

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BOŞANMA SÜRECİNDEKİ KİŞİLERİN BAŞ ETME BECERİLERİ, BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR, YILMAZLIK VE SOSYAL DESTEK ALGILARI AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Gonca Kaynar

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Ruhsal Travma Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
olarak hazırlanmıştır

KOCAELİ
2016

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BOŞANMA SÜRECİNDEKİ KİŞİLERİN BAŞ ETME BECERİLERİ, BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR, YILMAZLIK VE SOSYAL DESTEK ALGILARI AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Gonca Kaynar

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Ruhsal Travma Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
olarak hazırlanmıştır

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aslıhan Polat

ETİK KURULU NUMARASI:KOUKAEK2013-67

KOCAELİ

2016

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

(Tez Onay Sayfası)

Tez adı: Başarım süreçlerindeki kişilerin beşerî ve bilişsel süreçlerindeki iyileşme ve sosyal destek algıları açısından değerlendirilmesi

Tez yazarı: Gonca Kaynar

Tez savunma tarihi: 26.01.2016

Tez Danışmanı: Aslıhan Polat

İş bu çalışma Jürimiz tarafından Kocaeli Üniversitesi Psikyatrisi Anabilim Dalı Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırma Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Sınavı jüri üyeleri		İmzası
Ünvanı Adı Soyadı		
Üye	Prof. Dr. A. Cem Akar	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Kenan Akdemir	
Üye	Doç. Dr. Aslıhan Polat	

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

...../...../20

Prof. Dr. Mustafa Yıldız
Enstitü Müdürü

ÖZET

BOŞANMA SÜRECİNDEKİ KİŞİLERİN BAŞ ETME BECERİLERİ, BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, YILMAZLIK VE SOSYAL DESTEK ALGILARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Boşanmanın yaygınlığı ve sıklığı Türkiye'de ve dünyada giderek artmaktadır. Türkiye'de 2000'li yıllardan itibaren boşanma sıklığının giderek arttığı ve özellikle son 10 yıldır bu artışla birlikte pek çok sorunun da beraberinde geldiği göze çarpmaktadır. Bu açıdan boşanma sürecinde eşlerin yaşadığı sorunların nedenlerinin ve çözüm yollarının anlaşılması, süreç devam edecek olsun ya da olmasın en sağlıklı şekilde baş edilmesi ve atlatılması için bazı etkenlerin araştırılması gerektiği düşünülmüştür. Bu amaçla boşanma sürecindeki kişilerin bilişsel çarpıtmaları, sosyal destek algıları, yılmazlık ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiler ile bu değişkenlerin çeşitli demografik veriler ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Literatüre baktığımızda boşanma sürecinde aynı anda bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmadığı için araştırmanın boşanma sürecinde çiftler arasındaki ilişkilerin ve ilişki sorunlarının daha iyi anlaşılması açısından literatüre katkıda bulunacağı umut edilmektedir. Temelde; bu araştırmanın genel amacı; boşanma sürecindeki eşlerde baş etme becerileri, sosyal destek algısı, yılmazlık ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesidir. Ek olarak; araştırma kapsamında, bu kişilerin cinsiyetleri, sosyo-demografik özellikleri, eğitim durumları, evlilik biçimi-süresi, madde kullanımı, şiddete maruz kalıp kalmaması, psikiyatrik rahatsızlık öyküsünün bulunup bulunmaması, boşanmayı ruhsal travma olarak görüp görmemesi gibi durumlar ile söz edilen değişkenler arasındaki ilişkiler de ele alınacaktır.

Boşanma sürecindeki çiftlerle yapılan ve yapılacak çalışmalar ile bu sürecin daha sağlıklı atlatılması, kişilerin bireysel ruh sağlığının korunması ve kişisel ilişkilerin daha sağlıklı devam etmesi sağlanabilir. Elde edilen veriler doğrultusunda; süreç içinde koruyucu ve gerekirse tedaviye yönlendirici ruh sağlığı müdahaleleri gerçekleştirme

imkânı sağlanarak uzun vadede evlilik/aile işlevselliği artırılabilir. Araştırmaya İstanbul Anadolu Adliyesi Aile Mahkemeleri'nde boşanma davaları sürmekte olan 60 kadın ve 60 erkek katılmıştır. Mahkeme sürecinde yüz yüze yapılan görüşmelerde katılımcılara 'Kişisel Bilgi Formu, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Evlilikte Başaçıkma Yolları' ölçekleri uygulanmıştır.

Boşanma sürecinde kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından analiz sonuçlarına bakıldığında; kadınların 'öfke, korku, üzüntü, çaresizlik' gibi duygularının ve algılanan ruhsal travma puanlarının erkeklerden daha yoğun olduğu, ayrıca kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla suçladıkları, genel olarak, baş etme yollarının eğitim ve maddi duruma göre değişebildiği, ailesinden sosyal destek gören kişilerin çatışma durumlarının azaldığı, bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça toplam sosyal destek düzeylerinin azalıp 'korku, öfke, çaresizlik' gibi olumsuz duyguların arttığı, ayrıca eğitim düzeyi düşük olan grubun daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu, eğitim düzeyi yüksek olan grubun daha fazla yılmazlık becerilerine sahip oldukları, algılanan sosyal destek düzeylerinin eğitim durumunun yükselmesine bağlı olarak artış gösterdiği şeklinde bulgular ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Boşanma, bilişsel çarpıtmalar, algılanan sosyal destek, baş etme, yılmazlık

ABSTRACT

THE EXAMINATION COPING SKILLS, COGNITIVE DISTORTIONS, RESILIENCE AND PERCEPTIONS OF SOCIAL SUPPORTS OF PEOPLE IN THE PROCESS OF DIVORCE

The prevalence and incidence of divorce is increasing in Turkey and in the world. In Turkey as of the 2000s, the incidence of divorce is gradually increasing, and especially in the last 10 years with this increase, it is striking that many problems came with it. From this perspective, an understanding of the causes and solutions of the problems of living of the spouses divorce and the process will continue whether or not in the healthiest way it can be tackled and overcome to be some. For this purpose, the cognitive distortions, perceptions of social support, resilience, and coping skills of individuals in the process of divorce and the relationships between these variables with various demographic data were analyzed.

When we look at the literature it is hoped will contribute to the literature in terms of better understanding of the relationship between couples and relationship problems in the divorce process research because of these variables between did not find any studies examining the relationship. Basically; the general aim of this research, it is to examine of coping skills, perception of social support, resilience and cognitive distortions between spouses in divorce process. In addition; the scope of research, it will be also discussed that gender of the person, socio-demographic characteristics, education level, marital format-time, substance abuse, be exposed to violence, psychiatric illness history, psychological trauma and relationships between this variables and the variables in question.

It can be provided keeping more healthy personal relationships, coping with this process and protecting the mental health persons with working new research in divorce process. According to the data obtained from, family functioning can be improved by providing with protective and treatment mental health interventions. The sample consisted of 60 women and 60 men in İstanbul Anatolian Courthouse in ongoing divorce cases in the sixteen family courts. Personal Information Form, Cognitive Distortions Regarding Relationship Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Coping Strategies Marriage scales were applied face to face of spouses in the court process.

According to the results of analysis; coping skills, cognitive distortions, resilience and perceptions of social support scales was concluded that there are significant correlation, increasing coping subscales affect the cognitive distortions and social support subscale scores, the rise of cognitive distortions leads to a decrease in the perception of social support, also increasing resilience skills lead to changes in coping skills, cognitive distortions and perception social support of spouses in divorce process, in addition to these results; there are differences between men and women in the process of divorce that education, income status, family support, exposure to violence, psychological trauma, perceptions, emotions, such as, anger, sadness, despair, fear, divorce causes.

