumu, çocuk sahibi olup olmaması, çocuğun velayetinin boşanma sonrasında kimde kaldığı, boşanma sonrası kiminle yaşadığı, boşanma sürecini başlatan taraf olup olmaması bilgilerini soran araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

2.2.2.Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Farklı duygu düzenleme stratejilerindeki zorlukları değerlendirmek için geliştirilen ölçek, 36 madde ve 6 alt boyut bulunmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçek maddeleri, 1 (hemen hemen hiç) ile 5(hemen hemen her zaman) arasında 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Duygusal tepkilerin farkına varılamaması (Farkındalık), duygusal tepkilerin reddedilmesi (Kabul Edilmeme), duygusal tepkilerin anlaşılmakta zorluk yaşanılması (Açıklık), olumsuz duygu deneyimlerinde dürtü kontrolünün sağlanamaması (Dürtü), etkin duygu düzenleme stratejilerine erişimin zor olması (Stratejiler) ve olumsuz duygu deneyimlerinde hedefe yönelik davranışlar sergilemede zorluk çekme (Amaçlar) ölçeğin altı alt boyutlarıdır (Gratz ve Roemer, 2004). Orijinal ölçeğin, iç tutarlılık kat sayısı .93; altı alt boyutu için ise .88 - .89 aralığında hesaplanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kavcıoğlu ve Gençöz (2011) tarafından düzenlemeler yapılarak son hali verilen ölçeğin, orjinali ile aynı madde ve faktör sayısına sahip olduğu

belirlenmiştir. Bu düzenlemede, toplam ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak hesaplanırken, alt boyutlarınkinin .90- .75 arasında değişiklik göstermiştir.

Bu çalışmada ölçeğin bütünü için iç tutarlık .96, alt boyutlardan Farkındalık için .81, Kabul Edilmeme için .86, Açıklık için .81, Dürtü için .89, Strateji için .90, Amaç için .85 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Öz-Duyarlık Ölçeği

Öz Duyarlık Ölçeği, kişinin kendisine gösterdiği şefkatli, anlayışlı ve duyarlı olma eğilimini belirlemek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Öz Duyarlık Ölçeği 6 alt ölçekten oluşmakla birlikte toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Özsevecenlik, Öz-Yargılama, Farkındalık ve Aşırı Özdeşleşme ölçeğin alt ölçeklerini oluşturmaktadır. Ölçek maddeleri, Nerdeyse hiçbir zaman (1), Nadiren, Ara sıra, Çoğu zaman, Neredeyse her zaman (5) arasında değişen 5'li likert tipinde derecelendirilmektedir. Tüm ölçeğin iç tutarlık değeri .93; alt ölçeklerden öz-sevecenlik için .85, öz yargılama için .88, paylaşımların bilincinde olma için .88, izolasyon için .80, farkındalık için .85 ve aşırı özdeşleşme için .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Ölçeğin, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe uyarlaması da 26 maddeden 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin tamamı için güvenirlik korelasyonu .94, alt ölçeklerden öz-sevecenlik için .94, izolasyon için .89, farkındalık için .92 öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, ve aşırı özdeşleşme için .94 olarak belirlenmiştir (Akın ve ark., 2007).

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık değeri toplam ölçek için .95, öz-sevecenlik için .85, öz-yargılama için .85, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .83, bilinçlilik için .87, aşırı özdeşleşme için .79 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FBUO)

Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FBUO), boşanmanın ardından duygusal ve sosyal uyumu değerlendirmek amacıyla Fisher (1976) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 100 madde her zaman (1) ile hemen hiçbir zaman (5) arasında değişen 5'li Likert tipinde derecelendirilmekte; yüksek toplam skor, boşanma sonrası uyumun azalmasına işaret etmektedir. Ölçek ayrıca, Benlik Değeri (Self Worth), Ayrışma (Disentanglement), Öfke (Anger), Yas (Grief), Güven ve Yakınlık (Trust And

Intimacy), Sosyal Benlik Değeri (Social Self Worth) alt boyutlarını içermektedir. Tüm ölçeğin iç tutarlık değeri, .98; alt boyutlarınki de .87 ile .95 arasında rapor edilmiştir (Fisher, 2005).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yılmaz (2002) tarafından yapılmış ve iç tutarlık değeri .97 olarak hesaplanmıştır. Boşanma sürecinde profesyonel yardım arayan ve aramayan grupların ölçekten aldıkları puanlarda anlamlı bir fark gözlenerek, Türkçe uyarlamanın yapı geçerliği desteklenmiştir (Yılmaz, 2002).

Bu çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlık değeri .99, alt boyutlardan yas için .98, ayrışma için .98, benlik değeri için .95, , Öfke için .82, , güven ve yakınlık .91 olarak belirlenmiştir.

2.2.5.Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Bu çalışmada genel psikolojik sağlığı değerlendirmek için Derogatis (1993) tarafından geliştirilmiş olan SCL-90'ın 4'lü Likert tipinde derecelendirilen 53 maddeden oluşan kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin alt alanları için iç tutarlık katsayılarının .71 ile .85 arasında değişmektedir (Derogatis, 1993).

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından hem yetişkin hem de ergen örneklemi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda, kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke/saldırganlık olmak üzere beş faktör elde edilmiştir. KSE'nin yetişkin örnekleminden elde edilen iç tutarlılık katsayıları .75 ile .87; ergen örnekleminden elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise .70 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerdeki psikolojik semptomların şiddetine işaret etmektedir.

Bu çalışmada tüm ölçek için iç tutarlık değeri .98, Anksiyete için .95, Depresyon için .94, Olumsuz Benlik için .94, Somatizasyon için .92, Hostilite için .81 olarak belirlenmiştir.

2.2.6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)

Bireylerin farklı alanlarda psikolojik iyi olma ve işlevseelik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipinde derecelendirilen 84 maddeden oluşmaktır (Ryff ve Kyess,1995). Ölçek, Özerklik, Çevresel Hâkimiyet, Bireysel Gelişim, Diğerleri ile Olumlu İlişkiler, Yaşam Amaçları, Öz Kabul olmak üzere 6 boyut

içermektedir (Ryff ve Kyess,1995). Ölçekten alının puan arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığı belirtilmiştir.

Türkçe uyarlaması Cenkseven (2004) tarafından yapılan ölçek aynı madde yapısı ve içeriğine sahiptir. Türkçe uyarlamanın tüm ölçek için iç tutarlık değeri .93, test-tekrar test güvenirliği .84 olarak belirlenmiştir (Cenkseven, 2004).

Bu çalışmada tüm ölçek için iç tutarlık değeri. 96, Diğerleriyle Olumlu İlişki için .87, Otonomi için .78, Çevresel Hakimiyet için .78, Bireysel Gelişim için .83, Yaşam Amacı için .82, Kendini Kabul için .86 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort.*	*SS*	*En Düşük ve Yüksek Değer*	*Cronbach Alpha*
DDGÖ					
Farkındalık	248	14.56	4.56	6-27	.81
Kabul Edilmeme	248	12.33	4.92	6-27	.86
Açıklık	248	11.17	3.91	5-23	.81
Dürtü	248	12.33	5	6-27	.89
Strateji	248	16.53	6.57	8-35	.90
Amaç	248	12.69	4.29	5-24	.85
Toplam	248	79.62	25.03	36-145	.96
ÖDÖ					
Öz- sevecenlik	248	16.43	4.89	5-25	.85
Öz- yargılama	248	19.18	4.56	5-25	.85
Paylaşımların Bilinci	248	13.50	4.28	4-20	.87
İzolasyon	248	14.67	3.86	4-20	.83
Bilinçlilik	248	13.73	4.13	4-20	.87
Aşırı Özdeşleme	248	14.68	3.66	4-20	.79
Toplam	248	92.22	21.32	35-130	.95
BUÖ					
Yas	248	84.01	39.35	37-184	.98
Ayrışma	248	40.38	24.94	20-100	.98
Benlik değeri	248	47.78	22.54	21-105	.95
Öfke	248	30.93	9.18	13-55	.82
Güven ve Yakınlık	248	17.29	8.26	7-35	.91
Toplam	248	220.42	95.24	105-463	.99
KSE					
Anksiyete	248	8.19	9.96	0-50	.95
Depresyon	248	9.52	10.29	0-48	.94
Olumsuz Benlik	248	7.47	9.44	0-46	.94
Somatizasyon	248	4.78	6.96	0-36	.92
Hostilite	248	4.78	4.97	0-24	.81
Toplam	248	34.76	39.41	0-189	.98
PİOÖ					
Olumlu ilişki	248	66.59	12.56	34-84	.87
Otonomi/özerklik	248	58.81	11.20	30-84	.78
Çevresel Hakimiyet	248	61.65	12.40	29-124	.78
Bireysel Gelişim	248	61.86	12.18	29-84	.83
Yaşam Amacı	248	61.32	11.87	21-84	.82
Kendini Kabul	248	60.59	13.16	21-82	.86
Toplam	248	370.85	65.75	191-489	.96

Not: DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, BUÖ = Boşanmaya Uyum Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PİO = Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

2.3.İşlem

Araştırma planı ve ölçekler için ilk olarak Maltepe Üniversitesi Etik Kurulunun onayı alınmıştır. Ardından veri toplama sürecinde, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan katılımcılara, öz bildirim ölçekleri kalem - kağıt ve internet üzerinden ulaştırılmıştır. Araştırmanın amacı, kapsamı ve gizliliğe dair detaylı bilgiler uygulama öncesinde, bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

2.4.Verilerin Analizi

Tüm veriler SPSS IB 23 programında analiz edilmiştir. İlk olarak ilgili ölçeklere ve alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, en düşük ve yüksek değerler ile Cronbach's Alpha değerleri elde edilmiştir. Bu işlemden sonra, boşanmaya uyum, duygu düzenleme, öz duyarlık ve psikolojik durum arasındaki ilişkileri saptayabilmek adına Pearson's Korelasyon analizi yapılmıştır. Arştırma değişkenlerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılıkları için bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. Son olarak, boşanmış bireylerin uyum ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili değişkenleri yordamak amacıyla da hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Boşanma Deneyimine Dair Betimsel Özellikler

Araştırmaya katılan katılımcıların ortalama evlilik yaş aralığı 15- 36 (*Ort* = 23.79, *SS* = 4.29) arasında değişmekle birlikte; boşanma yaş aralığı 19- 53 (*Ort* = 33.29, *SS* = 6.57) arasında değişmektedir. Boşanma üzerinden geçen yıl ortalama 6.42 (*SS* = 5.79) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların evlilik süresi ortalama 9.98 (SS = 8.98) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %20.6'sı (*n* = 51) evlilik biçimini görücü usulü, %78.9'u (*n* = 195) tanışıp anlaşarak, %0.4'ü (*n* = 1) diğer olarak belirtmiştir. Katılımcıların %11.4'ü (*n* = 28) evlilik sürecindeki mutluluk düzeyini iyi, %59.6'sı (*n* = 146) orta olarak belirtirken; %29'u (*n* = 71) kötü olarak belirtmiştir. Katılımcıların %63.2'si (*n* = 156) çocuğu olduğunu, %36.8'i (*n* = 91) çocuk sahibi olmadığını belirtmiştir. Çocukların velayetinin %87.7 (*n* = 136) annede olduğu, %7.1'inin (*n* = 11) babada olduğu ve %5.2'sinin (*n* = 8) çocukların velayetinin ortak olduğunu belirtmiştir.

Araştırmaya katılanların boşanma sonrasında psikolojik/psikiyatrik yardım alma geçmişine bakıldığında %21.7'sinin (*n* = 51) boşanma sonrasında psikolojik/psikiyatrik bir yardım almışken, %78.3'ü (*n* = 184) boşanma sonrasında destek almamıştır. Yardım alan katılımcıların şikâyetlerine bakıldığında en çok anksiyete ve depresif bozukluk belirttikleri görülmüştür. Bunlar dışında öfke problemi, stres bozukluğu gibi diğer şikâyetler de belirtilmiştir. Bu katılımcıların aldıkları yardım/tedavi türlerine bakıldığında, %45.8'i (*n* = 11) psikoterapiye, %20.8'i (*n* = 5) ilaca, %29.2'si (*n* = 7) psikoterapi ve ilaca, %4.2'si (*n* = 1) ise diğer yardım/tedavi türlerine başvurmuştur.

Boşanma kararının kimin tarafından verildiği sorusuna %50'si (*n* = 124) ben, %7.3'ü (*n* = 18) eşim, %42.7'si (*n* =106) her ikimiz cevabını vermiştir. Katılımcıların %14.1'i (*n* = 35) eski eşiyle görüşmeye devam ettiğini, %37.1'i (*n* = 92) eski eşiyle görüşmediğini, %48.8'i (*n* = 121) nadiren görüştüğünü belirtmiştir. Katılımcıların %93.5'i (*n* = 232) boşanmayı doğru bir karar olarak değerlendirirken %1.2'si (*n* = 3) hatalı bir karar olarak belirtirmiş; %5.2'si (*n* = 13) kararsız olarak belirtmiştir. Boşanma nedenlerine bakıldığında en çok aldatılma ve geçimsizlik cevabı verilmiştir. Aynı zamanda boşanma nedeni olarak şiddet, sevginin bitmesi ve ilgisizlik belirtilmiştir. Katılımcıların %44.8'i (*n* = 111) boşanma sonrasında maddi destek aldığını, %54'ü (*n*

= 134) maddi destek almadığını, %1.2'si (*n* = 3) kısmen destek aldığını belirtmiştir. Katılımcıların 59.3'ü (*n* = 147) boşanma sonrasında ailelerinde duygusal destek aldığını, %33.1'i (*n* = 82) duygusal destek almadığını, %7.7'si (*n* = 19) kısmen destek aldığını belirtmiştir. Arkadaşları tarafından alınan sosyal desteğe katılımcıların %57.7'si (*n* = 143) evet cevabını verirken, %32.7'si (*n* = 81) destek alamadığını, %9.7'si (*n* = 24) kısmen destek alabildiğini belirtmiştir. Katılımcıların %51.6'sı (*n* = 127) boşanma sonrasında romantik ilişkisinin olduğunu, %48.4'ünün (*n* = 119) romantik ilişkisinin olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların %67.2'si (*n* = 166) boşanma sonrası maddi imkanlarım olumlu etkilendiğini, %32.8'i (*n* = 81) olumsuz etkilendiğini; boşanma sonrası arkadaşlık ilişkilerinde katılımcıların %89'u (*n* = 218) olumlu etkilendiği, %11'i (*n* = 27) olumsuz etkilendiği; boşanma sonrası sosyal aktivitelere katılımda katılımcıların %82'si (*n* = 201) olumlu etkilendiği, %18'inin (*n* = 44) olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Katılımcıların evlilik ve boşanma deneyimine dair bilgileri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.a. Boşanma Deneyimine Dair Betimsel Özellikler

	Kadın (*n* = 248)			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Evlilik Yaşı	23.79	4.29		
Boşanma Yaşı	33.29	6.57		
Evlilik Süresi	9.62	7.19		
Boşanma Sonrası Süre	6.42	5.79		
Evlilik Biçimi				
Görücü Usulü			51	20.6
Tanışıp Anlaşarak			195	78.6
Diğer			1	0.4
Evlilik Süreci Mutluluk				
İyi			28	11.4
Orta			146	59.6
Kötü			71	29
Çocuk				
Var			156	63.2
Yok			91	36.8
Çocuk Velayet				
Anne			136	87.7
Baba			11	7.1
Ortak			8	5.2
Yardım Geçmişi				
Var			51	21.7
Yok			184	78.3
Yardım Türü				
Psikoterapi			11	45.8
İlaç			5	20.8
Psikoterapi ve İlaç			7	29.2
Diğer			1	4.2
Boşanma Kararı				
Ben			124	50
Eşim			18	7.3
Her ikimiz			106	42.7
Eski Eş İle Görüşme				
Evet			35	14.1
Hayır			92	37.1
Nadiren			121	48.8

Not: BSMD = Boşanma Sonrası Maddi Destek, BSADD = Boşanma Sonrası Ebeveyn Duygusal Destek, BSSD = Boşanma Sonrası Sosyal Destek

Tablo 3.b. Boşanma Deneyimine Dair Betimsel Özellikler (devamı)

	Kadın (*n* = 248)	
Değişkenler	***n***	***%***
Boşanma Değerlendirme		
Doğru	232	93.5
Yanlış	3	1.2
Kararsızım	13	5.2
Boşanma Sonrası Maddi Destek		
Evet	111	44.8
Hayır	134	54
Kısmen	3	1.2
Boşanma Sonrası Ebeveyn Duygusal Destek		
Evet	147	59.3
Hayır	82	33.1
Kısmen	19	7.7
Boşanma Sonrası Sosyal Destek		
Evet	143	57.7
Hayır	81	32.7
Kısmen	24	9.7
Boşanma Sonrası Romantik İlişki		
Var	127	51.6
Yok	119	48.4
Boşanma Sonrası Maddi İmkân		
Olumlu	166	67.2
Olumsuz	81	32.8
Boşanma Sonrası Arkadaş İlişkileri		
Olumlu	218	89
Olumsuz	27	11
Boşanma Sonrası Sosyal Aktivite Katılım		
Olumlu	201	82
Olumsuz	44	18

3.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizinin Sonuçları

Araştırmada Pearson's korelasyon katsayısı kullanılarak Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ) ve alt boyutları olan Yas, Ayrışma, Benlik Değeri, Öfke, Güven ve Yakınlık; Kısa Semptom Envanteri (KSE); Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ve alt boyutları olan Diğerleriyle Olumlu İlişki, Otonomi/Özerklik, Çevresel Hakimiyet, Bireysel Gelişim, Yaşam Amacı, Kendini Kabul; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ile son olarak Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve alt boyutları olan Öz- Sevecenlik, Öz- Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleme

arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizde .20 ve üzerinde olan korelasyon katsayıları istatistiki açıdan anlamlı kabul edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 3'te özetlenmiştir.