KEY WORDS: divorce, cognitive distortion, perceived social support, coping, resilience

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle tezimi hazırladığım süreçte her türlü desteği veren ve yanımda olan sevgili hocam ve tez danışmanım Doç Dr. Aslıhan Polat'a, yüksek lisans eğitimim boyunca bana emek vermiş olan hocalarım Prof. Dr. A. Tamer Aker, Prof. Dr. Ufuk Sezgin, Prof. Dr. Ümit Tural, Prof. Dr. Mustafa Yıldız, Doç. Prof. Dr. Işık Karakaya'ya,

Hayatta her zaman yanımda olan ve yaşadığım zorluklarda hayatımı kolaylaştıran sevgili aileme,

Tez çalışmasının yapılması, verilerin analiz edilmesi ve bulguların yorumlanması konusunda emek veren sevgili arkadaşım Hande Çelikay'a,

Tezimi bitirmem için her zaman beni cesaretlendiren ve yanımda olan, ayrıca tezin düzenlenmesi konusunda her türlü desteği veren sevgilim Emre Bilgiç'e,

Tez süresince ve hayatımda her an yanımda olduklarını hissettiğim, en ufak zorlukta yardımına koşan sevgili arkadaşlarım Serpil Kızıldaş Günyüz, Sibel Tunaoğlu Eğridağ, Yeşim Delatioğlu Saz, Nurdan Özolgun Kurt'a,

Yüksek lisans eğitimiyle hayatımı zenginleştiren ve her zaman yanımda olan sevgili arkadaşlarım Sevda Serin, Güldane Kılınç Salman, İsmail Barış Salman, Ferihan Yancı, Bağdat Deniz Kaynak, Tuba Güzel, Mehmet Karçın ve Burcu Muşdal'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir İntihal Programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

26 /01 / 2016

Gonca Kaynar

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

KABUL ve ONAY	iii
ÖZET	iv
İNGİLİZCE ÖZET	vi
TEŞEKKÜR	viii
TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ	ix
İÇİNDEKİLER	x
TANIMLAR	xvi
KISALTMALAR DİZİNİ	xviii
TABLolar DİZİNİ	xviii
1.GİRİŞ	1
1.1.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE SORULARI	4
1.3.KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ BİLGİLER	6
1.3.1.BOŞANMA VE BOŞANMANIN RUHSAL TRAVMAYLA İLİŞKİSİ	6
1.3.2. BOŞANMA NEDENLERİ VE İSTATİSTİKLERİ	8
1.3.3. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR	11
1.3.4. İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR	15
1.3.5. BİLİŞSEL ÇARPITMALAR İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	19
1.3.6. SOSYAL DESTEK	23
1.3.7. ALGILANAN SOSYAL DESTEK	25
1.3.8. SOSYAL DESTEK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	28
1.3.9. YILMAZLIK	33
1.3.10. YILMAZLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	37
1.3.11. BAŞA ÇIKMA YOLLARI	43
1.3.12. BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	49
2. GEREKÇE VE YÖNTEM	53
2.1.ARAŞTIRMA MODELİ	53
2.2.EVREN VE ÖRNEKLEM	54
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	54

2.3.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	54
2.3.1.1 ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ	54
2.3.1.2. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ	55
2.3.1.3. EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ	56
2.3.1.4. İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ	57
2.3.1.5.KİŞİSEL BİLGİ FORMU	58
2.3.2.UYGULAMA	58
2.3.3.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	58
3. BULGULAR VE YORUM	60
3.1.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	
3.2. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular	
3.3. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	
3.4. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	
3. 5. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	
3.6. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	
3.7. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	
3.8. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular	

3. 9. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
- 3.10.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 11. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
- 3.12. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 13. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 14. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 15. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
- 3.16. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
- 3.17. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
3. 18. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
3. 19. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
- 3.20. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

- 3.21. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
- 3.22. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 23. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 24. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 25. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 26. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
- 3.27. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
- 3.28. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
- 3.29. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
3. 30. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 31. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 32. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

3. 33. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 34. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 35. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
3. 36. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular
3. 37. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 38. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 39. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Nedenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 40. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 41. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissettikleri Duygu Düzeylerinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular
3. 42. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Boşanma Nedenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

3.43. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanma Nedenleri İle Cinsiyetleri Arasındaki İlişkileri İncelemeye İlişkin Bulgular	
3. 44. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Cinsiyetleri İle Boşanma Davasını Açan Taraf Arasındaki İlişkileri İncelemeye İlişkin Bulgular	
3.45.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık, Başa Çıkma, Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemeye İlişkin Bulgular	
4. TARTIŞMA	123
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	144
KAYNAKLAR DİZİNİ	146
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	
EK-1. BOŞANMA SÜRECİNDE OLAN EŞLER İÇİN KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
EK-2. ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ	
EK-3. İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ	
EK-4. EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ	
EK-5. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ	
EK -6-TEZ DENETLEME LİSTESİ	

TANIMLAR:

Boşanma: Eşler hayatta iken evlilik ilişkisine mahkeme kararı ile hukuken son verilmesidir (Akıntürk 1996).

Bilişsel Çarpıtma: Bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda, ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme vb. şekillerde ortaya çıkan, düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck 2001).

Algılanan Sosyal Destek: Algılanan sosyal destek bireyin diğerleriyle kuvvetli bağları olduğuna inanması ve destek sağlayacağına ilişkin bilişsel algılamasıdır. Diğer insanlardan gelen desteğin varlığının ve yeterliliğinin bilişsel olarak değerlendirilmesidir (Park 2007).

Yılmazlık: Stresli yaşam deneyimlerine, olumsuz ve zorlu yaşam koşullarına rağmen mevcut zorlukların üstesinden gelebilen ve beklenenden daha iyi gelişme gösterebilen bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan geliştirilebilir özelliklere sahip olmaktır (Garmezy 1990).

Baş etme: Kişilerin olumsuz veya stres yaratan yaşam olaylarını kontrol etmek, azaltmak veya tolere etmeyi öğrenmek için gerçekleştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Feldman 1997).

KISALTMALAR:

ÇBARDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

İİBÇÖ: İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

YÖ: Yılmazlık Ölçeği

EBYO: Evlilikte Başa çıkma Yolları Ölçeği

TABLolar DİZİNİ:

Tablo 1. Örnekleme Grubunun Sosyo-demografik Özellikleri

Tablo 2. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 3. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 4. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 5. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 6. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 7. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 8. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 9. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 10. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 11. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 12. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 13. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 14. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 15. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 16. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 17. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 18. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 19. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 20. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 21. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 22. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 23. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 24. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 25. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 26. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 27. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 28. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 29. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 30. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 31. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 32. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 33. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 34. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 35. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 36. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 37. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Tablo 38. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algıladıkları Ruhsal Travma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 39. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algıladıkları Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 40. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 41. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 42. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissettikleri Duygu Düzeylerinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Tablo 43. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Boşanma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Tablo 44. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanma Nedenleri İle Cinsiyetleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Ki-Kare Testi Sonuçları

Tablo 45. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Cinsiyetleri İle Boşanma Davasını Açan Taraf Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Ki-Kare Testi Sonuçları

Tablo 46. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Aritmetik Ortalama, Aritmetik Ortalama Standart Hata ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 47. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık, Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Önemi

Yaşam zorluklarının olumlu kaynaklara dönüştürülmesi ve bireylerin travmatik olayla baş etmesi sürecinde sosyal desteğin kolaylaştırıcı rolü literatürde yer almaktadır. Literatürde; arkadaşları ve ailesinden psikolojik ve ekonomik destek alanların daha iyi bir sağlığa sahip olduğunu gösteren çalışmalar (Broadhead ve diğ. 1983) ışığında, boşanmanın ardından pek çok alanda farklı sorunla karşı karşıya kalan kişiler için destekleyici insanların varlığının önemli olduğu söylenebilir. Sosyal çevre ile etkileşim içinde olmak, boşanma sürecinde kişilere dayanıklılık sağlamaktadır. Ailenin özellikle çocuk bakımında bireye maddi ve manevi anlamda destek olması daha iyi bir uyumla ilişkilidir (Wolchik ve diğ. 2008).

Sosyal desteğin boşanma sonrası uyumda etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Yılmaz, algılanan sosyal desteğin boşanma sonrası duygusal/sosyal uyum ve psikolojik sıkıntı düzeyleri ile ilişkisine baktığı araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteği daha yüksek olan katılımcıların stres düzeylerinin daha düşük boşanma sonrası uyumlarının ise daha yüksek olduğunu bulmuştur (Yılmaz 2002). Barutçu, romantik ilişkilerin bitiminde algılanan sosyal desteğin ayrılığa uyumu arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla yaptığı çalışmada, algılanan sosyal desteği yüksek olan katılımcıların ayrılmaya daha iyi uyum sağladıklarını bulmuştur. Bu durum da sosyal desteğin depresyon düzeyini düşürmesi ve stresi azaltması ile açıklanmıştır. Hogan ve diğerleri, aile ve arkadaşlarından daha fazla destek alan bireylerin daha az destek alan bireylere göre daha iyi sağlık durumlarına sahip olduklarını ve sağlık problemlerinin daha çabuk iyileştiğini ileri sürmüşlerdir (2006 alıntı Karademas 2009).

Yılmazlıkla ilgili farklı gruplarla yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların bir kısmının yaşamında önemli bir olumsuz deneyim yaşamış bireylerle yapılırken bir kısmının normal bireylerle yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, üniversiteye hazırlanan adaylar, ailesi boşanmış ergenler, depresyon yaşamış kişiler gibi zorlu yaşam koşullarına sahip bireylerle çalışılmıştır (Benard 1991, Luthar ve Cicchetti 2000). Yapılan çalışmalarda pozitif duygular, benlik saygısı, bağlanma stilleri gibi kavramlar yılmazlıkla ilişkilendirilmiştir. Koruyucu faktörler olarak sosyal desteğin önemi araştırmalarda vurgulanmıştır. Ayrıca koruyucu faktörler ile ilişkilendirilen

çalışmalara da yer verilmiştir. Araştırmalarda yılmazlığın ruh sağlığı için önemli bir yordayıcı olduğu ve strese karşı tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Begun 1993). Genel olarak değerlendirildiğinde 2000 yılından sonra yapılan yılmazlık çalışmalarında ruh sağlığı üzerine yapılan vurgunun arttığı görülmektedir (Gürkan 2006).

Evlilikte ya da boşanma sürecinde bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan çalışmalarda; evli ya da duygusal birliktelik yaşayan bireylerin, anne-baba, ergenlerin ve aile üyelerinin birbirleriyle ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaların incelendiği belirlenmiştir (Ellis 1986). Bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarında evliliklerinden elde ettikleri doyumun ve problem çözme becerilerinin azaldığı ve çatışmaların arttığı görülmektedir (Haferkamp 1994, Sullivan ve Schwebel 1996, Metts ve Cupach 1990). Pek çok çalışma, işlevsel olmayan inançların devam eden flört ya da evlilik ilişkileri üstüne negatif bir etki bıraktığını göstermiştir (Addis ve Bernard 2002, Debord ve diğ. 1996, Epstein ve diğ.1987). Yapılan çalışmalara bakıldığında; eşler arasındaki evlilik ilişkileri ile ilgili bilişlerinin evlilikte çatışmanın ortaya çıkmasına neden olduğu ve evlilik işlevsizliğini potansiyel olarak etkileyen bazı değişkenlerin ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğu görülmüştür (Emmelkamp ve diğ. 1987).

Bowman'a göre kişilerin evliliklerinde yaşadığı sorunlarla baş etme biçimleri genel yaşam sorunlarıyla baş etme biçimlerinden farklıdır. Dolayısıyla, uzun süreli evlilik ilişkilerinde eşlerin kullandığı evliliğe özgü baş etme stratejilerini anlamak önemlidir. Bowman'a göre evli bireyler evliliklerindeki sorunlarla çatışma, kendini suçlama, kendiyle ilgilenme, kaçınma ve/ya olumlu yaklaşım stratejileri ile baş etmeye çalışırlar. Bowman olumlu yaklaşım stratejisinin mutlu evliliklerle ilgili olduğunu ve kişilerin genel yaşam kalitesini artırmaya yönelik çabaları yansıttığını, diğer stratejilerin ise mutsuz evliliklere özgü olduğunu savunmuştur (Bowman 1990). Eşlerin yaşadıkları stres verici olaylarda kullandıkları baş etme stilleri evlilik uyumunda belirleyici bir değişken olmaktadır. Son dönemde baş etme stratejilerini çalışan araştırmacılar, baş etme gibi bireysel faktörlerin evlilik uyumu ile ilişkisi üzerinde araştırmalar yapmaktadırlar (Randall ve diğ. 2009). Eşlerin baş etme stratejilerini kullanımı, bireysel kullanımlarından farklı bir şekilde değerlendirilmelidir.

Evli bireylerin kullandıkları baş etme stratejileri, eşleri ile ilişkilerini ve evlilikten aldıkları doyumunu ve evliliklerinde yaşadığı problemlerle baş etmesini de değiştirebilmektedir (Watson ve diğ. 2011). Yapılan çalışmalarda eşlerin evlilik uyumunun bireysel bir sorun değil ilişkinin niteliğine dair bir durum olduğu düşünülmüştür. Çiftlerin evlilik uyumları ile bireylerin baş etme stratejileri karşılıklı etkileşim içindedir. Kişi evlilik uyumunu iyi olarak değerlendiriyorsa problem odaklı baş etme stratejileri geliştirmesi beklenmektedir. Bir başka ifadeyle, eşlerin ilişkilerinin niteliği ne kadar iyi ise eşlerin soruna o kadar pozitif ve çözüm odaklı yaklaştıkları görülmektedir (Bodenmann 2005, Wats ve diğ. 2011, Akdeniz 2012, Tufan 1983). Gottman (1990) kişilerin sorun çözme yöntemlerinden biri olan birbirini suçlamanın, evlilik doyumsuzluğu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu durumda; sorunların çözülmesi, çözülememesi durumunda da yeni bir yaşama uyum sağlanması için baş etme stratejilerinin evlilik ya da boşanma sürecine pozitif etkilerinin anlaşılması açısından araştırılmaya değer olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalar, ülkemizde giderek artan boşanmaların boşanma sürecindeki içsel ve dışsal etkenlerle birlikte ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olabildiğini göstermektedir. Buna rağmen bu yaygın ve önemli yaşam olayına ilişkin yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Travmatik bir yaşam olayı algısı yaratabilecek olan boşanmanın ardından kişiler stres tepkileri gösterebilmekte ve olaya bağlı başka psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Foa ve diğ. 1999, Yehuda 2002). Diğer yandan travmatik yaşam olaylarına bağlı zorlukların olumlu kaynaklara dönüşmesi ve bireylerin içinde yaşadıkları dünyayı anlamlandırmaları söz konusu olup bu süreci sosyal destek kaynaklarının genişletilmesi, bilişsel çarpıtmaların azaltılması, yılmazlık ve başa çıkma becerilerinin kazandırılması ile de daha kolay geçirebilecekleri düşünülmektedir. Bu açıdan; travmatik bir yaşam olayı olarak algılanabilecek boşanmanın ardından yaşanan sürecin, boşanan kişiler için olumlu değişimlerin yaşandığı bir deneyime dönüştürülebilmesinde etkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesi ilgili alana anlamlı bir katkı sağlayacaktır.

Boşanma oranlarındaki giderek hızlanan artış boşanma sonrası yaşam düzenlemelerine destek ihtiyacını arttırmaktadır. Boşanma, bireylerin yaşama yeniden uyum sağlamasını gerektiren bir geçiş ve kriz durumu olarak düşünülmektedir. Bu

araştırmanın sonuçlarından; boşanma aşamasındaki bireyler ile çalışmakta olan psikolojik danışman, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı gibi sağlık hizmetleri çalışanlarının, boşanma aşamasında veya boşanmış ailede yetişen öğrencilerle çalışan psikolojik danışman gibi eğitim sistemi çalışanlarının, avukat ve hâkim gibi doğrudan boşanma aşamasındaki bireyler ile çalışmakta olan hukuk alanı ve adalet sistemi meslek elemanları ve diğer uygulamacılar yararlanabilecektir.

1.2.Araştırmanın Amaç ve Soruları

Boşanma süreci, her iki eş açısından da pek çok zorluğu beraberinde getirebilmektedir. Olası zorluklarına karşın kişilerin bu süreçten aynı şekilde etkilenmeyeceği göz önünde bulundurulduğunda; hem sürecin eşleri nasıl etkilediği, hem de hangi özelliklere sahip kişilerin daha az etkilendiği konusu yaşanan sorunların çözümü açısından önemli olabilir. Boşanma sürecinin daha sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi için eşlerin başa çıkma ve dayanıklılık düzeylerinin artırılması, sosyal desteğin sağlanması ve bilişsel çarpıtmaların değiştirilip daha işlevsel düşünceler haline getirilmesi gibi çalışmalar yapılmasının fayda sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, boşanma sürecindeki çiftlerde söz konusu değişkenlerin kimlerde ne düzeyde olduğu aralarındaki ilişkilerle birlikte ele alınacaktır. Buna ek olarak; bu değişkenlerin cinsiyet, eğitim, sosyo-ekonomik durum, evlilik yaşı, biçimi, dava türü, nedenleri gibi kriterlere göre farklılık yaratıp yaratmadığına bakılacaktır. Bu araştırmanın temel amacı; boşanma sürecindeki eşlerde baş etme becerileri, sosyal destek algısı, psikolojik yılmazlık ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesidir. Ek olarak; araştırma kapsamında, bu kişilerin cinsiyetleri, sosyo-demografik özellikleri, eğitim durumları, evlilik biçimi-süresi, madde kullanımı, şiddete maruz kalıp kalmaması, psikiyatrik rahatsızlık öyküsünün bulunup bulunmaması, boşanmayı ruhsal travma olarak görüp görmemesi gibi durumlar ile söz edilen değişkenler arasındaki ilişkiler de ele alınacaktır.

Araştırma Soruları

Yapılan araştırmanın amaçları doğrultusunda 5 temel sorusu bulunmaktadır:

1-Boşanma sürecinde baş etme ve ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

a-Boşanma sürecinde baş etme ve sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b-Boşanma sürecinde baş etme ve şiddet yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

c- Boşanma sürecinde baş etmenin boşanmanın nasıl yaşantılandığı (duygular ve travma) ile ilişkisi var mıdır?

2-Boşanma sürecinde bilişsel çarpıtma ve ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

a-Boşanma sürecinde bilişsel çarpıtma ve sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b-Boşanma sürecinde bilişsel çarpıtma ve şiddet yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

c- Boşanma sürecinde bilişsel çarpıtmanın boşanmanın nasıl yaşantılandığı (duygular ve travma) ile ilişkisi var mıdır?