Boşanmaya Uyum Ölçeği'nin toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, ölçeğin KSE toplam puanı (r = .38, p < .001) ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile (r = -.43, p < .01), PİO-İlişki (r = -.41, p < .001), PİO-Otonomi (r = -.33, p < .001), PİO-Hâkimiyet (r = -.36, p < .001), PİO-Gelişim (r = -.36, p < .001), PİO-Amaç (r = -.44, p < .001), PİO-Kabul (r = -.40, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişki olduğu; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı ile (r = .40, p < .01) pozitif yönde ilişkisi olduğu; Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ile (r = -.41, p < .01),), ÖDÖ-Sevecenlik (r = -.34, p < .001), ÖDÖ-Yargılama (r = -.38, p < .001), ÖDÖ-Paylaşım (r = -.34, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = -.38, p < .001),ÖDO-Bilinçlilik (r = -.29, p < .001 ÖDÖ-Özdeşleme (r = -.34, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Kısa Semptom Envanteri'nin toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, BUÖ-Yas (r = *.43*, p < .001), BUÖ-Ayrışma (r = *.27*, p < .001), BUÖ-Değer (r = *.29*, p < .001), BUÖ-Öfke (r = .35, p < .001), BUÖ-Güven (r = *.40*, p < .001) ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile (r = -.58, p < .01), PİO-İlişki (r = -.55, p < .001), PİO-Otonomi (r = -.39, p < .001), PİO-Hâkimiyet (r = -.51, p < .001), PİO-Gelişim (r = -.48, p < .001), PİO-Amaç (r = -.57, p < .001), PİO-Kabul (r = -.58, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişki olduğu; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı ile (r = .50, p < .01) pozitif yönde ilişkisi olduğu; Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ile (r = -.45, p < .01) , ÖDÖ-Sevecenlik (r = -.30, p < .001), ÖDÖ-Yargılama (r = -.44, p < .001), ÖDÖ-Paylaşım (r = -.30, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = -.57, p < .001),ÖDO-Bilinçlilik (r = -.25, p < .001 ÖDÖ-Özdeşleme (r = -.45, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, BUÖ-Yas (r = *-.44*, p < .001), BUÖ-Ayrışma (r = *-.27*, p < .001), BUÖ-Değer (r = *-.44*, p < .001), BUÖ-Öfke (r = -.38, p < .001), BUÖ-Güven (r = *-.40*, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişki olduğu Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanı ile (r = -.82, p < .01) negatif yönde ilişkisi olduğu; Öz-Duyarlık Ölçeği

toplam puanı ile (r = .81, p < .01), ÖDÖ-Sevecenlik (r = .64, p < .001), ÖDÖ-Yargılama (r = .73, p < .001), ÖDÖ-Paylaşım (r = .64, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = .73, p < .001),ÖDO-Bilinçlilik (r = .65, p < .001 ÖDÖ-Özdeşleme (r = .71, p < .001) ile pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, BUÖ-Yas (r = .42, p < .001), BUÖ-Ayrışma (r = .27, p < .001), BUÖ-Değer (r = .42, p < .001), BUÖ-Öfke (r = .34, p < .001), BUÖ-Güven (r = .32, p < .001) ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu; PİO-İlişki (r = -.69, p < .001), PİO-Otonomi (r = -.70, p < .001), PİO-Hakimiyet (r = -.73, p < .001), PİO-Gelişim (r = -.74, p < .001), PİO-Amaç (r = -.75, p < .001), PİO-Kabul (r = -.81, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişki olduğu; Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ile (r = -.91, p < .01) , ÖDÖ-Sevecenlik (r =-.76, p < .001), ÖDÖ-Yargılama (r = -.80, p < .001), ÖDÖ-Paylaşım (r = -.68, p < .001), ÖDÖ-İzolasyon (r = -.76, p < .001),ÖDO-Bilinçlilik (r = -.77, p < .001 ÖDÖ-Özdeşleme (r = -.81, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öz Duyarlık Ölçeği'nin toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, BUÖ-Yas (r = -.43, p < .001), BUÖ-Ayrışma (r = -.27, p < .001), BUÖ-Değer (r = -.41, p < .001), BUÖ-Öfke (r = -.37, p < .001), BUÖ-Güven (r = -.31, p < .001) ile negatif yönlü bir ilişki olduğu; PİO-İlişki (r = .67, p < .001), PİO-Otonomi (r = .69, p < .001), PİO-Hakimiyet (r = .73, p < .001), PİO-Gelişim (r = .74, p < .001), PİO-Amaç (r = .75, p < .001), PİO-Kabul (r = .79, p < .001) ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.a. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	.98***	.93***	.92***	.63***	.83***	.38***	-.43***	.41***	-.33***	-.36***
2		1	.89***	.86***	.62***	.80***	.43***	-.44***	.43***	-.32***	-.38***
3			1	.85***	.45***	.69***	.27***	-.27***	.29***	-.20***	-.21***
4				1	.46***	.71***	.29***	-.44***	-.38***	-.37***	-.38***
5					1	.62***	.35***	-.38***	-.34***	-.33***	-.34***
6						1	.40***	-.40***	-.39***	-.28***	-.35***
7							1	-.58***	-.55***	-.39***	-.51***
8								1	.88***	.81***	.92***
9									1	.62***	.77***
10										1	.70***
11											1
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; 1 = BU-Toplam, 2 = BU-Yas, 3 = BU-Ayrışma, 4 = BU-Değer, 5 = BU-Öfke, 6 =BU-Güven, 7 = KSE-Toplam, 8 = PİO-Toplam, 9 = PİO-İlişki, 10 =PİO-Otonomi, 11 =PİO-Hâkimiyet, 12 = PİO-Gelişim, 13= PİO-Amaç, 14 = PİO-Kabul, 15 = DD-Toplam, 16= ÖŞ-Toplam, 17=ÖŞ-Sevecenlik, 18=ÖŞ-Yargılama, 19= ÖŞ-Paylaşım, 20=ÖŞ-İzolasyon, 21=ÖŞ-Bilinçlilik, 22= ÖŞ-Özdeşleme

Tablo 4.b. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları (devamı)

	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	-.36***	-.44***	-.40***	.40***	-.41***	-.34***	-.38***	-.34***	-.38***	-.29***	-.34***
2	-.36***	-.46***	-.42***	.42***	-.43***	-.35***	-.37***	-.36***	-.41***	-.31***	-.36***
3	-.21***	-.31***	-.25***	.27***	-.27***	-.22***	-.30***	-.24***	-.24***	-.15**	-.22***
4	-.39***	-.45***	-.40***	.42***	-.41***	-.34***	-.39***	-.32***	-.36***	-.32***	-.35***
5	-.36***	-.32***	-.35***	.34***	-.37***	-.32***	-.29***	-.31***	-.36***	-.29***	-.29***
6	-.37***	-.41***	-.36***	.32***	-.31***	-.26***	-.26***	-.27***	-.33***	-.25***	-.21**
7	-.48***	-.57***	-.58***	.50***	-.45***	-.30***	-.44***	-.30***	-.57***	-.25***	-.45***
8	-.48***	-.55***	-.55***	-.82***	.81***	.64***	.73***	.64***	.73***	.65***	.71***
9	-.47***	-.57***	-.58***	-.69***	.67***	-.34***	-.43***	-.32***	-.58***	-.28***	-.47***
10	-.48***	-.55***	-.59***	-.70***	.69***	-.30***	-.45***	-.29***	-.57***	-.25***	-.45***
11	-.40***	-.46***	-.46***	-.73***	.73***	-.19***	-.31***	-.21***	-.44***	-.17**	-.33***
12	1	.80***	.84***	-.74***	.74***	.59***	.66***	.59***	.63***	.59***	.64***
13		1	.83***	-.75***	.75***	.60***	.63***	.64***	.65***	.62***	.63***
14			1	-.81***	.79***	.63***	.71***	.61***	.72***	.62***	.71***
15				1	-.91***	-.76***	-.80***	-.68***	-.76***	-.77***	-.81***
16					1	.89***	.84***	.82***	.79***	.86***	.82***
17						1	.62***	.81***	.54***	.86***	.58***
18							1	.53***	.76***	.56***	.76***
19								1	.47***	.78***	.49***
20									1	.52***	.76***
21										1	.60***
22											1

Not: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001; 1 = BU-Toplam, 2 = BU-Yas, 3 = BU-Ayrışma, 4 = BU-Değer, 5 = BU-Öfke, 6 =BU-Güven, 7 = KSE-Toplam, 8 = PİO-Toplam, 9 = PİO-İlişki, 10 =PİO-Otonomi, 11 =PİO-Hâkimiyet, 12 = PİO-Gelişim, 13= PİO-Amaç, 14 = PİO-Kabul, 15 = DD-Toplam, 16= ÖŞ-Toplam, 17=ÖŞ-Sevecenlik, 18=ÖŞ-Yargılama, 19= ÖŞ-Paylaşım, 20=ÖŞ-İzolasyon, 21=ÖŞ-Bilinçlilik, 22= ÖŞ-Özdeşleme

3.3. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Katılımcılarda, araştırma değişkenlerinin (boşanmaya uyum, öz duyarlık, duygu düzenleme, psikolojik belirti ve psikolojik iyi oluş) evlilik yaşı ve boşanma sonrası romantik ilişkinin olup olmamasına göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre gruplandırılması Tablo 4'te gösterilmiştir.

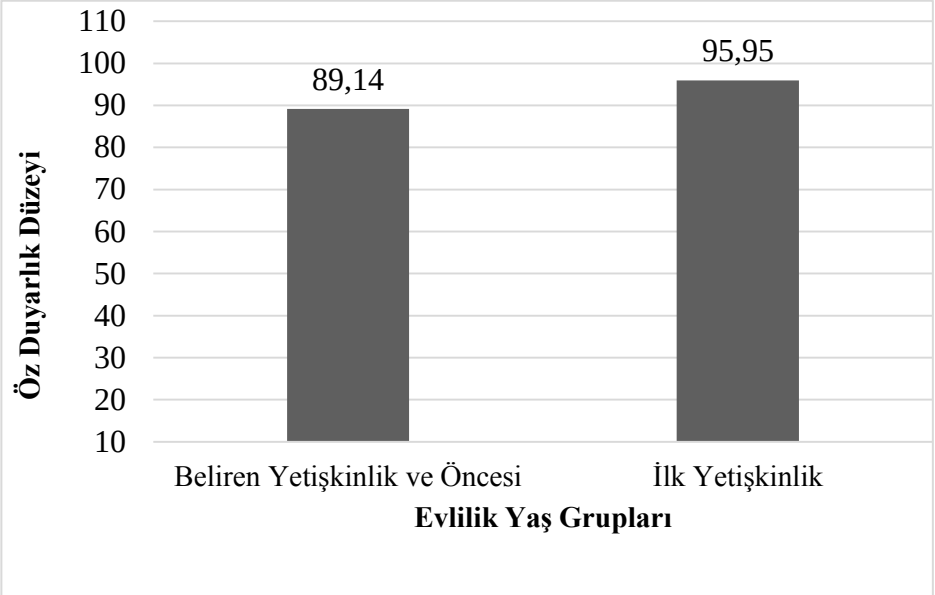
Tablo 5. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Gruplanması

Değişkenler	***n***	***%***
Evlilik Yaşı Grupları		
Beliren Yetişkinlik	136	54.8
İlk Yetişkinlik	112	44.2
Romantik İlişki		
Var	127	51.6
Yok	119	48.4

3.3.1. Değişkenlerin Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması

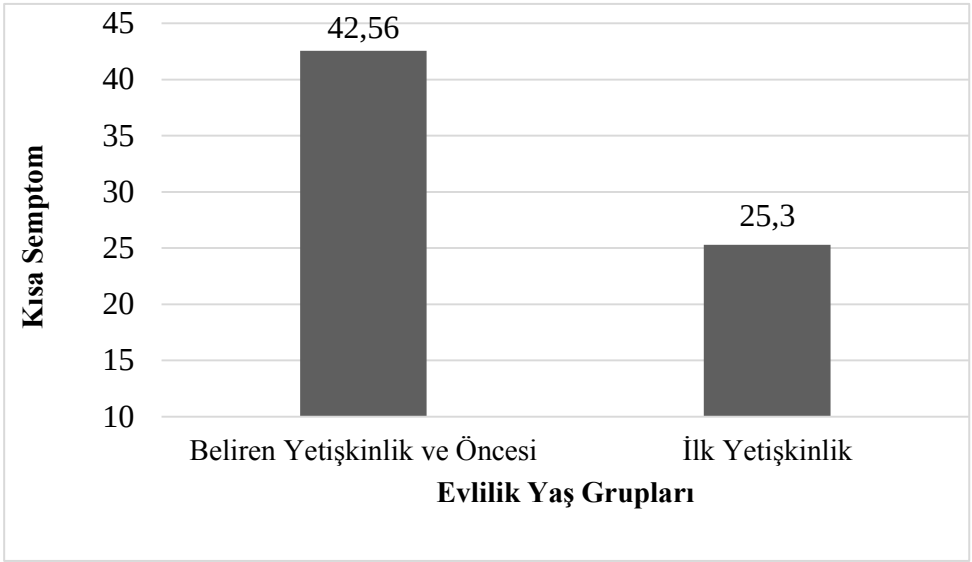
Katılımcılarda öz duyarlık, psikolojik belirti, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ile boşanmaya uyum ve alt alanlarının, evlilik yaşına göre nasıl farklılaştığını inlememek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Tablo 5'te yapılan analizin sonuçlarına yer verilmektedir.

Bulgular incelendiğinde ÖDÖ ile elde edilen öz duyarlık düzeyinin [$t(246) = -2.53$, $p < .05$] evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. İlk yetişkinlik döneminde evlenen katılımcıların (*Ort.* = 95.95, *SS* = 19.72) daha erken evlenen katılımcılara göre (*Ort.* = 89.14, *SS* = 22.15) daha fazla öz duyarlık düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir.



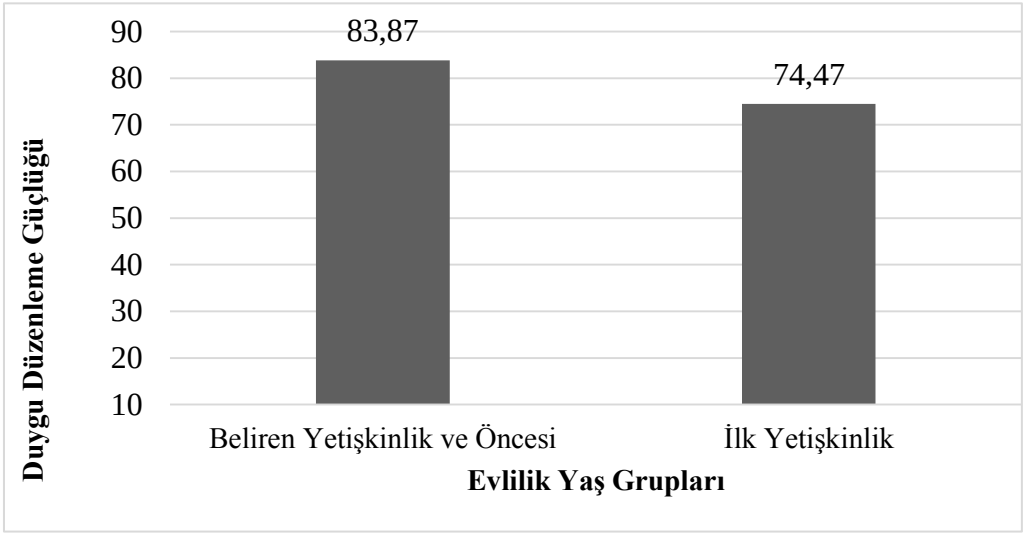
Şekil 1. Evlilik Yaşına Göre Öz Duyarlık Ortalamaları

İkinci olarak KSE ile elde edilen psikolojik belirti düzeyi [$t(246) = 3.50$, $p < .01$] evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Beliren yetişkinlik ve öncesi dönemde evlenenler (*Ort.* = 42.56, *SS* = 43.37) ilk yetişkinlik döneminde evlenenlere göre (*Ort.* = 25.30, *SS* = 31.68) daha fazla psikolojik belirtiye sahiptir.



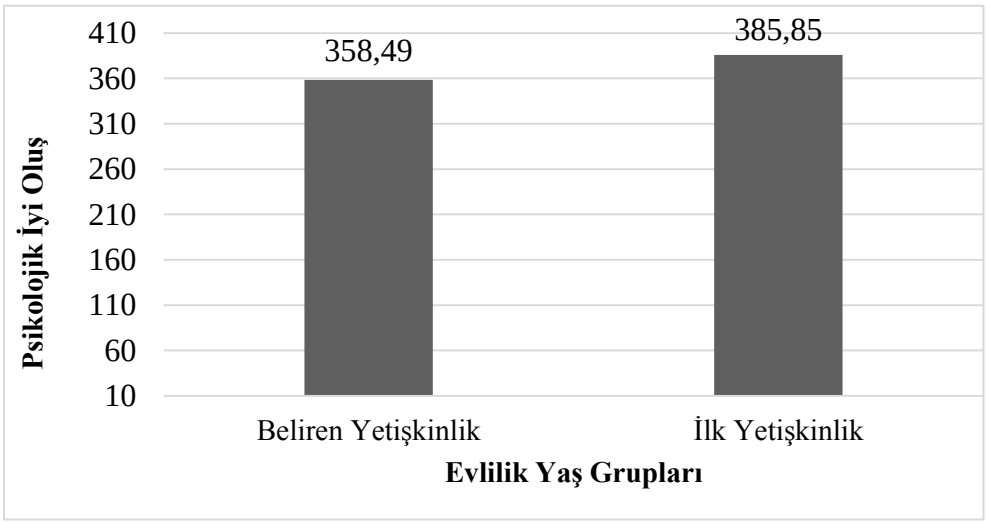
Şekil 2. Evlilik Yaşına Göre Kısa Semptom Ortalamaları

Üçüncü olarak DDGÖ ile elde edilen duygu düzenleme güçlüğü de [$t(246) = 2.98$, $p < .01$] evlilik yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, Beliren yetişkinlik ve öncesi dönemde evlenenlerin (*Ort.* = 83.87, *SS* = 26.28) ilk yetişkinlik döneminde evlenenlere göre (*Ort.* = 74.47, *SS* = 22.48) daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü deneyimlemektedir.



Şekil 3. Evlilik Yaşına Göre Duygu Düzenleme Ortalamaları

Öte yandan, boşanmaya uyum düzeyine bakıldığında, evlilik yaşına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t(246) = 0.63$, $p > .05$]. Bununla birlikte, PİOÖ ile elde edilen psikolojik iyi düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmiştir [$t(246) = -3.32$, $p < .01$]. İlk yetişkinlik döneminde evlenen katılımcıların (*Ort.* = 385.85, *SS* = 57.38) daha erken evlenenlere göre (*Ort.* = 358.49, *SS* = 69.72) iyi oluş skorları daha yüksektir.



Şekil 4. Evlilik Yaşına Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları

Tablo 6. Değişkenlerin Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması

	Beliren Yetişkinlik ve Öncesi		**İlk Yetişkinlik**		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÖDÖ-Toplam	89.14	22.15	95.95	19.72	-2.53*
KSE-Toplam	42.56	43.37	25.30	31.68	3.50**
DDGÖ-Toplam	83.87	26.28	74.47	22.48	2.98**
PİO-Toplam	358.49	69.72	385.85	57.38	-3.32**
BUÖ-Toplam	223.90	85.82	216.19	105.81	0.63

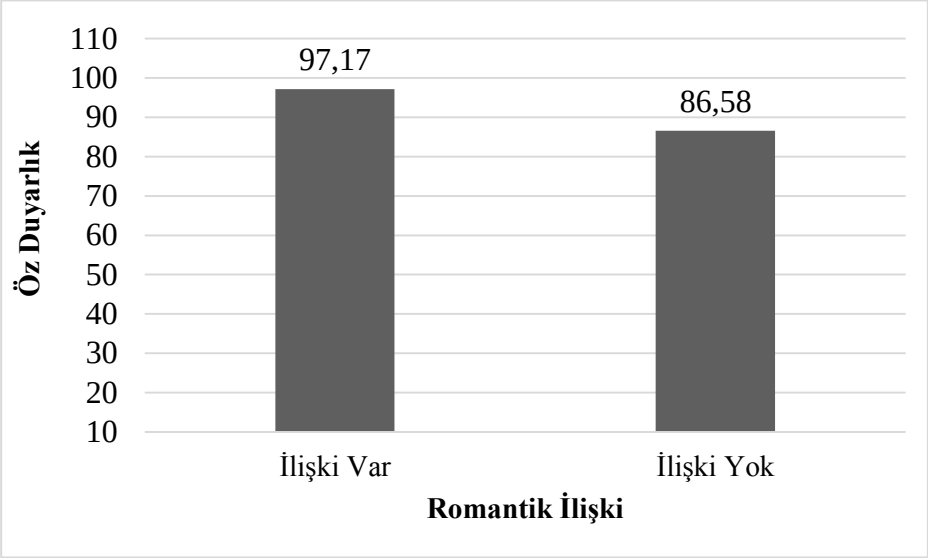
Not: DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, BUÖ = Boşanmaya Uyum Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PİO = Psikolojik İyi Oluş Ölçeği * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.3.2. Değişkenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Katılımcılarda öz duyarlık, psikolojik belirti, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ile boşanmaya uyum ve alt alanlarının, katılımcıların boşanma

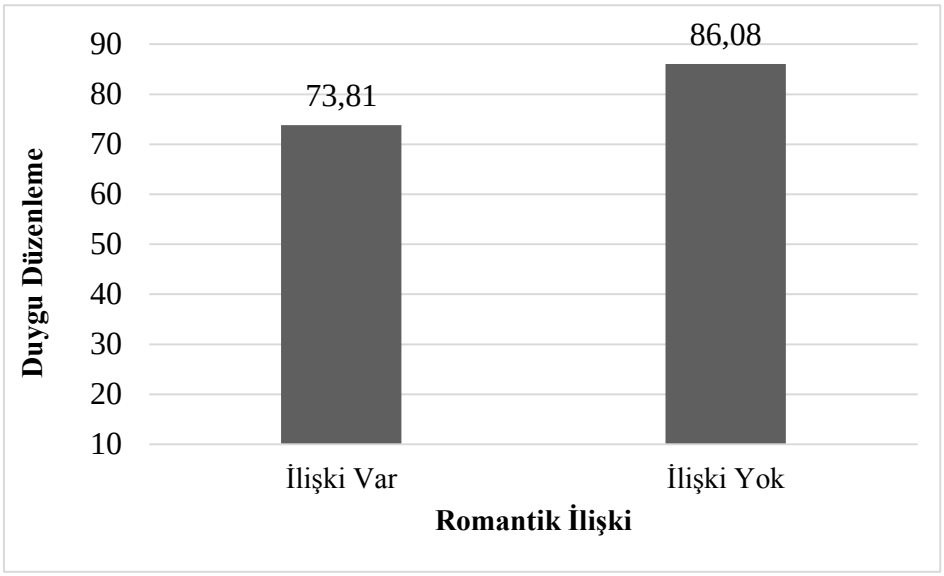
sonrası romantik ilişkisinin olup olmadığına göre farklılığını inlememek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Tablo 6'te yapılan analizin sonuçlarına yer verilmektedir.

Sonuçlarda ilk olarak ÖDÖ ile elde edilen toplam öz duyarlık puanının [$t(244) = 4.02$, $p < .001$] romantik ilişki durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Boşanma sonrası romantik ilişkisi olan grubun (*Ort.* = 97.17, *SS* = 19.60) romantik ilişkisi olmayan (*Ort.* = 86.58, *SS* = 21.69) gruba kıyasla öz duyarlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.



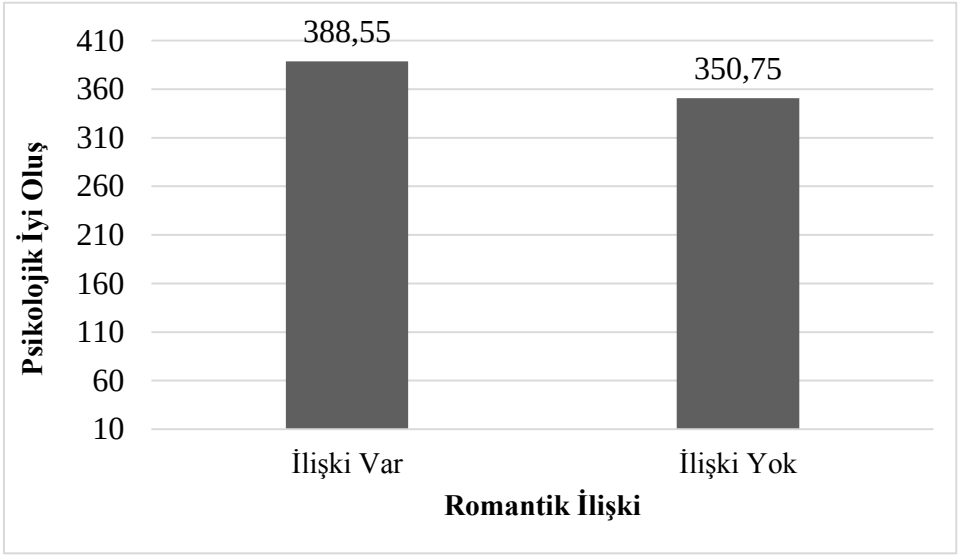
Şekil 5. Romantik İlişki Durumuna Göre Öz Duyarlık Ortalamaları

İkinci olarak KSE ile elde edilen psikolojik belirti düzeyi [$t(244) = -1.46$, $p > .05$] romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlemlenmektedir. Öte yandan DDGÖ ile elde edilen toplam duygu düzenleme güçlüğü [$t(244) = -3.95$, $p < .001$] anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Romantik ilişkisi olmayan (*Ort.* = 86.08, *SS* = 25.50) grubun, romantik ilişkisi olan (*Ort.* = 73.81, *SS* = 23.19) gruba kıyasla duygu düzenleme güçlüğü skorları daha yüksek bulunmuştur.



Şekil 6. Romantik İlişki Durumuna Göre Duygu Düzenleme Ortalamaları

Psikolojik iyi oluşa yönelik farklılıklara bakıldığında, PİO Toplam puanının [$t(244) = 4.70$, $p < .001$] romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Boşanma sonrası romantik ilişkisi olan (*Ort.* = 388.55, *SS* = 58.11) grubun romantik ilişkisi olmayan (*Ort.* = 350.75, *SS* = 67.86) gruba kıyasla iyi olma skorları daha yüksek bulunmuştur. Son olarak boşanmaya uyuma yönelik farklılıklara bakıldığında, boşanmaya uyum toplam puanının [$t(244) = -1.36$, $p > .05$] anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlenmiştir.



Şekil 7. Romantik İlişki Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları

Tablo 7. Değişkenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

	İlişki Var		**İlişki Yok**		
Değişkenler	***Ort.***	***SS***	***Ort.***	***SS***	***t***
ÖDÖ-Toplam	97.17	19.60	86.58	21.69	4.02***
KSE-Toplam	31.47	37.37	38.84	41.39	-1.46
DDGÖ-Toplam	73.81	23.19	86.08	25.50	-3.95***
PİO-Toplam	388.55	58.11	350.75	67.86	4.70***
BUÖ-Toplam	213.10	108.52	229.61	78.42	-1.36

Not: DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ÖDÖ = Öz-Duyarlık Ölçeği, BUÖ = Boşanmaya Uyum Ölçeği, KSE = Kısa Semptom Envanteri, PİO = Psikolojik İyi Oluş Ölçeği * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.4. Boşanmaya Uyumu Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Boşanmaya uyumu (BUÖ) yordayan faktörleri belirleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analizde, olası etkilerini kontrol edebilmek adına yaş ve boşanma üzerinden geçen süre ilk basamakta, aşamalı yöntem kullanılarak analize dahil edilmiştir. Kontrol değişkenlerinin ardından, ikinci basamakta duygu düzenleme güçlüğünün (DDGÖ) alt boyutları (Farkındalık, Kabul, Açıklık, Strateji, Amaç) ve üçüncü basamakta öz duyarlığın (ÖDÖ) alt boyutları (Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Öz

Paylaşım, Öz İzolasyon, Bilinçlilik, Özdeşleme) aşamalı yöntem kullanılarak regresyona alınmıştır.

Elde edilen bulgulara göre DDGÖ-Dürtü [β = .40, t(236) = 6.70, p < .001, pr = .40] boşanmaya uyumu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiş ve varyansın %16'sını açıklamıştır, $F_{\text{değişimi}}$ (1,236) = 44.94, p < .001. Sonrasında, DDGÖ-Açıklık [β = .18, t(235) = 2.39, p < .05, pr = .15] boşanmaya uyumu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiş ve açıklanan toplam varyans %17'ye yükselmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,235) = 5.69, p < .05. Duygu düzenlemenin etkisi kontrol edildikten sonra, ÖDÖ-İzolasyon [β = -.21, t(234) = -2.52, p < .05, pr = -.16] regresyon denklemine dahil olarak açıklanan varyansı %19'a çıkarmıştır, $F_{\text{değişimi}}$ (1,234) = 6.37, p < .05.

Bu sonuçlara göre, duygu düzenleme ile ilgili dürtü kontrolü ve duyguların açıklığına yönelik güçlüğün artması, aynı zamanda bireyin çevresine yönelik izolasyon düzeyinin artması, boşanma sonrası uyumun azalması ile ilişkilidir.

Tablo 8. Boşanmaya Uyumun Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*sd*	β	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
II. Basamak: Duygu Düzenleme						
DDGÖ-Dürtü	44.94	1,236	.40	6.70***	.40	.16
DDGÖ-Açıklık	5.69	1,235	.18	2.39*	.15	.17
III. Basamak: Öz Duyarlık						
ÖDÖ-İzolasyon	6.37	1,234	-.21	-2.52*	-.16	.19

Not: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001; DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ÖDÖ=Öz Duyarlık Ölçeği

3.5. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Psikolojik iyi oluşu (PİO) yordayan faktörleri belirleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analizde, olası etkilerini kontrol edebilmek adına yaş ve boşanma üzerinden geçen süre ilk basamakta, aşamalı yöntem kullanılarak analize dâhil edilmiştir. Bu değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra, ikinci basamakta duygu düzenleme güçlüğünün (DDGÖ) alt boyutları (Farkındalık, Kabul, Açıklık, Strateji, Amaç); üçüncü basamakta öz duyarlığın (ÖDÖ) alt boyutları (Öz Sevecenlik,

Öz Yargılama, Öz Paylaşım, Öz İzolasyon, Bilinçlilik, Özdeşleme) ve dördüncü basamakta boşanmaya uyumun (BUÖ) alt boyutları (Yas, Ayrışma, Benlik Değeri, Öfke, Güven, Yakınlık) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon analizine girilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre DDGÖ-Strateji alt boyutunun [β = -.77, t(236) = -18.64, p < .001, pr = -.77] psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiş ve bu boyut tek başına varyansın %59'unu açıklamış, $F_{\text{değişimi}}$ (1,236) = 347.37 p < .001; İkinci olarak, DDGÖ-Farkındalık [β = -.34, t(235) = -7.41, p < .001, pr = -.44] regresyon denklemine dahil olarak açıklanan varyansı %67'ye yükseltmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,235) = 54.92 p < .001. Üçüncü olarak, DDGÖ-Kabul [β = -.20, t(234) = -3.52, p < .01, pr = -.22] anlamlı olarak denkleme girmiş ve açıklanan varyans %69'a yükselmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,234) = 12.39, p < .01 Ardından, DDGÖ-Açıklık [β = -.13, t(233) = -2.24, p < .05, pr = -.15] da anlamlı olarak psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmuş ve toplam varyans %70'e yükselmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,233) = 5.01 p < .05.