3-Boşanma sürecinde yılmazlık ve ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

a-Boşanma sürecinde yılmazlık ve sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b-Boşanma sürecinde yılmazlık ve şiddet yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

c- Boşanma sürecinde yılmazlığın boşanmanın nasıl yaşantılandığı (duygular ve travma) ile ilişkisi var mıdır?

4-Boşanma sürecinde algılanan sosyal destek ve ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

a-Boşanma sürecinde algılanan sosyal destek ve sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b-Boşanma sürecinde algılanan sosyal destek ve şiddet yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

c- Boşanma sürecinde algılanan sosyal desteğin boşanmanın nasıl yaşantılandığı (duygular ve travma) ile ilişkisi var mıdır?

5-Boşanma sürecinde baş etme, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.Kuramsal Çerçeve

1.3.1.Boşanma ve Boşanmanın Ruhsal Travmayla İlişkisi

Boşanma; hukuk ve aile araştırmaları literatüründe evlilik ilişkisinin yasal açıdan sonlanması olarak tanımlanmaktadır (Plummer ve Koch-Hattem 1986, s. 523). Travmatik yaşam olayları, ölüm, ölüm tehdidi, ağır yaralanma ya da beden bütünlüğüne yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu olaylar olarak tanımlanmaktadır (APA 1994). DSM-V’te travmatik olay için kişinin öznel algısının temel alınması vurgulanmıştır. Ayrıca bu olay karşısında korku, dehşet, çaresizlik duygularının ortaya çıkmasının gerekliliği de eklenmiştir. Bireyler travmatik yaşam olaylarının ardından stres tepkileri göstermekte, çeşitli psikolojik sıkıntılar deneyimlemektedir (Foa ve diğ. 1999, Yehuda 2002).

Boşanma; bireyin yaşam çizgisinde bir kırılmaya neden olan olağan dışı bir durum olarak nitelendirildiğinde ve süreç içinde ya da sonrasında içsel ve dışsal etkenlerle birlikte kişinin öznel algısını değiştirebilecek travmatik bir etkiye neden olabilir. Nitekim boşanma sonrası süreç konusunda farklı kültürlerde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, boşanmış annelerin evli annelere göre daha yüksek oranda stres yaşadıkları ve ekonomik zorlukların, yalnız anne olmanın ve psikolojik sıkıntılarının bu durumu arttırdığı belirlenmiştir (Hope ve diğ. 1999). Boşanmış ve hiç evlenmemiş annelerin karşılaştırıldığı bir diğer araştırma (Turner 2006) sonucuna göre ise, benzer biçimde boşanmış annelerin hiç evlenmemiş annelere göre daha stresli oldukları, stres karşısında daha dayanıksız oldukları ve aile desteğinden daha az fayda sağladıkları bulunmuştur. Boşanmış kadınlar için stresli yaşam olaylarının ve depresif semptomların anlamlı biçimde boşanmadan hemen sonraki dönemde artış gösterdiği yani ayrılık kısmının travmatik olarak algılandığı bu kısmın da yasal boşanma kısmına denk geldiği belirlenmiştir (Lorenz ve diğ. 1997).

Bireyler üzerinde travmatik etkiler bırakabilen, stres yaratıcı bir durum olan boşanma, farklı alanlarda sorunlara kaynaklık etmektedir. Özellikle kadınların boşanma sürecini stres ve sıkıntıyla geçirmesinde bu sorunların payı olduğu düşüncesiyle incelenen bir araştırmaya göre (Arıkan 1996) boşanma sonucunda ortaya çıkabilecek sorunlar; ekonomik ve duygusal olarak iki grupta değerlendirilmiştir. Ekonomik zararlar; para kazanma ve geçinme sıkıntısı, konut bulma sıkıntısı, nafakayla ilgili sıkıntının yanı sıra evin tamirat işlerini yapmakla ilgili pratik sorunları kapsamaktadır. Duygusal sorunlar ise genel olarak; yalnız, depresif, çaresiz hissetme ve çocuklara özlem duyma gibi sorunları kapsamaktadır. Aile ve çevre baskısı, erkeklerin tacizi ise her iki boyutu da kapsamaktadır. Boşanma sonrası sıkıntıların maddi durumu kötü olan bireylerde daha fazla güçlük yarattığı bulunmuştur (Aktaş 2011).

Çalışmalar değerlendirildiğinde boşandıktan sonra bir kadının karşılaşılabileceği güçlüklerin başında ekonomik sorunların geldiği göze çarpmaktadır (Aktaş 2011, Arıkan 1996, T.C Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı/TÜİK 2011). Bunun yanı sıra boşanmış bireylerin nafaka, velayet, mal paylaşımı gibi konularda da güçlükler yaşadıkları tespit edilmiştir. Mahkeme tarafından yoksulluk ve/veya iştirak nafakası bağlanmasına rağmen eşin nafaka ödememesi sebebiyle nafaka alamayan kadınlar dava açarak hak talep edebileceklerini bildikleri halde çocuklarının babası olduğu için eski eşlerini kötü duruma düşmesini istememesi, eski eşin tehdit etmesi/korkutması ya da nafaka alması için nereye başvuracağı konusunda herhangi bir yönlendirme almaması nedeniyle hak kaybına uğrayabilmektedir. Boşandıktan sonra kadınların çevre baskısı ve aile baskısı gibi güçlüklerle karşı karşıya kaldıklarını belirten araştırma bulguları da bulunmaktadır (Arıkan 1996, T.C Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı/TÜİK 2011). Özellikle toplumun düşük eğitimli kesimlerinde boşanma evlilik kadar doğal karşılanmamaktadır ve boşanmış kadınlar etiketlerle karşılaşabilmektedir. Bu damgalamanın sonucu olarak da kök aileler kadının boşanmasına karşı çıkabilmektedir. Çocukların velayetlerini ellerinde bulundurmayan boşanmış anneler için çocuklarına özlem duyma da önemli bir duygusal sıkıntı olabilmektedir (Arıkan 1996).

Boşanmanın bireylerin ruhsal sağlıkları üzerine etkileri araştırmacılarca sıkça incelenen bir konu olmuştur. Boşanmış ve ayrılmış kadınlar üzerinde yapılan bir

çalışmada (Kalmijn ve Monden 2006), kadınların depresif semptomları üzerinde boşanmanın anlamlı bir olumsuz etkisinin olduğu, boşanmış ve ayrılmış erkekler için bu türden bir etkinin olmadığı bulunmuştur. Boşanmanın kadınların ruhsal durumları üzerine etkisi konusunda yapılan bir başka çalışmada da boşanmış kadın katılımcıların yarısından çoğunun boşandıktan sonra iç sıkıntısı, sık sık yorgunluk ve bitkinlik hissettikleri, yarısına yakınının dikkatini toplamakta zorlandığı ortaya konmuştur (Bulut 2002). Yine yukarıdaki araştırma sonuçlarını destekler bulgulara başka bir çalışmacı da ulaşmıştır (Uyar 1999). Söz konusu çalışmada boşanmış kadınların erkeklere oranla içinde buldukları koşullarda kendilerini daha yalnız hissettikleri belirlenmiştir. Boşanmanın kadınlar üzerindeki olumsuz etkilerinin erkekler üzerindeki etkilerinden daha fazla olduğunu, ayrıca boşanmış kadınların ruhsal sağlıkları bakımından diğer kadınlardan daha dezavantajlı olduğunu gösteren çalışmalar (Afifi ve diğ. 2006, Turner 2006) vardır. Birçok araştırma, biten bir romantik ilişki sonrası ortaya çıkan negatif etkilerle ve yaşam güçlükleriyle kolay başa çıkma ile sosyal desteğin ilişkili olduğunu, sosyal destek almanın kişinin gelişimine yardımcı olduğunu belirtmektedir (Tashiro ve Frazier 2003). Sosyal destek hastalık, eşin ölümü, işsizlik, boşanma gibi stresli yaşam olaylarının etkilerine karşı koruyucu bir tampon olarak etki göstermektedir ve stresin olumsuz psikososyal etkilerini hafifleten bir başa çıkma kaynağı olarak geniş bir şekilde üzerinde çalışılan bir konu olmuştur (Polat 2012).