Duygu düzenleme güçlüğünün ardından, ÖDÖ-İzolasyon [β = .31, t(232) = 5.86, p < .001, pr = .36] denkleme dahil olarak varyansı %73'e , $F_{\text{değişimi}}$ (1,232) = 34.31, p < .001; ÖDÖ-Paylaşım da [β = .12, t(231) = 2.57, p < .05, pr = .17] varyansı %74'e yükseltmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,231) = 6.58, p < .001.

Öz duyarlığın etkisi de kontrol edildikten sonra BUÖ-Güven [β = -.14, t(230) = -3.96, p < .001, pr = -.25] denkleme dahil olarak açıklanan toplam varyansı %76'ya yükseltmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,230) = 15.65, p < .001.

Bu sonuçlara göre, duygu düzenleme ile ilgili stratejilere ulaşmada, duyguların farkındalığında, duygusal tepkilerin kabulünde ve duyguların açıklığında yaşanan güçlüğün artması ve boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalması psikolojik iyi oluşun azalmasıyla ilişkilidir. Öte yandan, bireyin deneyimlerini değerlendirirken kendini çevreden izole etmemesi ve çevreyle paylaşımına yönelik bilincinin artması psikolojik iyi oluşu arttırmaktadır.

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları

	$F_{\text{değişimi}}$	*Sd*	β	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
II. Basamak: Duygu Düzenleme						

DDGÖ- Strateji	347.37	1,236	-.77	-18.64***	-.77	.59
DDGÖ-Farkındalık	54.92	1,235	-.34	-7.41***	-.44	.67
DDGÖ-Kabul	12.39	1,234	-.20	-3.52**	-.22	.69
DDGÖ-Açıklık	5.01	1,233	-.13	-2.24*	-.15	.70
III. Basamak: Öz Duyarlık						
ÖDÖ-İzolasyon	34.31	1,232	.31	5.86***	.36	.73
ÖDÖ-Paylaşım	6.58	1,231	.12	2.57*	.17	.74
VI. Basamak: Boşanmaya Uyum						
BUÖ-Güven	15.65	1,230	-.14	-3.96***	-.25	.76

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlık Ölçeği, BUÖ = Boşanmaya Uyum Ölçeği

3.6. Psikolojik Belirtileri Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Psikolojik belirtileri yordayan faktörleri belirleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analizde, olası etkilerini kontrol edebilmek adına yaş ve boşanma üzerinden geçen süre ilk basamakta, aşamalı yöntem kullanılarak analize dâhil edilmiştir. Bu değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra, ikinci basamakta duygu düzenleme güçlüğünün (DDGÖ) alt boyutları (Farkındalık, Kabul, Açıklık, Strateji, Amaç); üçüncü basamakta öz duyarlığın (ÖDÖ) alt boyutları (Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Öz Paylaşım, Öz İzolasyon, Bilinçlilik, Özdeşleme) ve dördüncü basamakta boşanmaya uyumun (BUÖ) alt boyutları (Yas, Ayrışma, Benlik Değeri, Öfke, Güven, Yakınlık) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon analizine girilmiştir.

Sonuçlara göre, demografik değişkenlerden yaşın [β = -.15, $t(236)$ = -2.33, $p < .05$, pr = -.15] regresyon denklemine dâhil olduğu ve varyansın sadece %2'sini açıkladığı gözlenmiştir, $F_{\text{değişimi}}$ (1,236) = 5.44, $p < .05$. Kontrol değişkeninin ardından, DDGÖ-Kabul [β = .53, $t(235)$ = 9.56, $p < .001$, pr = .53] regresyon denklemine girerek varyansı %30'a, $F_{\text{değişimi}}$ (1,235) = 91.40, $p < .001$; bunu takiben DDGÖ-Starateji [β = .28,

$t(234) = 3.43$, $p < .01$, $pr = .22$] de varyansı %33'e yükseltmiştir, $F_{\text{değişimi}}(1,234) = 11.79$, $p < .01$.

Öz duyarlık ile ilgili değişkenlerden, ÖDÖ-İzolasyon [$\beta = -.40$, $t(233) = -5.09$, $p < .001$, $pr = -.32$] denkleme dahil olarak açıklanan varyansı %40'a, $F_{\text{değişimi}}(1,233) = 25.99$, $p < .001$; ÖDÖ-Bilinçlilik [$\beta = .23$, $t(232) = 3.27$, $p < .01$, $pr = .21$] ise %42'ye yükseltmiştir, $F_{\text{değişimi}}(1,232) = 10.68$, $p < .01$.

Öz duyarlığın da etkisi kontrol edildikten sonra, BUÖ-Güven [$\beta = .26$, $t(231) = 5.17$, $p < .001$, $pr = .32$] açıklanan varyansı %48'e, $F_{\text{değişimi}}(1,231) = 26.75$, $p < .001$; BUÖ-Değer [$\beta = -.18$, $t(230) = -2.66$, $p < .01$, $pr = -.17$] %50'ye, $F_{\text{değişimi}}(1,230) = 7.06$, $p < .01$; BUÖ-Yas [$\beta = .26$, $t(229) = 2.36$, $p < .05$, $pr = .15$] da denkleme dahil olarak toplam varyansı %51'e yükseltmiştir, , $F_{\text{değişimi}}(1,229) = 5.59$, $p < .05$.

Bu sonuçlara göre azalan yaş, duygu düzenleme ile ilgili duygusal tepkilerin kabulüne ve stratejilere ulaşmaya dair artan güçlük, artan sosyal izolasyon ve azalan bilinçli farkındalık düzeyi psikolojik belirtilerin artması ile anlamlı olarak ilişkilidir. Ayrıca boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalması, benlik değerinin azalması ve yas tepkilerinin artması da psikolojik iyi oluşun azalmasını yordamaktadır.

Tablo 10. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları

	$F_{değişimi}$	*Sd*	*β*	*t (grup içi)*	*pr*	*Adj.* R^2
I. Basamak: Demografik						
Yaş	5.44	1,236	-.15	-2.33*	-.15	.02
II. Basamak: Duygu Düzenleme						
DDGÖ- Kabul	91.40	1,235	.53	9.56***	.53	.30
DDGÖ-Strateji	11.79	1,234	.28	3.43**	.22	.33
III. Basamak: Öz Duyarlık						
ÖDÖ-İzolasyon	25.99	1,233	-.40	-5.09***	-.32	.40
ÖDÖ-Bilinçlilik	10.68	1,232	.23	3.27**	.21	.42
VI. Basamak: Boşanmaya Uyum						
BUÖ-Güven	26.75	1,231	.26	5.17***	.32	.48
BUÖ-Değer	7.06	1,230	-.18	-2.66**	-.17	.50
BUÖ-Yas	5.59	1,229	.26	2.36*	.15	.51

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, ÖDÖ = Öz Duyarlık Ölçeği, BUÖ = Boşanmaya Uyum Ölçeği

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

4.1. Katılımcıların Boşanma Deneyimine Dair Özelliklerin Tartışılması

Mevcut araştırmada ilk olarak, katılımcıların evlilik ve boşanma düzeylerine yönelik bilgiler elde edilmiştir. Hem ülkemizde hem de yurt dışında, boşanmanın çoğunlukla evliliğin ilk beş yılı içinde gerçekleştiği dikkat çekmektedir (Clarke, 1995; TUİK, 2019). Bu çalışmada da, katılımcıların çoğunda evliliğinin ilk yıllarında boşanmayı gerçekleştirdikleri görülmektedir. Bu durum, kısa süre evli kalınması durumunda eşler arasındaki bağlılığın gelişememesi ve bu sebeple boşanma kararının daha kolay verileceği şeklinde yorumlanabilir.

Alanyazında evlilik sürecinde, ilişki doyumu düşük olan kadınların boşanmaya uyum ve sonrasında yaşam doyumunun olumlu seyrettiği belirtilmektedir (Bourassa, Sbarra ve Whisman, 2015). Bu çalışmadaki katılımcıların büyük bir çoğunluğu da evlilik sürecindeki mutluluk düzeyini orta ve kötü olarak belirtmiştir. İlişkiye yönelik doyum ve mutluluğun ilişkinin devam edip etmemesinde önemli bir faktör olduğu göz önünde bulundurulduğunda; sosyal ya da duygusal destek alamadığı bir ilişkinin bitmesinin, daha az kayıp hissine neden olması, bu yüzden de boşanmaya uyumunun görece daha kolay olması beklenebilir. Aynı zamanda çalışmada, kadınların boşanma sonrasında sosyal destek ihtiyacında artış olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, ilişki içerisindeki eksik kalan duygusal ihtiyaçların aile, arkadaşlık gibi kaynaklardan sağlamaya çalışılması şeklinde düşünülebilir. Nitekim, alanyazında boşanma sonrası sosyal desteğin varlığının boşanmaya uyum ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir. (Amato 2000; Cheung ve Liu, 1997). Bu sonuçları kadınların, boşanma gibi fiziksel ve duygusal olarak zorlayıcı bir süreçle baş etmek için çevresinden gelecek desteğe duydukları ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Dünyada olduğu gibi (Clarke, 1995) ülkemizde de (TUİK, 2019) boşanma davaları sonucunda çocukların velayeti çoğunlukla anneye verilmektedir. Bu çalışmada da çocuğu olan katılımcıların çoğu boşanma sonrasında velayet hakkına sahiptir. Alanyazında bazı araştırmalarda çocuğun varlığının ebevenyler için olumlu bir kaynak olarak yorumlanırken; bazılarında çocuğun varlığının özellikle kadınlarda ekonomik sorumluluk, yeniden evlilikte duygusal gerginlik gibi sebeplerden dolayı uyumu

zorlaştıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Coysh ve ark., 1989). Bu bağlamda, ekonomik özgürlüğü olan çalışma hayatındaki kadınlar için çocuğun varlığı olumlu bir kaynak olarak yorumlanabilir. Buna karşın ekonomik sorunlar yaşayan kadınlar için çocuğun temel ihtiyaçlarıyla ilgili maddi süreçler kişinin stres durumunu artırabilir. Bu sonuçlara paralel olarak uluslararası literatür incelendiğinde boşanma durumunun kişilerin ekonomik refahı üzerinde etkileri olduğu görülmektedir (Uhlenberg, Cooney ve Boyd, 1990). Aynı zamanda istihdam sahibi olan kişilerin işsiz olan kişilere kıyasla ekonomik sıkıntı, arkadaş kaybı vb. durumlar ile daha iyi başa çıkabildiklerini ve ekonomik durumu iyi olan kişilerin boşanmayla daha rahat baş ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Cohen ve Savaroya, 2003; Wang ve Amato, 2000). Bu çalışmadaki katılımcıların da yarısı boşanma sonrasında ekonomik durumunun etkilendiğini ve maddi destek ihtiyacı yaşadığını belirtmiştir. Boşanma sonrasında kişinin ekonomik durumunun olumsuz etkilenmesi ve maddi desteğe ihtiyaç duyması kişisel olarak yetersizlik algısını pekiştirebilir, geleceğe yönelik kaygı deneyimini tetikleyebilir. Bu bireysel deneyimlerin de uyumu zorlaştırması beklenebilir.

Boşanma sürecinde verilen tepkileri etkileyen bir diğer önemli özellik de boşanma kararının kimin verdiği olabilir. Örneğin, Wang ve Amato (2000) boşanmayı başlatan tarafın boşanma öncesinde olumsuz duygular ile baş etmeye başladığı için boşanmayı başlatmayan tarafın uyum sürecinde kayıpla baş etmekte daha çok zorlandığı ve uyum sürecini daha zor atlattığı sonucuna ulaşmıştır. Ülkemizde boşanma davalarının %71'inin kadınlar tarafından açıldığı belirtilmektedir (www.ntv.com.tr). Bu çalışmada da katılımcıların çoğu davayı başlatan taraf olduğunu, geri kalan kısmı ise boşanma kararını eşiyle birlikte ortak aldığını belirtmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların büyük bir kısmının ekonomik durumunun orta ve orta üstü olduğu sonucuna dayanarak boşanmanın yaratacağı maddi sorunlar ile baş edebilme gücü boşanma kararını kadınların almasında etkili olduğu düşünülebilir. Buna karşın, kamuoyundan da sıkça karşımıza çıkan kadına karşı fiziksel ve duygusal istismar bir ekonomik güvencesi olmasa da kadınların evliliği sonlandırmak istemesinde oldukça etkili olabileceği düşünülmektedir.

Özetle bu çalışmada, katılımcıların evlilik ve boşanma sürecine yönelik özelliklerin ulusal ve uluslararası istatistiklerle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Öte yandan ileride, bu özelliklerin boşanma kararında ve bu sürece yönelik tepkilerdeki

rolüne yönelik boylamsal çalışmalar ya da kültürlerarası karşılaştırmalar değerli olacaktır.

4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada ilk olarak boşanmaya uyum (yas, ayrışma, benlik değeri, öfke, güven ve yakınlık), psikolojik belirti, psikolojik iyi oluş (diğerleriyle olumlu ilişki, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul), duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık (öz- sevecenlik, öz- yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleme) arasındaki ilişkiler incelenmiştir**.**

Çalışma sonuçlarına göre ilk olarak, boşanma sonrası uyum düzeyi azaldıkla, psikolojik belirti düzeyi artmakta ve psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Bu sonuçla tutarlı olarak, bireylerde boşanma sonrasında bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle fiziksel hastalığa karşı savunmasızlığın artabildiği ve boşanmanın psikolojik sorunlar için riskli bir durum olabildiği belirtilmektedir (Amato, 2000; Kiecolt-Glaser, Bane, Glaser ve Malarkey, 2003; Sbarra ve ark., 2011). Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğünün artması ve öz duyarlık düzeyinin artması da boşanma uyumunun azalması ile ilişkilidir. Boşanma sonrasında kişilerin duygusal sorunlar (Jelvani, Etemadi, Jazayeri, ve Fatehizade 2018) ve duygularını düzenlemede de zorluklar yaşayabildiği görülmektedir (Willen, 2015). İlgili bir çalışmada kişilerin duygularını nasıl yorumladıkları ve kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin, ayrılık süreciyle başa çıkma biçimlerinde önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Schutte ve ark., 2001). Duygu düzenleme güçlüğündeki artış özellikle boşanma sonrası yas tepkilerinin artması, eski eş ile ayrışmanın zorlaşması, benlik değerinin azalması, öfke duygusunun artması ve son olarak insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar ile tutarlı olarak, yas sürecini yoğun bir şekilde yaşayan katılımcıların duygularını düzenlemede zorluk yaşadığı tespit edilmiştir (Kırcalı, 2020). Ayrıca benlik değerinin stresli yaşam olayları ve bunlarla baş etme noktasında önemli bir kavram olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Eisenbarth, 2012); benlik değeri düşük olan katılımcıların duygularını düzenlemede zorlanabileceği yorumu yapılabilir. Son olarak eski eş ile ayrışmayı gerçekleştiremeyen, sürekli öfke duyan ve insanlara yönelik güven sorunu yaşayan kişilerin bu olumsuz duygu deneyimleri içindeyken genel olarak duygu düzenlemede zorluk yaşayabileceği gibi, bu zorluğa sahip olmanın de bu tepkileri tetikleyebileceği gibi iki yönlü bir ilişkiden bahsedilebilir.