1.3.2.Boşanma Nedenleri ve İstatistikleri

Boşanma eşler hayatta iken evlilik ilişkisine mahkeme kararı ile hukuken son verilmesidir (Akıntürk 1996). Boşanma evli olma durumundan boşanmış olmaya doğru bir geçiş sürecidir ve eşlerden biri ya da her ikisi için de beklenmedik bir durum olabilmektedir. Bu geçiş sürecinde belirsizlik ve aniden yaşanan değişimler kişilerin var olan dengelerini sarsabilmekte ve bu noktada boşanma, stres verici bir yaşam olayı konumuna ulaşmaktadır. Boşanma ile yalnızca 'eş olma' sona ermemekte, kişi için yeni pek çok sosyal, psikolojik ve ekonomik sorun baş göstermektedir. Boşanmanın aslında eski bir yapının çözülmesi, yeniden düzenlenmeye doğru gidiş süreci olduğu düşüncesi ve kişinin başa çıkma stratejilerini kullanmadaki başarısı yaşanan krizin süresini ve yoğunluğunu azaltabilmektedir (Arıkan 1992).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından toplanan ve ‘Boşanma İstatistikleri’ adıyla yayınlanan boşanmaya dair istatistiksel verilere göre, boşanma oranında yıllar içerisinde artış meydana gelmektedir. 2006 yılında 93 489 kişi boşanırken, bu sayı 2011 yılında 120 117 kişiye yükselmiştir. Ege Bölgesi binde 2,29 ile en yüksek boşanma oranına sahipken, binde 0,51 ile Ortadoğu Anadolu Bölgesi en düşük boşanma oranına sahiptir. Boşanmaların %40,2’si evliliklerin ilk beş yılında meydana gelmektedir. Boşanma nedenlerine bakıldığında geçimsizlik en sık gözlenen neden olurken, onu sadakatsizlik ve diğer sorunlar (şiddet, ekonomik vb.) nedenler izlemektedir (TÜİK 2011).

2013 yılındaki TÜİK verilerine göre; evlenmelerin %0,6 azalırken boşanmaların %1,6 arttığı görülmektedir. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması (İBBS) 1. Düzey’e göre 2013 yılında en yüksek kaba boşanma hızı %2,25 ile Ege Bölgesi’nde görülmüştür. Bu bölgeyi %2,08 ile Batı Anadolu Bölgesi ve %1,93 ile İstanbul Bölgesi izlemektedir. En düşük kaba boşanma hızı ise %0,61 ile Ortadoğu Anadolu Bölgesi’nde görülmüştür. Kaba boşanma hızının en yüksek olduğu il, %2,70 ile Antalya olmuştur. Antalya’yı %2,68 ile İzmir, %2,51 ile Muğla izlemiştir. Kaba boşanma hızının en düşük olduğu il ise %0,14 ile Hakkâri olmuş; Hakkâri’yi %0,19 ile Şırnak, %0,23 ile Bitlis izlemiştir. Boşanmaların 2013 yılında %40,3’ü evliliğin ilk beş yılı içinde, %21,5’i ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleşmiştir.

Farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda, araştırmacılar boşanma nedenlerini belirlemeye çalışırken, problemi iki şekilde ele almışlardır. Bazıları boşanma riskini etkileyebilecek olan evlilik yaşı, sosyo ekonomik düzey, ırk, kök, ailenin varsa boşanma geçmişi gibi demografik faktörler ve yaşam olaylarını incelerken, diğerleri ise daha önce evli olan bireylere evliliklerini bitiren şeyin ne olduğunu soran öznel bakış açısını kullanmışlardır (Amato ve Rogers 1997). Boşanma ile pozitif yönde ilişkili bulunan sosyodemografik değişkenler, erken yaşta evlenmek ve birlikte yaşamak, evliliğin ilk yıllarında hamile kalmak, düşük eğitim ve gelir düzeyi, geleneksel olmayan aile rolleri, kadının iş hayatı, anne babaların boşanmış olması ve çocuk bakımı konusunda yaşanan anlaşmazlıklar şeklinde sıralanmaktadır. Çalışmalar tüm bu durumların yarattığı stresin çiftleri etkileyerek boşanmalara yol açtığını belirtmektedir (Amato and Rogers 1997).

Bireylerin evliliklerini boşanmayla sonlandırma nedenlerini araştıran bir çalışmaya göre, en sık verilen cevap sadakatsizlik olurken, onu geçimsizlik, alkol/madde bağımlılığı ve birbirlerinden yavaş yavaş uzaklaşmak izlemiştir. Ayrıca araştırmada boşanmaya yol açan durumlar için eşlerin birbirlerini suçlama eğiliminde oldukları da gözlenmiştir (Amato ve Previti 2003). Kitson'ın sosyo ekonomik düzeyleri birbirinden farklı bireylerle çalıştığı araştırmasının bulgularına göre ise, sosyo ekonomik düzeyi yüksek bireyler arasında, iletişim eksikliği, ilgi alanlarındaki uyuşmazlıklar ve anlaşmazlıklar boşanma nedeni olarak gösterilmektedir. Sosyo ekonomik düzeyi düşük bireyler arasında ise boşanma nedeni olarak fiziksel ve/veya duygusal istismar, evle ilişkili sorumluluk paylaşımından doğan sorunlar, ekonomik sorunlar, eşin alkol ve kumar alışkanlığı gösterilmektedir (1992 alıntı Amato 2000).

Çiftler arasındaki ilişkinin niteliği ve ilişkiye bağlı sorunların boşanmaya neden olabileceği gözlenmektedir. Buna göre yapılan bir araştırmada boşanma nedenleri; iletişim problemi, sadakatsizlik, geçimsizlik, yaşam biçimi değiştirme isteği olarak sıralanmıştır (Wolcott ve Hughes 1999). Benzer şekilde çiftler arasındaki ilişki dinamiğinin evlilikleri etkilediğini saptayan bir diğer araştırmada boşanmanın nedenlerini ailede yaşanan anlaşmazlıklar, duygusal sıkıntılar ve iletişim kurmada yetersizlikler olarak saptamıştır (Bray 1995).

Kayma – Güneş (2007) tarafından boşanma aşamasındaki bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, eşleri boşanma aşamasına getiren etmenler sırasıyla iletişim atışması, aile içi şiddet, aldatılma, eşin ailesi ile olan çatışma, cinsel sorunlar, madde veya alkol alışkanlıkları, kumar oynama, ekonomik sorunlar olduğu ileri srlmştr. Boşanma nedenleri olarak, kadınların fiziksel şiddete maruz kalmayı ileri srdėėu, erkeklerin ise eşleri ile yaşadıkları iletişim çatışmaları olarak dile getirdikleri görülmektedir.

Ülkemizde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, boşanma nedenleri fiziksel ve sözel şiddet, alkol ve kumar gibi alışkanlıklar, ihanet, ekonomik zorluklar, erken yaşta evlenme, eğitim ve yetişme tarzı farklılığı, uyumsuzluk eşlerin birbirinden uzaklaşması, birbirlerine kayıtsız kalmaları ve şiddetli geçimsizlik olarak tespit edilmiştir (Aktaş 2011, Arıkan 1992, Battal ve diğ. 2008, TÜİK 2006, Uyar 1999, Demirkan ve diğ. 2009, Polat 2012).

1.3.3.Bilişsel Çarpıtmalar

Beck (2001) bilişsel çarpıtmayı bilgi işleme sürecinde sistematik olarak yapılan düşünce hataları olarak tanımlamıştır. Bireylerin temel inançları ya da şemaları bilişsel çarpıtmalara yol açmaktadır. Erken çocukluk dönemlerinde bilgiyi işleme sürecinde görülen hatalar, oluşan bilişsel şemaları desteklemektedir. Bilişsel çarpıtmalar da bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Sharf 2000). İşlevsel olmayan bilişsel şemaların varlıklarını koruyabilmelerindeki en önemli etken, karışık veriler olmasına rağmen, kişinin olumsuz düşüncelerinin geçerli olduğuna kendini inandırma sürecinde rol oynayan sistematik bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalarda kişi düşünmekte fakat düşünce sistemi işlevsel olmayan veya yanlış bir biçimde işlemektedir. Bilişsel terapinin temel kavramları arasındaki ilişkiye gelince; bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalarla otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel olarak işlenirken var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır ve bu çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkar (Oğuz 1999, Çörüş 2001).

Bilişsel çarpıtmaların kişinin içinde bulunduğu ortamı değerlendirmesinde bu değerlendirmelerin kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etkisi olabilir (Türkçapar 2009). Beck'e göre hastalar genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel hataları bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar veya eğilimler olarak görebiliriz. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açarlar. Bir diğer deyişle, duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar ya da düşünce hataları aşağıda verilmiştir (Beck 2001, Sharf 2000, Patterson ve Watkins 1996).

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme/İkili Düşünme: 'Siyah ya da beyaz', 'Çift kutuplu' 'ikili düşünme' adları ile de bilinen bu düşünme tarzında, 'bir şey ya tam anlamda istediğimiz gibi olur ya da olmaz' şeklinde düşünme esastır. Herhangi bir durumu süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele alınır. Örneğin,

bir öğrencinin 'bu sınavdan A alamazsam kalırım' şeklindeki düşüncesi bu tip bilişsel çarpıtmalara örnektir.

Seçici Soyutlama: Bu düşünme tarzında, bir olay fikir ya da bir gerçek bastırılmış ya da negatif düşünceleri desteklemek amacıyla kullanılır. Olayları bağlamından kopartarak bir detaya odaklanma durumun daha belirgin diğer özelliklerini ihmal etme ve bu sınırlı özellik temelinde bütün yaşantıyı kavramlaştırmadır. Yaptığı bir konuşma, birçok kişi tarafından beğenilen kişinin konuşmayı dinleyen, ancak eleştiren bir arkadaşını sürekli düşünerek kendisini kötü hissetmesi, bütün notları çok iyi olan bir öğrencinin orta olan tek bir notuna takılarak sınıfta kalabileceğine inanması buna örnek olarak verilebilir. Bu düşünce hatasına zihinsel filtreleme adı da verilebilmektedir.