Sbarra, Smith ve Melh (2012) tarafından yapılan çalışmada öz duyarlığın boşanma sonrası uyumun sağlanmasında olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kendisine karşı anlayışsız ve acımasızca yaklaşma eğiliminin azalması, farkındalığın artması sayesinde kişinin yaşadığı olumsuz deneyimlerine karşı kendisine ve karşısındakine karşı affedici bir tutum takındığı, yaşadığı zor duyguların farkına vararak deneyimleyebildiği ve bu deneyimi yaşayan tek kişinin kendisi olmadığının farkında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ile tutarlı olarak ile boşanma uyum sürecindeki yas tepkilerinin artması, eski eş ile ayrışmanın zorlaşması, benlik değerinin azalması, öfke duygusunun artması ve son olarak insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalması öz duyarlığın azalmasıyla ilişkili bulunmuştur. Boşanmanın getirdiği kayıplar göz önünde bulunduğunda, öz duyarlığı yüksek olan katılımcıların yas sürecinde duygusal acıyı azaltmayı sağlama becerisine yönelik çalışma sonucu tutarlı görünmektedir (Lenferink, Eisma, Keijser ve Boelen, 2017). Ayrıca öz duyarlık düzeyinin sadece boşanma tepkilerini değil, evlilik kalitesi ve hatta evliliğin devamlılığı ile ilişkili olduğu da düşünebilir. Benzer şekilde, öz duyarlığı düşük olan çiftlerin birbirlerini daha çok bağımsız olarak nitelendirdikleri; evlilikteki yakınlık ve bağlılık algısının daha düşük olduğu ortaya konmuştur (Neff ve Beretvas, 2013).

Psikolojik belirti düzeyinin artması ile genel olarak kişinin psikolojik iyi oluşunun azalması ile; daha spesifik olarak kişinin geçmiş deneyimleriyle ilgili olumlu değerlendirme yapamaması, kişisel gelişim çabasını sürdürememesi, hayatını anlamlandırıp amaçlandırılamaması, sağlıklı ilişki kurup devam ettirmede zorluk yaşanması, yaşamına ve çevresine dair kontrol algısının zarar görmesi ve kendi hayatı ve geleceği hakkında karar alabilmede zorluk yaşamasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar alanyazındaki çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Avey, Wernsing, ve Mhatre, 2011; Fernández-Berrocal ve Extremera, 2016). Ayrıca psikolojik belirti düzeyinin artması duygu düzenleme güçlüğünün artmasıyla da ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti düzeyine dair önceki araştırmalarda duygularını tanıma ve açıklamada zorluk yaşayan kişilerin depresyon, anksiyete gibi çeşitli zihinsel sağlık sorunları ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Castro ve Rocha, 2013; Joormann ve Gotlib, 2010). Yine psikolojik belirti düzeyinin artması öz duyarlığın azalmasıyla ilişkiliyken; artan psikolojik belirti düzeyi kişinin kendisine karşı anlayışsız ve acımasızca yaklaşması, hata ve yetersizlikleri karşısında kendisini

suçlaması, çevreyle paylaşımına yönelik bilincinin azalması, sosyal izolasyonun artması, bilinçliliğin azalması, hata ve yetersizlikleriyle aşırı özdeşlemesiyle ile ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç, öz duyarlığın psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısı olarak kabul edildiği (Neff, 2003b; Van, Dami, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011); ayrıca depresyon ve anksiyete ile de negatif yönlü ilişkisini gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Bu sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlığın psikolojik belirti düzeyinde koruyucu bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Bu bulgulara ek olarak, duygu düzenleme güçlüğündeki artış, psikolojik iyi oluşun alt alanlarından geçmiş deneyimleriyle ilgili olumlu değerlendirme yapamaması, kişisel gelişim çabasını sürdürememesi, hayatını anlamlandırıp amaçlandırılamaması, sağlıklı ilişki kurup devam ettirmede zorluk yaşanması, yaşamına ve çevresine dair kontrol algısının zarar görmesi ve kendi hayatı ve geleceği hakkında karar alabilmede zorluk yaşamasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar ile tutarlı olarak yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcılarından birinin duygular olduğu ifade edilmiş ve olumlu duyguların kişinin psikolojik olarak gelişimini ve psikolojik iyi oluşunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Winkelman, 2000). Yurt içinde yapılan başka bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Ayan, 2019).

Toplam psikolojik iyi oluş düzeyi ile toplam öz duyarlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç alanyazında yapılan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Gilbert, 2010; Feldman ve Kuyken, 2011). Franklin (2015) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişki sonrası kişilerin ayrılık deneyimiyle daha rahat baş etmelerini sağlamak amacıyla şefkat temelli bir grup çalışması düzenlemiş, çalışma sonunda kişilerin iyi oluş düzeyleri ve duygusal denge düzeylerinde olumlu gelişmeler olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde öz duyarlık toplam puanı ile diğerleriyle olumlu ilişki, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul alt boyularıyla da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Gilbert ve Irons (2005), öz duyarlığın kişilerin kendileriyle daha iyi bir ilişki kurabilmelerini sağlayarak iyi oluş seviyesini yükselttiğini vurgulamıştır.

Son olarak duygu düzenleme güçlüğünün azalması ile kişinin öz duyarlık düzeyinin artaması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlığın, olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürme gibi bir duygu düzenleme işlevi gördüğü (Neff, 2003; 2004) ve duygu düzenlemede etkili olduğu tespit edilmiştir (Braun, Park ve Gorin, 2016). Bu sonuçlar ile tutarlı olarak azalan duygu düzenleme güçlüğünün kişinin kendisine karşı şefkat ve anlayışla yaklaşması, hata ve yetersizlikleri karşısında kendisini suçlamaması, çevreyle paylaşımına yönelik bilincinin artması, sosyal izolasyonun azalması, bilinçliliğin artması, hata ve yetersizlikleriyle aşırı özdeşlemesinin azalması ile ilişkili bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar özellikle kişisel farkındalığı arttırarak duygu düzenlemeyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Braun ve ark., 2016). Roemer, Williston ve Rollins (2015) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilmiştir. Özyeşil (2011) tarafından yapılan çalışmada kişinin çevreyle paylaşımına yönelik bilincinin artması, olumsuz duygulardan kaçmanın aksine bu duyguların düzenlemesine dair farkındalığı arttırdığı ve olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendi lehine düzenlediğini aktarmıştır.

4.3. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada ikinci olarak değişkenlerin (boşanmaya uyum, duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, psikolojik iyi oluş ve psikolojik belirtiler) katılımcılara ait evlilik yaşı ve boşanma sonrası romantik ilişki durumu gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Sonuçlarda ilk olarak, beliren yetişkinlik çağında evlenen kişilerde, boşanmaya uyum sürecindeki güçlüklerden öfke düzeyinin ilk yetişkinlik döneminkilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlik ve öncesi dönem benmerkezci, kişinin kendisine odaklandığı ve öfke duygusunu düzenlemekte zorluk yaşadığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2001; 2004). Ayrıca alanyazında yapılan bir çalışmada boşanma sonrası eski eşe olan öfkenin yerini affetme alabilmesi için kişinin hem kendisini tanıma hem de duygusal deneyimini kabul edebilme becerisine sahip olabilmesi belirtilmektedir (Brown ve Rudestam, 2011). Ancak bazı toplumlarda evlilik baskısı, ebeveyn olma baskısı gibi sebeplerden dolayı kişilerin beliren yetişkinlik dönemini yaşamadığı veya bu dönemin kısa sürdüğü belirtilmektedir (Douglass, 2007). Ülkemizde de evlilik yaşı her geçen yıl artmakla birlikte; beliren yetişkinlik ve öncesi

dönemde evlilikler de karşımıza çıkmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda erken yaşta evlilik yaşayan kişilerin kendini gerçekleştirme sürecini tamamlayamamaları; yaşadıkları olumsuz duyguları yönetme güçlüğü ve yaşanılan durumları objektif bir şekilde değerlendireme zorluğu gibi nedenlerde, boşanma sonrası uyum sürecinde daha fazla zorluk yaşayabildikleri söylenebilir.

Boşanmaya uyumda romantik ilişki durumuna göre farklar incelendiğinde, boşanma sonrası romantik ilişkisi olmayan katılımcıların romantik ilişkisi olan katılımcılara kıyasla öfke ve güvensizlik eğilimlerinin fazla olduğu tespit edilmiştir. Boşanma sonrasında kişilerin yeni ilişkiler kurabilmesine olan inancının azalması, kendilik algısının zarar görmesi gibi faktörler sebebiyle yeni bir ilişkiye karşı güven sorunları yaşayabilmektedir (Kramrei ve ark., 2007). Alanyazındaki çalışma bulgularına bakıldığında, boşanma sonrasında yeniden bir romantik ilişkinin kurulabilmesi kişinin romantik ilişkiye karşı olumsuz duygu ve düşüncelerinin değişmesine imkan sağlayabileceği ve yeni bir ilişkinin varlığı boşanmaya uyum sürecine destek olabileceği düşünülebilir (Amato, 2000; Wang ve Amato, 2000; Thuen, 2000). Bu bulgular ile tutarlı olarak yurt içinde yapılan bir çalışmada romantik ilişkinin varlığının romantik ilişkideki partnere yönelik güven ve yakınlığın artmasıyla ilişkili bulunmuştur (Karahan, 2012).

Duygu düzenleme güçlüğüne dair farklar incelendiğinde, evlilik yaşına göre beliren yetişkinlik ve öncesi dönemde evlenen katılımcıların ilk yetişkinlik döneminde evlenenlere kıyasla duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Öncesinde de değinildiği gibi beliren yetişkinlik döneminde olan kişilerin öfke gibi olumsuz duyguları yönetmekte zorlandıkları bilinmektedir. Alanyazında incelendiğinde, Garnefski ve Kraaij (2006) genç kişilerin yaşlı gruba kıyasla daha az duygu düzenleme stratejisi kullandığını belirtmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde kullanılan duygu düzenleme stratejileri ergenlik dönemindekine benzer özellikler göstermekte; öfke duygusunun düzensizliği, korkunun bastırılması ve bunlara ek olumsuz duygulardan kaçınma şeklinde karakterize edilmektedir (Arnett, 2001). Buna ek olarak, romantik ilişkisi olmayan grubun, romantik ilişkisi olan gruba kıyasla duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Alanyazın çalışmalarında kişinin ona iyi gelen bir romantik ilişkisinin var olmaması duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili bulunmuştur (Akdur ve Aslan, 2017). Öte yandan, duygu düzenlemeye yönelik

güçlüklerin de, bireyin yakınlık ve doyum yaşadığı bir ilişki içinde olmasının önünde engel olabileceği söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyine dair farklar incelendiğinde, ilk yetişkinlik döneminde evlenen katılımcıların beliren yetişkinlik ve öncesi dönemde evlenenlere kıyasla psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beliren yetişkinlik kişinin kendisini ne tam olarak ergen ne de tam olarak yetişkin olarak tanımlayamadığı, arada kalmışlığı ifade eden bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnet,2001). Alanyazında yapılan bir çalışmada, bu arada kalmışlığın sebebi olarak beliren yetişkinlerin kendilerine odaklanmaları ve kimlik kargaşası gibi nedenler belirtilmiştir (Macek, Bejček ve Vaničková, 2007). Kişinin kimlik gelimini tamamlamadan, kendisini evlilik gibi önemli bir yaşam deneyiminin içinde bulması, bu dönemde verilen evlilik kararının hatalı olma riskini arttığı düşünülebilir. Arnett de (2004) yapmış olduğu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde yoğun duygular ile romantik ilişkilerin olabileceğini ancak istikrarlı bir şekilde devamımın zor olabileceğini belirtmektedir. Çünkü bu dönemde alınan kararlar sürekli olarak değerlendirilmekte ve seçimler değişebilmektedir. Bu da yaşadığı evlilik içersinde mutsuz olmasına ve psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Ayrıca, boşanma sonrası romantik ilişkisi olan grubun romantik ilişkisi olmayan gruba kıyasla iyi olma düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, ilgili çalışmalarla büyük oranda tutarlılık göstermektedir (Dush ve Amato, 2005; Myers, 2003). Romantik bir ilişkinin varlığı kişinin iyi oluş düzeyiyle birlikte genel zihinsel sağlığını da olumlu etkilemektedir (Brown, 2000). Aynı zamanda romantik ilişkinin varlığıyla birlikte, o ilişki doyumunun kişinin mutluluk düzeyini etkilediği belirtilmektedir (Myers, 2000).

Psikolojik belirtiler, romantik ilişki durumuna göre farklılık göstermemiş; bununla birlikte evlilik yaşında beliren yetişkinlik ve öncesi grubunun ilk yetişkinliğe göre daha yüksek düzeyde psikolojik belirti gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuç, erken dönemde evlenen katılımcılarda daha fazla boşanmaya yönelik uyum zorluğu ve duygu düzenleme güçlüğü belirlendiği sonuçları ile tutarlı olarak değerlendirilebilir.

Öz duyarlık düzeyine dair farklar incelendiğinde, ilk yetişkinlik döneminde evlenen katılımcıların, beliren yetişkinlik döneminde evlenenlere kıyasla öz duyarlık düzeyleri daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada yetişkinlik öncesi

ve ergenlik döneminde kadınların erkeklere kıyasla fiziksel gelişim, romantik ilişki gibi konularda daha bilinçli olma eğiliminde olduklarını belirtilmiştir. Buradaki bilinç kadınlar yaş aldıkça ve gelişimsel süreçte farklı sıkıntılar ile karşı kaşıya kaldıkça kişinin öz duyarlık gelişimini engelleyebilmektedir (Hyde, Mezulis, Abramson, 2008). Alanyazında yapılan farklı bir çalışmada ergenlik döneminde ergenlerin öz duyarlık düzeyinin düşük olduğunu desteklemektedir (Neff, 2003a). Öte yandan evlilik yaşına göre anlamlı çıkan sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ve düşük öz duyarlık gibi koruyucu faktörlerin azlığında erken yaşta evliliklerde söz konusu olmaktadır. Bu da boşanma sonrasında psikolojik sorunların ve uyuma yönelik zorluğun artması gibi riskler taşıyabilir.