Keyfi Çıkarıma: Sonuca atlama olarak bilinen keyfi çıkarıma destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmayı anlatmaktadır. İki şekilde yaşanmaktadır. Bunlardan birincisi; zihin okumadır. Zihin okuma diğerlerinin kendimiz hakkında ne düşündüğünü gösterir. Örneğin, bir adam arkadaşının kendisi ile alış verişe gelmemesini arkadaşının kendisinden artık hoşlanmadığı şeklinde yorumlayabilir. Oysaki gerçekte, arkadaşının alış verişe gelmemek için birçok mantıklı nedeni vardır. İkinci yol ise olumsuz tahmindir. Olumsuz tahminde, herhangi bir sebep ya da kanıt yokken, olumsuz öngörülerde bulunma söz konusudur. Örneğin, sınava çok iyi hazırlanan bir öğrenci elinde kanıt olmamasına karşın sınavda başarısız olacağını düşünür. Kısaca, zihin okuma ve olumsuz tahminin her ikisi de eldeki bilgilerin çarpıtılması veya kanıtların göz ardı edilmesine dayalı olumsuz yorumlar yapmakla ilgilidir.

Felaketleştirme: Olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörme biçiminde gerçekleşir. Küçük bir kanıttan yola çıkarak o kanıtı da yeterince değerlendirmeden ve olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın durumu hep olumsuz olarak öngörme; 'pireyi deve yapmak' deyimini tam da bu durumu anlatır. Öngörme yeteneği; her nedense sadece gelecekteki olumsuz olayları gösteren bir niteliktedir. 'Çok kötüyüm, hiç düzelmeyeceğim, işi yetiştiremedim, beni kovacak, heyecandan tek bir kelime bile edemeyeceğim' gibi (Türkçapar 2009).

Aşırı Genelleme: Sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir. Örneğin; eşi tarafından terk edilen birisinin 'Benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve beni sevmeyecek' sonucuna varması, bir genç kızın, erkek arkadaşı onu aldattığı için 'Bütün erkeklere güvenilmez', üzerine aldığı bir işi yapamayan kişinin 'Hiçbir işi beceremedim', yaptığı olumlu bir davranışla ilgili eşinden herhangi bir geri bildirim almayan bir kişinin 'Beni hiçbir zaman takdir etmiyor' diye düşünmesi buna örnek verilebilir (Türkçapar 2009).

Etiketleme: Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelimenin ışığında değerlendirmesidir. Bir işte başarısız olan birinin 'Ben bu işi beceremedim' demek yerine 'Beceriksiz biriyim'; oğlu ders çalışmayan bir annenin 'Oğlum ders çalışmıyor' diye değerlendirmek yerine 'Oğlum tembel'; bir konuda gerçeği tam söylemeyen biriyle ilgili 'O yalancı' diye düşünmek bu düşünce hatasına örnek olarak verilebilir.

Aşırı Büyütme/Küçültme: Bireylerin eksikliklerini yücelttikleri veya olumlu taraflarını küçülttüğü zamanlarda ortaya çıkar. Bu bilişsel çarpıtmalar depresif duygudurumunu ve değersizlik inançlarını destekler niteliktedir. Kas çekmesi problemi yaşadığı için yarışmaya katılmayan bir atletin 'Bugün yarışamazsam ben bittim' tarzındaki düşüncesi ya da yine bir başka atletin yarışmada çok iyi bir netice almasına karşın 'İyi oynamama karşın standartlarımın altındaydım' şeklindeki düşüncesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir. Başka bir örnek olarak; düşünce biçiminde bu sistematik yanlışlığı olan bir öğrenci, ders notları içinde düşük olan tek notu ve aldığı dersi önemserken (büyütme) diğer derslerden aldığı yüksek notları önemsiz görerek bu derslerin zaten kolay olduğunu düşünebilir (küçültme). Bu düşünce hatasını yapan kişiler, sistematik olarak kendi yaptıklarını küçük yapamadıklarını ise büyük görürler. Bazı kaynaklarda tanımlanan 'Olumluyu yok sayma' adı verilen düşünce hatası da buna benzer. Bu düşünce hatasında, örneğin; kişi yaptığı olumlu şeyleri önemsiz görür. Çok iyi bir okuldan mezun olan depresif bir hasta 'Bunu herkesin yapabileceğini, sıradan ve önemsiz bir durum olduğunu' düşünmektedir.

Kişiselleştirme: Kişiselleştirme düşünce hatası, kişinin kendisiyle ilgili olmayan veya çok az ilgili olan bir olayı kendisiyle bağlantılı görmesi ve olayın olumsuz

sonuçlarından kendisini sorumlu tutmasıdır. Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendisine yüklemesi şeklindeki bilişsel çarpıtmalardır. Örneğin; çocuğu kötü not alan bir annenin 'Ben kötü bir anneyim' sonucuna ulaşması, bulunduğu bir toplantıya birisi gelmediğinde kişinin 'Ben varım diye gelmedi'; sosyal kaygısı olan birinin 'Benim yaptığım harekete gülüyorlar'; konuşmayan bir arkadaşı olduğunda 'Bana kızdığı için susuyor' şeklinde düşünülmesi bu duruma örnek verilebilir.

Meli-malı Cümleleri/Olmalı İfadeleri: Kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak, bu kurallara uyulmadığı takdirde her şeyin kötü gideceğine dair abartılı düşünme biçimidir. Örneğin, 'Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur' 'Herkesi memnun etmeliyim' 'İnsanlar haksızlık yapmamalıdır' 'Asla öfke ve kıskançlık duymamalıyım' şeklinde düşünülmesi bu duruma örnek verilebilir. Kendimizle ilgili bu tarz düşüncenin getirdiği kurallara uymadığımızda suçluluk; başkaları uymayınca da öfke ve kızgınlık hissederiz.

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Bireyin kendi kendisine olumlu yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemesidir. Bireyin kendisine 'O projeyi becerdim ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti' demesi bu tür bilişsel çarpıtmaya örnektir. Bu olumsuz bilişsel çarpıtmalar sürekli olarak ortaya çıkarsa psikolojik stres ve düzensizliklere yol açabilmektedir. Kariyerleri, romantik ve sosyal yaşamları hakkında planlar yapabilmeleri için bireyler ne yaptıklarını gözlemlemeli ve olası sonuçları değerlendirmelidir. Bilişsel çarpıtmaların sürekli olarak ortaya çıkması bireylerin bu planları yapmasını zorlaştırmakta ve depresyon, endişe ve diğer olumsuz yaşantıları geçirmesine neden olmaktadır. Bilişsel terapinin amaçlarından biri hastaların bilişsel çarpıtmalarını bulmak ve düşünce yapılarında değişiklik yapmaktır (Sharf 2000).

Bireyin bir otomatik düşüncesinde birden fazla düşünce hatası/bilişsel çarpıtma olabilir. Örneğin; yapamadığı bir işten sonra 'Ben beceriksizin tekiyim' diye düşünen bir kişi hem 'etiketleme' (Beceriksizim), hem de 'ya hep ya hiç biçiminde düşünme' hatalarını yapmaktadır. Bir arkadaşımızın sıkıldığını gördüğümüz zaman 'Benden sıkıldı' diye düşündüğümüzde 'Kişiselleştirme, zihin okuma ve keyfi çıkarsama' yapmış oluruz. Bilişsel Psikoterapinin temel hedefi; terapi süreci içinde danışanla birlikte

çalışarak uygunsuz davranışların ve olumsuz duyguların sürmesine yol açan hatalı bilgi işleme sürecini düzeltmek ve işlevi bozuk sayılıtları ve inançları gerçeğe daha uygun ve işlevsel olanlarla değiştirmektir (Türkçapar 2009).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre; bilişsel çarpıtma olarak ifadelendirilen düşünceler işlevsel olmayan duygu ve davranışların ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir faktördür (Beck 2001, Ellis 1986). Son yıllarda bu yaklaşımda görülen gelişmelerden biri genel bilişsel çarpıtmalardan çok yaşamın belirli alanına ilişkin inançların incelenmesidir. Literatürde 1980'li yıllardan itibaren kişilerarası ilişkilerle ilgili düşünce ve inançlar üzerinde durulmaktadır. İlişkilerle ilgili inançlar, bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine ilişkin ölçütler, ilişkilerde belirli olayların oluş nedenlerine ilişkin yüklemeler, gelecekte olan olaylara ilişkin tahminler ve ilişkilerin doğası ile ilgili varsayımlardan oluşmaktadır (Baucom ve diğ. 1989). Bu konuda yapılan çalışmalarda; evli ya da duygusal birliktelik yaşayan bireylerin, anne-baba, ergenlerin ve aile üyelerinin birbirleriyle ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaların incelendiği görülmektedir (Ellis 1986). Bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarında evliliklerinden elde ettikleri doyumun azaldığı ve çatışmaların arttığı görülmektedir (Haferkamp 1994, Sullivan ve Schwebel 1996). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla bireylerin problem çözme davranışları arasında da olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (Metts ve Cupach 1990).