Son olarak, boşanma sonrası romantik ilişkisi olan katılımcıların, olmayanlara kıyasla öz duyarlık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Alanyazında yapılan çalışmalarda öz duyarlık düzeyi yüksek olan çiftlerin ilişki içerisinde düşük olan çiftlere kıyasla ilişki içerisinde birbirlerine karşı şefkatli ve destekleyici bir tavır takındıklarını belirtmektedir (Neff ve Beretvas, 2013; Yarnell ve Neff, 2012). Aynı zamanda öz duyarlık sayesinde kişinin ilişki içerisinde hem kendi ihtiyacını hem de romantik partnerinin ihtiyacını dengeleyebilme beceresine olanak sağlamaktadır (Yarnell ve Neff, 2012). Bu bağlamda öz duyarlık düzeyi düşük olan kişilerin şefkat, destekleyici tutum gibi ilişki içerisindeki olumlu becerilerinin diğer gruba kıyasla az olması romantik bir ilişkiyi başlatma, sürdürebilme gibi becerilerin de eksik olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

4.4. Boşanmaya Uyumu ve Psikolojik Durumu Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Bu çalışmada son olarak boşanmaya uyum ve psikolojik durumu yordayan faktörler incelenmiştir. İlk olarak boşanmaya uyumun yordayıcılarına bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğünden dürtü kontrolü ve duyguların açıklığına yönelik zorluk; ardından öz duyarlıktan bireyin çevresine yönelik izolasyon düzeyinin artmasının, boşanma sonrası uyumun azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kriz modeline göre boşanma kişinin hayatında stres yaratan bir yaşam olayı olarak değerlendirilmektedir (Tschann, Johnston ve Wallerstein, 1989). Stres durumuna üzüntü, öfke, korku, suçluluk, utanç gibi olumsuz duygular eşlik edebilirken (Lazarus, 1991) kadınların da boşanma sonrasında bu duyguları yaşayabildikleri belirtilmektedir (James, 2015). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayabilen bireylerin bu olumsuz duyguları tanımlama ve kontrol etmede zorlanmasının, boşanma sürecine uyum sağlama ve hayatına devam

etmede zorluk yaşabildikleri düşünülebilir. Duyguların açıklığına yönelik güçlüğün artması duygusal tepkilerin anlaşılmasında zorluk yaşanması olarak tanımlanırken (Gratz ve Roemer, 2004) bu güçlüğün azalmasının ise, olumsuz düşüncelerin daha az olmasını sağlayarak kişinin daha olumlu düşünceler ve ruh halinde olmasına imkân tanıdığı bilinmektedir (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995). Alanyazında dikkatlerini duygularına odaklayabilen kişilerin, duyguları düzenlemek becerilerinin daha iyi olduğunu belirtmektedir (Greenberg, 2002). Yapılan araştırmalar duygusal sıkıntılar karşısında kişilerin davranışlarının kontrolünün de azaldığını göstermektedir (Tice, Bratslavsky, ve Baumeister, 2001). Leith ve Baumeister (1996) yapmış oldukları çalışmada özellikle kişilerde yüksek düzeyde uyarılmaya sebep olan olumsuz durumların insanların davranışlarındaki kontrolünün azalarak sonucunu düşünmeden risk içeren davranışlar sergileyebileceğini belirtmektedir. Bu bilgiler ışığında boşanma gibi zorlayıcı bir yaşam olayından sonra kişinin duygusal tepkilerinin farkına varamaması ve dürtü kontrolünün azalmasının boşanmaya uyumu olumsuz etkilemesini anlamlı kılmaktadır. Ayrıca, boşanma ve öz duyarlık ile ilgili yapılan bir çalışmada bireyin öz duyarlık düzeyinin artmasıyla çevresine yönelik izolasyon düzeyinin azaldığını ve yaşadığı zor günlerin geçici olduğunu, bu deneyimi yaşayan tek kişinin kendisi olmadığı gibi bir bakış açısıyla değerlendirken; öz duyarlık düzeyi düşük olan katılımcıların eşleri olmadan kendilerini çok yalnız hissettiklerini belirtmektedir (Sbarra, Smith ve Mehl, 2012). Demografik özelliklerde, kadınların boşanma sonrası sosyal destek ihtiyacı belirttikleri de göz önünde bulundurulduğunda, kendini izole etmenin bu desteğin önünü keserek uyumu zorlaştıracağı düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluşun yordayıcılarına yönelik sonuçlarda, duygu düzenleme ile ilgili stratejilere ulaşmada, duyguların farkındalığında, duygusal tepkilerin kabulünde ve duyguların açıklığında yaşanan güçlüğün artması ve boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalması psikolojik iyi oluşun azalmasıyla ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, bireyin deneyimlerini değerlendirirken kendini çevreden izole etmemesi ve çevreyle paylaşımına yönelik bilincinin artmasının psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde arttırdığı görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili bu sonuç, olası durumlar karşısında başarılı bir duygu düzenleme becerisine sahip olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu gösteren sonuçlar ile tutarlık göstermektedir (Côté ve ark., 2010). Duygu düzenleme stratejilerine dair

yapılan bir çalışmada duygu düzenleme ile ilgili stratejilere ulaşma ve duyguların açıklığında yaşanan güçlüklerin artmasının kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Saxena, Dubey ve Pandey, 2011). Duyguların açıklığına yönelik güçlüğün duyguların kontrol edilemez ve öngörülemez olarak algılanmasına neden olarak kişinin olumsuz duygu durumunu artırarak kendisini sıkıntılı bir ruh hali içerisinde hissetmesine neden olabileceği belirtilmiştir (Bouton, Mineka ve Barlow, 2001). Boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalması ile psikolojik iyi oluş azalması ilişkili bulunmuştur. Stinnett ve Walters (1977) güveni ilişki içerisinde karşılıklı güvenliği artıran, kısıtlamaları ve savunmasızlığı azaltan ve kişilerin duygu ve hayallerini paylaşmaları için kendilerini serbest bırakmasını sağlayan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bu noktada, destekleyici bir evlilik veya romantik ilişkinin varlığı kişinin psikolojik iyi oluş düzeyiyle pozitif yönde ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda (Williams, 2003; Dush ve Amato, 2005) kişinin etrafındaki insanlara yönelik güven ve yakınlığının azalması romantik bir ilişkinin kendisine sağlayabileceği destekten uzaklaştırarak psikolojik iyi oluşun azalmasını etkileyebileceği düşünülebilir. Son olarak bireyin deneyimlerini değerlendirirken kendini çevreden izole etmemesi ve çevreyle paylaşımına yönelik bilincinin artmasının psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemesi alanyazındaki çalışmalar ile tutarlık göstermektedir (Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009; Homan, 2016). Sosyal izolasyon ile ilgili yapılan bir çalışmada, izolasyon düzeyi yüksek olan katılımcıların düşük olan katılımcılara kıyasla psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thompson ve Heller, 1990). Aynı çalışmada kişilerin algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik belirtilerin yordayıcılarına yönelik sonuçlarda azalan yaş psikolojik belirtilerin artması ile ilişkilidir. Yaş ile psikolojik belirti ilişkisi, diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir. Genç katılımcıların depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk gibi semptomların gençlerde daha yaygın olduğu (Kessler ve ark., 2005); artan yaş ile ruh sağlığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Schönfeld, Brailovskaia ve Margraf, 2017). Ardından, duygu düzenleme ile ilgili duygusal tepkilerin kabulüne ve stratejilere ulaşmaya dair artan güçlük de tepkilerin artışında etkili bulunmuştur. Saxena, Dubey ve Pandey (2011) tarafından yapılan bir çalışmada duyguların açıklığına yönelik güçlük ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin,

ruh sağlığı sorunlarının öngörülmesinde daha önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Çeşitli psikopatoloji ve zihinsel sağlık sorunları, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin bir sonucu olarak görülebilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Öz duyarlıkla ilişkili faktörlerden, artan sosyal izolasyon ve azalan bilinçli farkındalık düzeyi psikolojik belirtilerin artması ve de boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalması, benlik değerinin azalması ve yas tepkilerinin artması da psikolojik belirtilerin artmasını yordamaktadır. Alanyazında bilinçli farkındalık düzeyinin artması yaşamı tehdit eden olumsuz durumlar karşısında kişinin daha az stres tepkisi verdiğini ve stres düzeyini daha rahat kontrol edebildiğini belirtmektedir (Kuyken ve ark., 2010). Buna ek olarak, farkındalık temelli müdahale programlarının depresyon, anksiyete gibi semptomların azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Neff ve Germer 2012; Kuyken ve ark., 2010). House (2001) yapmış olduğu çalışmada sosyal izolasyon düzeyi yüksek kişilerin sağlık sorunlarına yatkınlarının daha çok olduğunu ve bu kişilerin sağlık durumunu olumsuz etkileyen risk davranışlarını sergileme eğilimlerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Boşanmaya uyum ile ilgili anlamlı yordayıcılarla ilgili, alanyazında kişilerin evliliğini hem toplumsal normlar hem de dini inançlar perspektifiyle değerlendirerek evliliklerine kalıcı olması beklentisiyle başladıkları ancak boşanmayla birlikte bu inancın zedelendiği; bunun sonucunda da kişilerin güven ve yakınlık algısının zarar gördüğü belirtilmiştir (Schneller ve Arditti, 2004). Bu bağlamda kişinin yaşadığı hezeyan kişinin olumsuz duyguların yoğunluğunu arttırarak psikolojik belirtilerin artmasını açıklayabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde Beck (1967) düşük kendilik değerinin depresyon belirtilerini anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada düşük kendilik algısının psikosomatik belirtiler, depresyon eğilimi, yüksek agresyon düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Torucu, 1990). Henderson ve Argyle (1985) yas tepkisiyle ilgili olarak, bağlanma kayıplarının stresli yaşam olaylarından biri olduğunu, bunun yanı sıra birincil sosyal destek kaynağının kaybını da içerdiğini ve kişiyi olumsuz duygu durumlar ile baş etme gücünde savunmasız bıraktığını ifade etmektedir. Yılmaz ve Fışıloğlu (2006) tarafından yapılan çalışmada yas boyutunun psikolojik sıkıntı ile güçlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmış ve bunun sebebi olarak yas reaksiyonunun davranışsal, motivasyonel, duygusal, bilişsel olarak depresyon, anksiyete ve somatik belirtiler gibi psikolojik sıkıntı bileşenlerine paralellik gösterebileceğini belirtmiştir.

4.5.Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri

Araştırmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Demografik özellikler incelendiğinde, örneklemde katılımcıların çoğunun lisans düzeyinde olduğu; sosyoekonomik düzeyin çoğu birey tarafından alt orta ve üst orta olarak belirtildiği; çoğunluğun istihdam sahibi olduğu gibi dengeli olmayan dağılımlar sonuçların genellenebilirliği açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Sonraki çalışmalarda bu dağılımların dengeli bir şekilde sağlanması çalışmaların genellenebilirliğini arttırabilir. Aynı zamanda evlilik biçimi, boşanma üzerinden geçen süre, boşanmayı başlatan taraf olup olmama, çocuk sahibi olma gibi katılımcıların betimsel özelliklerinin dengeli dağılmamış olması bunların boşanmaya uyum açısından karşılaştırılamaması ya da bu özelliklerin olası karıştırıcı etkisinin kontrol edilememiş olması başka bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Öz-bildirim yöntemine dayalı ölçeklerin kullanılması dolayısıyla sonuçlar değerlendirilirken katılımcıların yanlı cevaplar vermiş olabilmeleri geçerlilik açısından bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Aynı zamanda bu durum uzun ölçeklerde, soruların sosyal istenirlik etkisiyle doldurulması veya özensiz doldurulmasına sebep olmuş olabilir. Örneğin bu çalışmada kullanılan Boşanmaya Uyum Ölçeği'nin güvenirlik katsayısının .99 olması katılımcıların soruları sosyal istenirlik beklentisiyle doldurmuş olma ihtimalini destekler niteliktedir. Bu araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler kesitsel yöntemle değerlendirildiği için, çalışmada elde edilen ilişkilere dair nedensel bir yorum yapılamamaktadır. Veri toplama sürecinde ölçeklerin katılımcılara hem çevrimiçi araştırma siteleri hem de yüz yüze katılım yoluyla sunulması, sorulara verilen cevapların değişiklik göstermesinde bir karıştırıcı değişken olabilir. Son olarak, veri toplama sürecinde katılımcılara ulaşmada zorluk yaşanmıştır. Bu durum, boşanmış kadınların sosyal olarak etiketlenme kaygısı şeklinde yorumlanabileceği gibi aynı zamanda kaçınma, yüzleşme gibi bireysel psikolojik faktörlerin etkili olduğu düşünülebilir.

Bu sınırlılıkların yanı sıra, araştırma sonuçlarının güçlü yönleri ve alanyazına katkıları mevcuttur. Öz duyarlık, duygu düzenleme gibi kavramların boşanmaya uyum sürecine etkisini inceleyen çalışmalar yurtdışında sınırlı olmakla birlikte Türkiye'de böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, bu çalışma hem boşanmaya uyum ile ilgili kapsamlı bir model sunmakta hem de ülkemizde boşanma sürecinde olan kadınların duygusal ihtiyaçlarına dair bir farkındalık oluşturmaktadır. Aynı zamanda

evlilik yaşı, boşanma sonrası romantik ilişki durumu gibi özelliklerin de boşanmaya uyum süreci etkisi incelenmiştir. Özellikle modern çağda beliren yetişkinlik gibi erken olarak nitelendirilen bir dönemde yapılan evliliklerin psikolojik sonuçlarına dair bilgi sunmaktadır. Son olarak bu çalışmanın bulguları, öz duyarlık ve duygu düzenlemeyle birkikte boşanmaya uyumun psikolojik durum üzerindeki etkisine dair bir kanıt niteliğindedir.

4.6. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada duygu düzenleme ve öz duyarlığın kadınlarda boşanmaya uyum ve psikolojik durum ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları kişinin öz duyarlık düzeyindeki artışla beraber boşanmaya uyum sürecini daha rahat yaşayabildiğini göstermektedir. Aynı şekilde duygu düzenleme güçlüğündeki zorlukların azalması ile boşanmaya uyumun daha kolay olduğu görülmektedir. Diğer yandan, öz duyarlık, duygu düzenleme güçlüğü ile boşanmaya uyumun psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Boşanma ve boşanmaya uyum sürecinin depresyon, anksiyete, duygu düzenleme güçlüğü gibi patolojilerde risk faktörü olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları öz duyarlığın boşanma gibi zorlayıcı bir yaşam olayında koruyucu bir faktör olduğunu göz önüne sermektedir. Kişinin hata ve yetersizliklerine karşı kendisine şefkatli bir yaklaşım sunan öz duyarlık (Neff, 2003a) boşanma deneyimi sonrasında kendilerini bu deneyimde yalnız hissetmemelerini sağlayabilen işlevsel bir baş etme yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Özellikle sosyal desteğin boşanmaya uyum sürecinde önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde öz duyarlılığı yüksek olan katılımcıların kendini çevreden izole etmemesinin oldukça koruyucu olduğu gözlenmektedir. Tabi bu olgu, boşanmış kadınlara yönelik çevreden gelecek desteğin de önemine işaret etmektedir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan katılımcıların boşanma deneyimine ve onun eşlik ettiği olumsuz duygulara açık olma, onları kabul etme ve kendine anlayış ve şefkat gösterebilme becerisi, bireyin farklı alanlarda doyumlu ve sağlıklı yaşabilme düzeyinin arttığı ve boşanma sonrasında yaşanabilecek depresyon, anksiyete gibi psikolojik belirti düzeylerinin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz duyarlığın psikolojik durum üzerindeki koruyucu rolü düşünüldüğünde, özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde boşanma sonrasında kadınların mücadele ettikleri toplumsal cinsiyet rolleri, ekonomik sıkıntılar ve buna benzer yaşam mücadeleleri verirken öz duyarlık boşanmaya uyum ve psikolojik durumda koruyucu

bir faktör olabilir. Stres veren yaşam olaylarına dair gerçekleştirilen müdahale gruplarında öz duyarlığın yaygın bir şekilde kullanımı ve olumlu sonuçları göz önünde bulundurulduğunda (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007; Gilbert ve Procter, 2006) oldukça yaygın olan boşanmaya uyum programlarının öz duyarlık kavramını da kapsayacak şekilde yapılandırılmasının ülkemizde de olumlu sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Aynı zamanda öz duyarlık perspektifiyle geliştirilen bu müdahale programlarının her ekonomik düzeyden kişinin faydalanabileceği ulaşılabilirlikte olması yaygınlaşan boşanma olgusunda koruyucu bir faktör olabilir.

Aynı zamanda araştırma bulguları, duygu düzenleme güçlüğünün boşanmaya uyumun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfke, üzüntü, pişmanlık gibi pek çok olumsuz duygunun yaşanabildiği boşanmaya uyum sürecinde kişilerin duygu düzenleme stratejilerine erişememesi boşanmaya uyumu zorlaştıran bir faktör olarak bulunmuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı ve psikolojik belirtilerin arttığı sonucu dikkat çekicidir. Duygu düzenleme güçlüğüne dair gerçekleştirilecek önleyici klinik müdahalelere ek olarak kişinin içinde bulunduğu aile ve toplumda bu konudaki farkındalığının artması önemlidir. Duygu düzenleme güçlüğünün kültürel bağlamda incelendiği çalışmalarda kültürel yaklaşımın kişilerin olumlu ve olumsuz duygularına dair farkındalık, kabul gibi stratejilerin erişiminde oldukça önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Butler, Lee ve Gross, 2007). Bu bağlamda, ülkemizde de duygusal farkındalığın artması için erken çocukluk döneminde ailelerin ve toplumun farkındalığı artıracak bir tutum sergilemesi oldukça önem teşkil etmektedir. Duygu düzenleme becerileri gibi öz duyarlığın gelişiminde de ebeveyn ilişkileri önemlidir (Neff, 2003a). Erken dönemde evlenen bireylerin boşanma sonrasında daha fazla zorluk yaşaması, duygu düzenleme ve öz duyarlık becerilerinin daha düşük olması birlikte değerlendirildiğinde, çocuk-ebeveyn ilişkilerinin yaşam boyu etkilerinin önemi dikkat çekicidir. Duygu düzenleme becerilerinin ve kendine yönelik şefkatin gelişmesini engelleyen aile ortamından uzaklaşmak için, bireyin kimlik gelişiminin tamamlamadan evden uzaklaşmak amacıyla hazır olmadığı bir evlilik yapması da mümkündür. Araştırma sonuçları, bu adımın uzun vadede doyurucu bir ilişki ve doyurucu bir yaşam için riskli bir adım olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, erken dönem ebeveyn eğitimlerinin önleyici rolü önemli görünmektedir.

EKLER

Gönüllü Katılım Formu (EK A)

Bu çalışma Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Esra Ünsal tarafından, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, öz duyarlık ve duygu düzenlemenin boşanmaya uyumdaki aracı rolünün incelenmesidir.

Size sorulan anketlerdeki soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Soruları yanıtlarken sizi en doğru şekilde yansıttığını düşündüğünüz cevabı işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar çalışma sonuçlarının güvenirliği açısından önemli olduğu için soruları cevaplarken kimseden yardım almayınız. Çalışmadan elde edilecek veriler, **bireysel olarak değil bir bütün olarak değerlendirilecektir**. **Cevaplarınız gizli tutulacak ve kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmeyecektir.** Elde edilen bilgiler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Çalışmadaki soruların cevaplanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Katılım sırasında, herhangi bir nedenden dolayı çalışmayı yarıda bırakmakta serbestsiniz. Ancak araştırma sonuçlarının gerçekliği bakımından soruların hiçbirini atlamadan doldurmanız önem taşımaktadır. Çalışma ile ilgili sorularınız için aşağıdaki iletişim adresini kullanabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Esra Ünsal Safsoy

esr.unsal@hotmail.com

Çalışmayla ilgili verilen önemli bilgileri okudum ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih	İmza

Demografik Bilgi Formu (EK B)

1. Yaşınız:

2. Öğrenim Düzeyiniz:

İlkokul	□	Üniversite / Lisans	□
Ortaokul	□	Yüksek Lisans/Doktora	□
Lise	□		

3. Şu an çalışıyor musunuz? Evet □ Hayır □
4. Mesleğiniz: _____

5. Sosyo- Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük	□	Üst - Orta	□
Alt - Orta	□	Yüksek	□

6. Annenizin eğitim durumu:

İlkokul	□	Üniversite / Lisans	□
Ortaokul	□	Yüksek Lisans/Doktora	□
Lise	□		

7. Babanızın eğitim durumu:

İlkokul	□	Üniversite / Lisans	□
Ortaokul	□	Yüksek Lisans/Doktora	□
Lise	□		

8. Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

Ebeveyn(ler)	□	Çocuk(lar)	□
Eş / Romantik partner	□	Arkadaş	□
Eş ve çocuklar	□	Akraba	□
Yalnız	□		

9. Evlendiğinizdeki yaşınız: _____ / Boşandığınızdaki yaşınız: _____

10. Evlilik süreniz: _____
11. Evlilik biçiminiz: □ Görücü usulü □ Tanışıp anlaşarak □Diğer: _____
12. Çocuğunuz □Var □Yok

13. Çocuk sayısı: _____
14. Çocukların velayeti: □Anne □Baba □ Ortak

15. Boşanma sonrasında psikiyatrik/psikolojik yardım aldınız mı? □Evet □Hayır
Evet ise, şikâyetiniz/ koyulan tanı nedir? _____

16. Aldığınız yardım/tedavi türü ne idi?

Psikoterapi □
İlaç □
Terapi ve İlaç □
Diğer (belirtiniz) _____

17. Evlilik sürecindeki mutluluk düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

□İyi □Orta □Kötü

18. Boşanmanızın üzerinden ne kadar süre geçti? _____

19. Boşanma kararı kimin tarafından verildi? □ Ben □ Eşim □Her ikimiz

20. Sizi boşanmaya götüren en önemli neden nedir?

_____

21. Eski eşinizle görüşmeye devam ediyor musunuz? □Evet □Nadiren □Hayır

22. Geriye dönüp baktığınızda boşanma kararını doğru buluyor musunuz?

□Evet □Hayır □Kararsız

23. Boşandıktan sonra ebeveynlerinizden maddi açıdan yeterli desteği gördüğünüzü düşünüyor musunuz?

□Evet □Nadiren □Hayır

24. Boşandıktan sonra ebeveynlerinizden manevi açıdan yeterli desteği gördüğünüzü düşünüyor musunuz?

□Evet □Nadiren □Hayır

25. Boşandıktan sonra romantik bir ilişki kurdunuz mu?
□Evet □Hayır

26. Boşandıktan sonra aşağıda belirtilen durumları nasıl değerlendiriyorsunuz?
Maddi imkanlar: □Olumlu □Olumsuz

Arkadaşlık ilişkileri: □Olumlu □Olumsuz

Sosyal aktivitelere katılım: □Olumlu □Olumsuz

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (EK C)

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve içtenlikle değerlendirerek her biri için size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

8. Ne hissettiğimi önemserim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

□ Neredeyse Hiçbir zaman □Bazen □ Yaklaşık Yarı yarıya □ Çoğu zaman □ Neredeyse Her zaman

Öz Duyarlık Ölçeği (EK D)

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı **(X)** işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız.**

1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendimi bu yetersizlik duygusunun insanların	1	2	3	4	5
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta	1	2	3	4	5
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir ba açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun	1	2	3	4	5

belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceği ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Bir şeylerde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harp ederim.	1	2	3	4	5
25. Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Fısher Boşanmaya Uyum Ölçeği (EK E)

Aşağıdaki ifadeler, **boşandıktan 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.	Eşimden ayrıldığımı diğer insanlara rahatlıkla söyleyebiliyorum.					
2.	Gün boyunca bedensel ve duygusal olarak çok yorgunum.					
3.	Sürekli eski eşimi düşünüyorum.					
4.	Eşimle beraberken sahip olduğum arkadaşlarımın çoğunun benden uzaklaştığını hissediyorum.					
5.	Eski eşimi düşündüğüm zaman çok üzülüyorum.					
6.	Kendim olmaktan hoşnutum.					
7.	Öyle üzgünüm ki kendimi ağlayacakmış gibi hissediyorum.					
8.	Eski eşimle sakin ve mantıklı bir biçimde iletişim kurmak konusunda kendimi rahat hissediyorum.					
9.	Kişiliğimde değiştirmek istediğim pek çok yön var.					
10.	Boşanmış olduğumu kabul etmek bana kolay geliyor.					
11.	Kendimi çok mutsuz hissediyorum.					
12.	Eski eşimle duygusal bağlarımı kopardığımı düşünüyorum.					
13.	İnsanların beni yakından tanıdıklarında benden hoşlanmayacaklarını düşünüyorum.					
14.	Eski eşimi görmek ve onunla konuşmak konusunda kendimi rahat hissediyorum.					
15.	Kendimi çekici buluyorum.					
16.	Büyük bir şaşkınlık içindeymişim ve dünya gerçek değilmiş gibi hissediyorum.					
17.	Kendimi, eski eşimi memnun etmek için bir şeyler yapar halde buluyorum.					
18.	Kendimi yalnız hissediyorum.					
19.	Vücudumda değiştirmek istediğim pek çok şey var.					
20.	Geleceğe yönelik pek çok plan ve hedefim var.					

		Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
21.	Cinsel çekiciliğimin fazla olmadığını düşünüyorum.					
22.	Eşimden ayrılığımdan beri insanlarla yeni ilişki ve etkileşimler içindeyim.					
23.	Eşinden ayrılmış insanlar arasına katılmak bana onlar gibi yenilmiş biri olduğumu hissettiriyor.					
24.	Gündelik yaşamımı düzenlemek bana kolay geliyor.					
25.	Eski eşimi görmek ve onunla konuşmak için bahaneler yarattığımı farkediyorum.					
26.	İlişkim başarısız olduğuna göre, ben de başarısız biri olmalıyım diye düşünüyorum.					
27.	Öfke ve incinmişliğimi eski eşimin üzerine boşalttığımı hissediyorum.					
28.	İnsanlarla birlikteyken kendimi rahat hissediyorum.					
29.	Dikkatimi toplamakta güçlük çekiyorum.					
30.	Eski eşimi ayrı bir insan olmaktan çok, benimle bağlantılı biri gibi düşünüyorum.					
31.	İyi bir insan olduğumu düşünüyorum.					
32.	Eski eşimin en az benim kadar acı çekmesini umuyorum.					
33.	Beni tanıyan ve anlayan yakın arkadaşlarım var.					
34.	Duygularımı kontrol edemiyorum.					
35.	Derin ve anlamlı başka bir ilişki kurabileceğime inanıyorum.					
36.	Uyumakta güçlük çekiyorum.					
37.	Eski eşime çok kolay öfkeleniyorum.					
38.	Duygusal ilişkiye girebileceğim insanlara güvenmekten korkuyorum.					
39.	İlişkim bittiğine göre, bende yanlış birşeyler olmalı diye düşünüyorum.					
40.	Alışık olmadığım bir biçimde, ya hiç iştahım yok ya da sürekli yiyorum.					
41.	İlişkimizin bittiği gerçeğini kabul etmek istemiyorum.					
42.	Aç olmasam bile birşeyler yemek için kendimi zorluyorum.					
43.	Eski eşimle yeniden biraraya gelemeyeceğimizi düşünüyorum.					
44.	İçimde korkular var.					
45.	Ailemin ve arkadaşlarımın eski eşimin tarafında değil de benim tarafımda olmalarına önem veriyorum.					
46.	Yeni biriyle ilişki kurmayı düşünmek bile beni rahatsız ediyor.					

47.	İstediğim gibi bir yaşam sürdürebileceğime inanıyorum.					
48.	Kilomun önemli miktarda değiştiğini farkediyorum.					
49.	Eğer denersek, ilişkimizi yeniden başlatabileceğimize inanıyorum.					
50.	İçimde bir boşluk hissediyorum.					
		Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
51.	Eski eşime karşı romantik duygular besliyorum.					
52.	Kendimle ilgili kararları verebilirim çünkü duygularımı biliyor ve onlara güveniyorum.					
53.	Beni incittiği için eski eşimle ödeşmek istiyorum.					
54.	Arkadaş edinmeyi istememe ve buna ihtiyacım olmasına rağmen insanlardan kaçıyorum.					
55.	Hayatımı tam anlamıyla karmakarışık bir hale getirdiğimi düşünüyorum.					
56.	Çok fazla iç çekiyorum.					
57.	İlişkimizin bitmiş olmasının pek çok açıdan en iyisi olduğuna inanıyorum.					
58.	Günlük işlerimi mekanik ve duygusuz bir biçimde yapıyorum.					
59.	Eski eşimin başka biriyle duygusal ilişkiye gireceğini düşündüğüm zaman çok üzülüyorum.					
60.	Kendimi sorunlarımla yüzleşebilecek ve başa çıkabilecek güçte hissediyorum.					
61.	İlişkimizin başarısızlığından eski eşimin sorumlu olduğunu düşünüyorum.					
62.	Başka birine cinsel olarak yakınlaşmaya korkuyorum.					
63.	Bir eş olarak kendimi yeterli hissediyorum.					
64.	Eşimle yeniden biraraya gelmemiz için yalnızca zamana ihtiyacımız olduğuna inanıyorum.					
65.	Çevremde olup bitenleri bir sinema perdesinde izliyormuşum gibi, kendimi her şeyden kopmuş hissediyorum.					
66.	Eski eşimle cinsel yaşantımızın sürmesini istiyorum.					
67.	Yaşamın bir şekilde gerisinde kaldığımı hissediyorum.					
68.	Sinema gibi topluma açık yerlere tek başıma rahatça gidebiliyorum.					
69.	Ayrıldığımda yaşadığım kötü günlerden sonra kendimi tekrar hayat dolu hissediyorum.					
70.	Kendimi tanıdığıma ve anladığıma inanıyorum.					
71.	Kendimi duygusal olarak eski eşime bağlı hissediyorum.					

72.	Diğer insanlarla birlikte olmak istememe rağmen kendimi duygusal olarak onlardan uzak hissediyorum.					
73.	Bir arkadaşta aradığım özelliklere sahip olduğumu düşünüyorum.					
74.	Başka birine duygusal olarak yakınlaşmaya korkuyorum.					
75.	Kendimi iyi hissettiğim günlerde bile birdenbire üzüntüye kapılıp ağlamaya başlayabiliyorum.					
76.	İlişkimizin bittiğine inanamıyorum.					
77.	Eski eşimin başka biriyle çıkacağını düşündüğüm zaman çok üzülüyorum.					
78.	Kendime, yeteri kadar güveniyorum.					
		Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
79.	İnsanların benimle birlikte olmaktan hoşlandıklarını düşünüyorum.					
80.	Ahlaken ve ruhen, ilişkimizin bitmesinin yanlış olduğuna inanıyorum.					
81.	Sabahları uyandığımda, yataktan kalkmak için iyi bir nedenim olmadığını düşünüyorum.					
82.	Kendimi, eşimle geçirdiğimiz güzel zamanları düşlerken buluyorum.					
83.	İnsanlar benimle duygusal bir ilişkiye girmek isterler çünkü sevilebilir biri olduğuma inanıyorum.					
84.	Duygusal olarak ne kadar incindiğimi eski eşimin bilmesini sağlayarak ona acı çektirmek istiyorum.					
85.	Eşim olmadan sosyal etkinliklere rahatlıkla katılabiliyorum.					
86.	İlişkim bittiği için kendimi suçlu hissediyorum.					
87.	Kendimi duygusal olarak güvensiz hissediyorum.					
88.	Cinsel ilişkiye girmeyi düşünmek bile beni rahatsız ediyor.					
89.	Kendimi duygusal olarak zayıf ve çaresiz hissediyorum.					
90.	Yaşamıma son vermeyi düşünüyorum.					
91.	İlişkimizin neden yürümediğini anlıyorum.					
92.	İlişkimizin bittiğini arkadaşlarıma rahatlıkla söyleyebiliyorum.					
93.	Eski eşimin yaptıklarına kızıyorum.					
94.	Kendimi çıldıracakmış gibi hissediyorum.					
95.	Cinsel ilişkiye giremiyorum.					
96.	Çiftlerden oluşan bir toplumda eşi olmayan tek kişi benmişim gibi hissediyorum.					
97.	Kendimi evlenip boşanmış birinden çok bekar biri gibi hissediyorum.					

98.	Eşimden ayrılmış olduğum için, arkadaşlarımın bana dengesizmişim gibi baktıklarını düşünüyorum.					
99.	Eski eşimle birlikte olduğumu ve onunla konuştuğumu hayal ediyorum.					
100.	Bir kadın/erkek olarak kendime daha çok değer vermeye ihtiyacım olduğunu düşünüyorum.					

Kısa Semptom Envanteri (EK F)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin *SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU* yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin.

Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0 1 2 3 4

Hiç yok Biraz var Orta derecede var Epey var Çok fazla var

1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu korkusu	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11. İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4

17. Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19. Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	0	1	2	3	4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27. Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
28. Otobüs, tren,metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0	1	2	3	4
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30. Sıcak soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32. Kafanızın bomboş kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) Güçlük/zorlanmak	0	1	2	3	4
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak çalışmak	0	1	2	3	4

43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında / kalındığında yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek / değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51. Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK G)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şeklinden memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyımdır.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamanın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyecek çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak herşeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlıklarımdan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmede genellikle başarılıyımdır.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyımdır.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarıma katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyımdır.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşırız.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence "Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez" özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

KAYNAKÇA

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2009). Boşanma İstatistikleri. https://www.aile.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2018). Boşanma İstatistikleri. https://www.aile.gov.tr adresinden erişilmiştir.

Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne, 5*(9*),* 71-88.

Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education, 39*, 1-9.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107–118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Altınay, A. G. ve Arat, Y. (2007). *Türkiye'de kadına yönelik şiddet*. İstanbul: Punto Baskı Çözümleri.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, *62*(4), 1269–1287.

Amato, P. R. (2003). Reconciling divergent perspectives: Judith Wallerstein, quantitative family research, and children of divorce. *Family Relations*, 52(4*),* 332–339. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00332.x

Amato, P. R. (2010). Research on Divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 650–666. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x

Amato, P. R. ve Booth, A. (1991). The consequences of divorce for attitudes toward divorce and gender roles. *Journal of Family Issues*, *12*(3), 306-322.