1.3.4.İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar

1980'lerden beri literatürde ilişkilere dair inançlar konusuna odaklanılmıştır. İlişkiye dair işlevsel olmayan inançlar; diğerleri, kendileri ve ilişkinin doğası hakkında abartılı, katı, mantıksız ve mutlakiyetçi inançlar olarak tanımlanmıştır (Ellis ve diğ. 2003, Epstein ve diğ. 1993). Pek çok çalışma, işlevsel olmayan inançların devam eden flört ya da evlilik ilişkileri üstüne negatif bir etki bıraktığını göstermiştir (Addis ve Bernard 2002, Debord ve diğ. 1996). Benzer şekilde, söz konusu inançlardan dolayı ebeveyn-ergen ilişkileri şeklinde aile ilişkilerinde de olumsuz yaşantılar ortaya çıkabilmektedir (Eryüksel ve Akün 2003). Aynı zamanda, bireyler işlevsel olmayan inançlara sahip olduklarında ilişki memnuniyetleri ve uyumları daha az olup ilişki çatışmaları daha fazla olmaktadır (Stackert ve Bursik, 2003).

1970'li yıllardan önce daha çok demografik, bireysel ya da ailesel değişkenlerle ilgili çalışmaların olduğu görülmekle birlikte sonraki yıllarda evlilik sürecinde ikinci bir araştırma eğilimi ortaya çıkmış ve evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan çiftlerde, eşlerin evlilik davranışlarına odaklanılmıştır. Bu araştırmalarda eşlerin evlilik davranışlarıyla ilgili kendi ifadeleri ile objektif araştırmacıların ifadeleri arasında farklılıklar olduğu görülmüş ve bu farklılıkların çiftlerin davranışlarını yorumlama/algılama biçimlerinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Bunun üzerine evlilikte ilişkinin kendisine ya da diğer eşe yapılan yüklemeler ile bunlarla ilgili akılcı olmayan inançlar ve evlilik sürecinde karşılaşılan sorunları çözme süreçleri gibi bir takım bilişsel bileşenleri içeren evlilikte biliş ile ilgili çalışmalar yapma ihtiyacı doğmuştur (Finchman ve Bradbury 1990).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda, bireylerin ilişkilerine taşıdıkları beklentileri ve inançlarının, onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve doyumlarını etkilediğini savunulmaktadır (Sullivan ve Schwebel 1996). Buna bağlı olarak yapılan araştırmalarda, bilişle ilişkin kişilerin ilişkiyi işlevsel, sağlıklı ve doyum verici kılan bazı inanç, tutum, beklenti ve şemaları incelenmiştir (Stackert ve Bursik 2003). Epstein ve arkadaşları, akılcı olmayan ilişki inanışlarını ölçen bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. 'İlişkide İnanç Envanteri' adı verilen bu ölçme aracında, beş farklı işlevsel olmayan ilişki inancı tanımlanmıştır. Bunlar; 1) Anlaşmazlık yıkıcıdır. 2) Eşler kesinlikle değişmez. 3) Zihin okuma beklentisi 4) Cinsel mükemmeliyetçilik 5) Cinsiyet rollerinde farklılık şeklinde tanımlanan inançlardır (Metts ve Cupach 1990, Finchman ve Bradbury 1990). Bu araç kullanılarak yapılan araştırmalar, ilişkiye yönelik inançlarla, evlilik doyumu arasında negatif, evlilikte mutsuzluk arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Finchman ve Bradbury 1990).

Bir başka çalışmada, yapılan ilk araştırmalarda sorunlu çiftler arasındaki işlevsel olmayan inançların a) ilişkiyi yok etmekten ziyade geliştirmek arzusuyla, b) başarılı evlilikler için beklenen değişiklikler ile c) eşlerin her ikisinin de evlilik terapisine katılma arzusu ile negatif ilişki gösterdiği belirtilmektedir (Metts ve Cupach 1990). Epstein ve diğ.'e göre (1993), evlilik çatışması genellikle bilişsel ve davranışsal alanlarda ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle, eşler arasındaki davranış farkları ve

eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili bilişleri, evlilikte çatışmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Beach ve diğ. (1998) ise, eşlerde karşılaşılan depresyon durumlarında, eşlerin evliliğin geleceği veya diğer eş hakkındaki olumsuz beklentiler gibi özellikler taşıyan bilişlerin evlilik etkileşimini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada ise işlevsel olmayan inançların evlilik stresine katkıda bulunduğu görülmüştür (Jones ve Stanton 1988). Evlilik ilişkilerinde işlevsizliğin nedenlerine ilişkin olarak yapılan araştırmalarda, ortaya çıkaran etkenlerden birinin, eşlerin bir diğerine karşı olan davranışlarına ara buluculuk eden bilişsel süreçler olduğunu ortaya koymaktadır. Evlilik işlevsizliğini potansiyel olarak etkileyen bazı değişkenlerin, ilişkinin doğası ile ilgili gerçekçi olmayan ya da çarpıtılmış inançlar olduğu görülmüştür (Emmelkamp ve diğ. 1987).

Akılcı olmayan inançlar evlilik uyumsuzluğu ve doyumсуuzluğu ile de yakından ilişkilidir. Eşlerin düşünme şekli ve düşüncelerinin içeriği, ilişkiye uyum üzerinde büyük etki yapmaktadır. Öte yandan mantıklı ve işlevsel düşünme ise daha iyi uyuma neden olmaktadır (Stackert ve Bursik 2003). Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik bir çalışma Hamamcı (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada evli bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin, yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip olduklarını göstermektedir. Yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel olmayan inançlar erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu, evlilik doyumуu ile ise çok düşük seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Zihin okuma inançları kadınların evlilik doyumуu ile pozitif yönde ilişkilidir. İşlevsel olmayan ilişki inançlarında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Hamamcı (2003), bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini de incelemiştir. Araştırmada önce deney ve kontrol gruplarına İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) verilmiş, ardından deney grubuyla 12 oturum süren psikodrama yapılmıştır. Kontrol grubuyla ise placebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada onların istedikleri bir filme gidilmiş daha sonra yapılan iki

toplantıda filmdeki kişiler arası ilişkiler tartışılmıştır. Deney grubuyla yapılan uygulamanın bitiminden bir hafta ve 3 ay sonra her iki gruba aynı ölçek tekrar uygulanmıştır. Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen psikodramadan sonra deney grubundaki bireylerin, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının azaldığı, izleme ölçümünde de bu durumun devam ettiği bulunmuştur.

Evli bireylerle yapılan bir başka çalışmada Güven (2005) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Bulgular incelendiğinde evlilik doyumunu yordamada evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı ortaya çıkmıştır.

Birçok araştırma, kişilerin kendileri hakkındaki tutarsız inançlarının, ilişkinin işlevsel olmaması, hatta mutsuz evlilikle doğrudan ilgili olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Stackert ve Bursik 2003, Metts ve Cupach 1990, Finchman ve Bradbury 1990). Dryden, eşlerin işlevsel olmayan inançlarının sorunlu eş etkileşiminde bir kısır döngüye neden olduğunu belirtmektedir. Buna göre eşlerden birinin işlevsel olmayan davranışı diğerinin duygu ve davranışlarını etkileyerek akılcı olmayan düşüncelerini harekete geçirmekte; bu durum da diğer eşin işlevsel olmayan düşünce duygu ve davranışlarının tetiklenmesine neden olmakta ve böylece kısır döngü devam edebilmektedir (1987 alıntı Möller ve Van der Merwe 1998).

Sinclair ve Nelson (1998), araştırmalarında boşanmanın, ergenlerin yakın ilişkilerine ve ilişki inançlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, boşanmış aileden gelen ergenler, anne babalarının ilişkilerindeki uyumsuzluklar nedeniyle, uyuşmazlığın acı verici olduğuna ilişkin inançlar geliştirmekte ve bunun sonucunda da gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip olmaktadır. Araştırmanın cinsiyetle ilgili sonuçlarına bakıldığında, boşanmış ailelerin erkek çocuklarının kızlara oranla daha az yakınlık yaşadıkları ve daha fazla ilişki inançlarını kullandıkları bulunmuştur. Bu durumun nedeni ise, erkeklerin duygusallıklarını ifade edecek şekilde toplumsallaşmamaları olarak açıklanmıştır. Araştırmada ayrıca, babalarıyla daha az

yakınlık yaşayan bireylerin, gerçekçi olmayan ilişki inançlarını daha fazla kullandıkları da belirtilmiştir.