Amato, P. R. ve Hohmann-Marriott, B. (2007). A Comparison of high- and low distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 621–638. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x

Amato, P. R. ve Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues, 24*(5), 602–626. doi:10.1177/0192513x03254507

Anderson, K. L. (1997). Gender, Status, and Domestic Violence: An ıntegration of feminist and family violence approaches. *Journal of Marriage and the Family, 59*(3), 655. doi:10.2307/353952

Ardıç, O. (2002). *Medeni hukuk*. Ankara: Seçkin Yayınevi.

Arıkan, Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Ankara.

Arnett,J. J.(2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development, 8*(2), 133–143. doi:10.1023/a:1026450103225

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* New York*:* Oxford University Press.

Avey, J. B., Wernsing, T. S. ve Mhatre, K. H. (2011). A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety, and well-Being. *Journal of Leadership & Organizational Studies, 18*(2), *216–228.* doi:10.1177/1548051810397368

Ayan, B. (2019) *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındakş ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü*. İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul- Türkiye.

Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review Of General Psychology, 15*(4), 289–303.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* New York: Haper & Row

Berman, W. H. (1988). The relationship of ex-spouse attachment to adjustment following divorce. *Journal of Family Psychology, 1*(3*),* 312–328. doi:10.1037/h0080455

Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*, 130–144.

Bohannan, P. (1970) The six stations of divorce. P. Bohannan (Ed.), *Divorce and after içinde*. Gardencity, N.Y.: Doubleday.

Bourassa, K. J., Sbarra, D. A. ve Whisman, M. A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology, 29*(3), 490–499. doi: 10.1037/fam0000075

Bouton, M. E., Mineka, S. ve Barlow, D. H. (2001). A modern learning theory perspective on the etiology of panic disorder. *Psychological Review, 108*(1), 4–32. doi: 10.1037/0033-295X.108.1.4

Braun TD., Park CL. ve Gorin A. (2016). Selfcompassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image, 17,* 117-131. doı:10.1016/j.bodyim.2016.03.003

Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-Compassion ıncreases self-ımprovement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133–1143. doi:10.1177/0146167212445599

Brown, J. ve Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the ımpact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage, 52*(2), 109–124. doi:10.1080/10502556.2011.546233

Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitors versus marrieds. *Journal of Health and Social Behavior, 41*, 241–255

Butler, E. A., Lee, T. L. ve Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? Emotion, 7*(1), *30–48.* doi:10.1037/1528-3542.7.1.30

Castro, S. I. ve Rocha, J. C. (2013). The moderating effects of previous losses and emotional clarity on bereavement outcome. *Journal of Loss and Trauma, 18*(3), *248 259.* doi:10.1080/15325024.2012.687327

Chan Lai Cheng, J. ve Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in singapore: factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce &Remarriage,56*(6), 429–450. doi:10.1080/10502556.2015.1058657

Cheung, C. K. ve Liu, E. S. (1997). Impacts of social pressure and social support on distress among single parents in China. *Journal of Divorce & Remarriage, 26*(3-4), 65–82. doi:10.1300/j087v26n03_06

Clarke, S. C. (1995). Advance report of final divorce statistics, 1989 and 1990 by, *Division of Vital Statistics.* http://www.dadsnow.org/studies/mvsr1989.pdf adresinden edinilmiştir.

Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences, 31*(7), 1105–1119. doi:10.1016/s0191-8869(00)00207-5

Cleek, M. G. ve Pearson, T. A. (1985). Perceived causes of divorce: An analysis of interrelationships. *Journal of Marriage & the Family, 47*, 179-183.

Cohen, O. ve Savaya, R. (2003). Adjustment to divorce: A preliminary study among Muslim Arab citizens of Israel. *Family Process, 42*(2), 269-290. doi: 0.1111/j.1545-5300.2003.42206.x

Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-100.

Côté, S., Gyurak, A. ve Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion, 10*(6), 923-933. doi:10.1037/a0021156

Coysh, W. S., Johnston, J. R., Tschann, J. M., Wallerstein, J. S. ve Kline, M. (1989). Parental postdivorce adjustment in joint and sole physical custody families. *Journal of Family Issues, 10,* 52–71.

Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 555–575.

Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer A.S. (2008) The validity and reliability study of the turkish version of self-compassion scale. Social Behavior and Personality: *An International Journal, 36* (9), 1151–1160.

Derogatis, L. R. (1993) The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, Scoring and Procedures Manual. National Computer Systems, Minneapolis.

Diamond, L. M. ve Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*, 125−156.

Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and ıts consequences. *Child Development Perspectives, 1*(2), 101–108. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00023.x

Dush, C. M. K. ve Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 607–627. doi:10.1177/0265407505056438

Eisenbarth, C. (2012). Does self-esteem moderate the relations among perceived stress, coping, and depression? *College Student Journal, 46*(1), 149–157.

Feldman, C. ve Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 143–155. doi:10.1080/14639947.2011.564831

Fernández-Berrocal, P. ve Extremera, N. (2016). Ability Emotional Intelligence, Depression, and Well-Being. *Emotion Review, 8*(4), 311–315. doi:10.1177/1754073916650494

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. ve Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *Plos One, 10*(7).

Fisher, B.F. (1976). *Identifying and meeting needs of formerly-married people through a divorce adjustment seminar.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) University of Northern, Colorado.

Fisher, E. (2004). *Cinsel Aşkın Anatomisi*. Meral Gaspıralı, (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Franklin, A. E. (2015). *The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Australian National University, Australi.

Frijda, N.H. (1986). *The emotions.* Cambridge: Cambridge University Press.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*, 1659–1669.

Garner, P. W. ve Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social Development, 9*(2), 246–264. doi:10.1111/1467-9507.00122

Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 3*, 97–112

Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery, and compassionate mind training. Gilbert, P. (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy* içinde (s. 263-325). London: Routledge

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, (13),* 353–379.

Gold, J. (1988). *Divorce as a Developmental Process.* American Psychiatric Press Inc.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Greenberg, L. (2002*). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings.* Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224–237.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. doi:10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and mental health. Clinical Psychology*: Science and Practice, 2*(2), 151-164.

Gross, J. J. ve Barrett, L. F. (2013). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*, 8–16.

Henderson, M. ve Argyle, M. (1985). Source and nature of social support given to womcn at divorce/separation. *British Journal of Social Work, 15*(1), 57-65.

Hetherington, E. M. ve Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorcereconsidered*. New York: Norton.

Hewitt, B. ve 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. doi:10.1093/aje/kwr007

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development, 23*(2), 111–119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8

House, J. S. (2001). Social isolation kills, but how and why? *Psychosom. Medicine*, 63, 273–274

https://www.ntv.com.tr/turkiye/bosanma-davalarinin-yuzde-70i-kadindan,NpafGWDxvkW695qfLzk5VA adresinden erişilmiştir.

Hyde, J. S., Mezulis, A. H. ve Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence

of the gender difference in depression. *Psychological Review, 115*(2), 291–313. doi: 10.1037/0033-295X.115.2.291

James, S. L. (2015). Variation in marital quality in a national sample of divorced women. *Journal of Family Psychology, 29*(3), 479–489. doi: 10.1037/fam0000082

Jelvani, R., Etemadi, O., Jazayeri, R. ve Fatehizade, M. (2018). Difficulties in emotion regulation among Iranian remarried women: The role of mindfulness, thought–action fusion, and emotion regulation. *Journal of Divorce & Remarriage, 1–15.* doi:10.1080/10502556.2018.1488112

John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301- 1333

Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition & Emotion, 24*(2), 281–298. doi:10.1080/02699930903407948

Karahan-Sayan, A. (2012). *Boşanma Sonrası Yaşama Uyum.* Hacettepe Üniversitesi, Ankara-Türkiye.

Kessler, R. C, Berglund, P. A, Demler, O., Jin R ve Walters E. E. (2005).: Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Arch Gen Psychiatry. 62*,593– 602.

Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.

Kiecolt-Glaser, J. K., Bane, C., Glaser, R. ve Malarkey, W. B. (2003). Love, marriage, and divorce: Newlyweds' stress hormones foreshadow relationship changes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(1), 176–188. doi:10.1037/0022-006x.71.1.176

Kiernan, K. E. (1986). Teenage marriage and marital breakdown: A longitudinal study. *Population Studies, 40*(1), 35–54. doi:10.1080/0032472031000141826

Kitson, G. C. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. New York: Guilford.

Kitson, G. C. ve Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 913-924.

Kitson, G. C. ve Raschke, H. J. (1981). Divorce Research. *Journal of Divorce, 4*(3), 1–37. doi:10.1300/j279v04n03_01

Koskos-Gürel, D. (2019). *Boşanmış kadınlara ilişkin tutumların yordayıcıları: çelişik duygulu cinsiyetçilik ve sistemi meşrulaştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara-Türkiye.

KlobuČar, N. R. ve SimoniČ, B. (2017): Causes of divorce from the perspective of females in Slovenia. *Journal of Divorce & Remarriage, 58*(4), 263-275. doı: 10.1080/10502556.2017.1300024

Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W. ve Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce and Remarriage, 46*(3-4), 145-166. doi.10.1300/J087v46n03_09

Kuyken W., Watkins E., Holden E., White K., Taylor R. S., Byford S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. Ve Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy, 48*(11), 1105-12. doı:10.1016/j. brat.2010.08.003

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* New York: Oxford University Press

Leith, K. P. ve Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk tasking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(6), 1250–1267. doi: 10.1037/0022-3514.71.6.1250

Lenferink, L. I. M., Eisma, M. C., de Keijser, J. ve Boelen, P. A. (2017). Grief rumination mediates the association between self-compassion and psychopathology in relatives of missing persons. *European Journal of Psychotraumatology, 8*(6), 1378052. doi:10.1080/20008198.2017.1378052

Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I. ve Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 1018-1034.

Macek, P., Bejček, J. ve Vaničková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults, generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research, 22*(5), 444-475.

Mika, K. ve Bloom, B. L. (1981). Adjustment to Separation Among Former Cohabiters. *Journal of Divorce, 4*(2), *45–66.* doi:10.1300/j279v04n02_04

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56–67

Myers, D. G. (2003). Close relationships and quality of life. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology içinde (s. 376-390).* NY: The Russell Sage Foundation.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*(1), 88-97.

Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), *85–101.* doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223–250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass, 5,* 1–12.

Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), *78–98.* doi:10.1080/15298868.2011.639548

Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled Trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejitterat K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two diffierent ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health, 13*(6), 818–826. doi:10.1080/13607860902989661

Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam.* Ankara: PADEM Yayınları

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya

Plummer, L. P. ve Koch-Hattem, A. (1986). Family Stress and adjustment to divorce. *family relations, 35*(4), 523. doi:10.2307/584513

Revelle, W. ve Scherer, K. R. (2009). Personality and emotion. Sander, D. & Scherer, K.R. (Ed.), *Oxford companion to emotion and the affective sciences* içinde (s. 303-305). Oxford, UK: Oxford University Press

Roemer, L., Williston, S. K. ve Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3,* 52–57. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.006

Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and the Family, 57,* 129–140.

Ross, C. E. ve Wu, C. (1995). The links between education and health. *American Sociological Review, 60,* 719–745.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9,* 185-211.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. ve Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait

meta-mood scale. Pennebaker, J. W.(Ed.), *Emotion, disclosure, and health* içinde (s. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association

Salters-Pedneault, K., Tull, M. T. ve Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in anxiety disorders. *Appl Prev Psychol, 11*,95-114.

Saxena, P., Dubey, A. ve Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *Journal of Projective Psychology & Mental Health, 18*(2), 147–155.

Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health. *Psychosomatic Medicine, 77*(3), 227–236. doi:10.1097/psy.0000000000000168

Sbarra, D. A. ve Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12*(2), 213–232. doi:10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x

Sbarra, D. A., Law, R. W. ve Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science, 6*(5), 454–474.

Sbarra, D. A., Smith, H. L. ve Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself. *Psychological Science, 23*(3), 261–269. doi:10.1177/0956797611429466

Scanzoni, J. (1979). A historical perspective on husband-wife bargaining power and marital dissolution. Levinger, G. ve Moles, O. (Ed.), *Divorce and separation: Context, causes, and consequences* içinde (s. 20-36). New York: Basic Books.

Schneller, D. P., ve Arditti, J. A. (2004). After the breakup. *Journal of Divorce & Remarriage, 42*(1-2), 1–37. doi:10.1300/j087v42n01_01

Schönfeld, P., Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2017). Positive and negative mental health across the lifespan: A cross-cultural comparison. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 17*(3), 197-206.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. ve Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology, 141*(4), 523-536.

Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching selfcare to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, (*1),* 105–115

Stinnett, N. ve Walters, J. (1977). *Relationships in Marriage and Family*. New York:Macmillan.

Thompson, M. G. ve Heller, K. (1990). Facets of support related to well-being: Quantitative social isolation and perceived family support in a sample of elderly women. *Psychology and Aging, 5*(4), *535–544.* doi:10.1037/0882-7974.5.4.535

Thompson, B. L.ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress, 21*(6), 556–558. doi:10.1002/jts.20374

Thompson, L. ve Walker, A. J. (1991). Gender in families: Women and men in marriage, work, and parenthood. Booth, A.(Ed.), *Contemporary families: Looking forward,looking back* içinde (s. 76-102). Minneapolis, MN: National Council on Family Relations.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Fox, A. (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development,* içinde (s. 25-52, Serial No 240).

Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotion regulation in high risk children. *Development and Psychopathology, 8, 163-182*

Thuen, F. (2000). Psychiatric symptoms and perceived need for psychiatric care after divorce. *Jounral of Divorce and Remarriage. 34* (1/2). 61-76.

Tice, D. M., Bratslavsky, E.ve Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! Journal of *Personality and Social Psychology, 80*, 53−67

Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Torucu, B. K. (1990). *13-14 yaşlarındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılması.* Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongresi. İzmir.

Tschann, J. M., Johnston, J. R. ve Wallerstein J. (1989). "Resources, Stressors, and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: A longitudinal study." *Journal of Marriage and the Family 51*:1033-46.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2017). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. http://tuik.gov.tr/ PreHaberBultenleri.do?id=27593 adresinden erişilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. https://www.alomaliye.com/2019/03/01/2018 adresinden erişilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2019). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. www.alomaliye.com/2020 adresinden erişilmiştir.

Uhlenberg, P., Cooney, T., ve Boyd, R. (1990). Divorce for women after midlife. *Journal of Gerontology, 45*(1), 3–11. doi:10.1093/geronj/45.1.s3

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 123–130. doi:10.1016/j.janxdis.2010.08.011

Vukalovıch, D. (2004). *Adjustment to separation and divorce: Evaluation of a community group ıntervention program.* (Yüksek Lisans Tezi) Qeensland, James Cook University.

Wang, H. ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 655–668. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x

Watson, D. (2005). Rethinking the mood and anxiety disorders: A quantitative hierarchical model for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 522−536.

Willén, H. (2015). Challenges for divorced parents: Regulating negative emotions in post-divorce relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 36*(3), 356–370. doi:10.1002/anzf.1115

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health & Social Behavior, 44*, 470–487.

Winkelman, M. (2000). *Shamanism: The neural ecology of consciousness and healing*. Greenwood Publishing Group

Wiseman, R. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework, 56*, 205-212.

Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and wellbeing. *Self and Identity, 12*, 146–159.

Yavuzer, H. (2004). *Evlilik okulu.* Remzi Kitapevi, Birinci Basim, 16.

Yılmaz, A.E. (2002). *The prediction of divorced parents' emotional, social adjustment and psychological distress from perceived power control over child related concerns, perceived social support and demographic characteristics.* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Yılmaz, A. E. ve Fişiloglu, H. (2005). Turkish parents' post-divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage, 42*(3-4), *83–107*. doi:10.1300/j087v42n03_06

Yılmaz, A. E ve Fişiloglu, H. (2006). Türk boşanmış örneğinde Fisher Boşanma Uyum Ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Boşanma ve Yeniden Evlilik Dergisi, 45* (1-2), *149-169.* doi: 10,1300 / j087v45n01_08

Zarei, Khoei, E. M., Taket, A. R., Rahmani, A. ve Smith, T. G. (2013). How does divorce affect Iranian women's sexual well-being? *Journal of Divorce & Remarriage, 54*(5), 381-392.

Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. Applied Psychology: *Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. doi:10.1111/aphw.12051