Metts ve Cupach (1990), ilişkilere yönelik inançların, ilişki doyumu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireyler, ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler göstermektedirler. Bu tür tepkiler, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. İrrasyonel inançlar, iletişimde isteksizliğe neden olmakta, bu da ilişki doyumu düzeyini etkilemektedir. Sonuç olarak, bireyin ilişki inançlarının davranışlarını etkilediği ve bu durumun sonucunda da ilişki doyumunun etkilendiği görülmektedir.

1.3.5.Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların kişisel özellikler, kişiler arası ilişkiler ve ruh sağlığı değişkenleri çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Aynı zamanda bilişsel çarpıtmalarla baş etmeye yönelik programlara ilişkin araştırmalar bulunmaktadır.

Hamamcı ve Duy (2003), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile işlevsel olmayan tutumlarının yaşa, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyetin ve yaşın tek başına ve ortak etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. İşlevsel olmayan tutumlarında ise yaş etkili bir değişken değilken, cinsiyet önemli bir etken olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve onaylanma ile ilgili işlevsel olmayan tutumları, kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri görülmektedir.

Yurtal (1999), araştırmasında üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının anababa tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; akılcı olmayan inançların ana-baba tutumlarına göre değiştiği görülmüştür. Buna göre, akılcı olmayan inançlardan “yüksek beklentiler” alt ölçeği puanlarının otoriter ana-baba tutumunda; “çaresizlik” alt ölçeği puanlarının ise koruyucu istekçi ve otoriter ana-baba tutumunda daha yüksek

çıktığı tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğilimi, erkeklerde kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Onay ihtiyacı, sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Eryüksel (1996)'in ana-baba ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerilerini, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından inceleyen araştırması, normal ve psikiyatrik örneklemden orta sosyoekonomik düzeydeki ailelerden gelen 12–18 yaşları arasında 429 ergen, 254 anne ve 204 baba olmak üzere toplam 887 kişilik bir örneklem grubundan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu görülmüştür. Kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Ağır (2007), yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkenine göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin kendilerini suçlama düzeyleri kızlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Yaş değişkenine göre Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları artış gösterdikçe, buna bağlı olarak problemleri çözme konusundaki kendilerine olan güven düzeyleri de düşüş göstermektedir. Araştırmada yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda sadece olumsuz benlik algısı ve umutsuzluğa dayalı bilişsel çarpıtmanın, umutsuzluk düzeyini yordayabildiği bulunmuştur.

Özgüven (1999), bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratma üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın bulguları, kriz vakalarında, bilişsel çarpıtmaların ve işlevsel olmayan tutumların sıklığının kontrol grubundan istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalarla baş etmeye yönelik araştırmaların da bulunduğu görülmektedir. Türküm (1996) bilişsel çarpıtma türleri ve bunlara alternatif düşünce geliştirme yolları hakkında uygulamalardan oluşan bir psikolojik eğitim programının, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkındaki bilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve iletişim becerileri üzerinde etkili olup olmadığını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Kontrol grubundan farklı olarak deney grubuna, 12 hafta boyunca, Ellis'in ABC Modeli ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin bilişsel çarpıtmalarının azaldığı saptanmıştır. Ancak iletişim çatışmalarına girme eğilimini etkileyen tek değişkenin bilişsel çarpıtmalar olmadığı ileri sürülmüştür. Sonuçta bilişsel çarpıtmalar ile ilgili eğitim programının deneklerin bilişsel çarpıtmalarıyla bu örüntüleri tanıma becerileri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Kılınç (2005), ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır.

Literatürde bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olarak kişisel özelliklerden özellikle “cinsiyet” ve “yaş” değişkenlerinin oldukça sık kullanıldığı görülmektedir. Coleman ve Ganong (1987), akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisini incelediği çalışmasında Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 9 alt ölçeği, cinsiyet ve cinsiyet rolü için anlamlı etkiler göstermiştir. Onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık alt ölçeğinde kadınların puanı, erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Suçlama eğilimi alt ölçeğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip kişilerin puanı kadınsı ve hem erkek hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip kişilerden daha yüksek çıkmıştır. Problemden kaçınma ve mükemmeliyetçilik alt ölçeğini erkeksi ve hem erkeksi hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler diğerlerine göre daha az benimsemiştir. Veriler akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolü tarafından etkilendiğini göstermiştir.

Bilişsel çarpıtmaların bazı ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda bulunmaktadır. Whisman ve Friedman (1998), işlevsel olmayan tutumlar ile kişiler arası düzeyde yaşanan problem davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, başarı ve özerkliğe ilişkin işlevsel olmayan tutumlar; kontrol edilemeyen davranışlar ve duyarsızlık; şüphelenme ve kızgınlık; deneyimlerde güçlük yaşama ve karşıdaki insanlara duygularını ifade etmede problem yaşama; sosyal kaygı ve sosyal yalıtılmışlık gibi kişiler arası düzeyde problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemli bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır. Cash (1984), akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin, daha fazla dışsal denetim odağına sahip olduklarını bulmuştur. Sosyal olarak girişkenlikte yetersiz olan kişiler, aşırı kaygı, yüksek beklentiler, problemden kaçınma, geçmiş için çaresizlik, onaylanma ihtiyacı ve başkalarına bağımlılığı benimsemişlerdir.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, bireylerde çok daha fazla yaralanabilme durumları oluşturmakta, bu da daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır. Sonuçlarda ayrıca, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinler arasında kadınların uyumsuzluk konusunda, erkeklerin ise, cinsel mükemmeliyetçilik konusunda daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı çok daha fazla duyarlı oldukları ve bu sebeple uyumsuzluk yaşadıkları belirtilmiştir.

Sullivan ve Schwebel (1996), genç yetişkinlerin ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir. Olumlu otomatik düşüncelere sahip olan bireylerin zorlu

durumlarla daha yapıcı bir biçimde baş ettikleri (Clanton ve diğ. 1992), aldıkları sosyal destekle yaşama karşı olumlu tutum gösterdikleri (Sinha ve Nayyar 2002), sadece şimdiki değil gelecekteki iyilik hallerini de etkilediği ileri sürülebilir (Güloğlu 2006).

1.3.6.Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı, kişilerarası ilişkilerin bireyi destekleyici rolü ve destek ağlarının zayıflamasının nelere yol açabileceği konularıyla ele alınmıştır. 1950’li yıllardan sonra sosyal desteğin bireyin ruh sağlığı ve bedensel sağlığını koruma işlevleri üzerine çalışmalar hız kazanmıştır (Özbesler 2001). 1960’lı yıllara gelindiğinde sosyal destek kavramı, koruyucu sağlık alanında yapılan çalışmalarla incelenmeye ve sağlıklı ilişkisi araştırılmaya başlanmıştır. Bu araştırmalar sonucunda sosyal desteğin stres ve strese bağlı hastalıklarda sağlığa olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır (Sorias 1988a, Sorias 1988b).

1970’li yılların başında stresin zararlı etkilerinden korunmada sosyal bağların rolü vurgulanmış; sosyal destek ile ruhsal ve bedensel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalar artmaya başlamıştır. 1970’lerin ortalarından itibaren, baş etme kaynağı olarak sosyal desteğin rolü büyük ilgi görmüştür. Bu yıllardan itibaren işlevsel tanımları yapılmaya çalışılan sosyal destek sistemlerinin nasıl işlediği ve bu mekanizmanın stresin etkisini azaltarak insan sağlığını olumlu yönde nasıl etkilediği tartışılmaya ve birçok açıdan sosyal desteği ele alan tanımlar ortaya konmaya başlamıştır (Çakır ve Palabıyıklıoğlu 1997).

Sosyal destekle ilgili tanımlar literatürde çeşitli farklılıklar göstermektedir. Sosyal destek kavramının temelinde, bireyin çevresi tarafından güvenilme, sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi ihtiyaçlarının bulunduğu varsayımı yatmaktadır. Bu gereksinimin değişik boyutlarının vurgulanmasından dolayı tanımlarda farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Başer 2006). Barrera ve Ainly (1983) sosyal desteği bireyin ihtiyaç duyduğu, kendisine yardımcı olan kişilerin sayısıyla açıklarken, House ve Kahn (1985) aile üyeleri, arkadaşlar, komşular, iş arkadaşları, akrabalar gibi birey için önemli olan diğer insanlar tarafından yine birey için gerçekleştirilen işlevler olarak ele almaktadır.

Sosyal destek, stres durumundaki bireye çevresindeki insanlar (eş, aile, arkadaş) tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımlardır (Eker ve Arkar 2001). Stresin olumsuz etkisine karşı bireyi koruyucu bir özelliğe sahip olan sosyal destek, stresli olayların kişilerdeki etkisini azaltan yararlı etkileşimlerdir (Cohen ve Wills 1985). Sosyal destek, insanların yaşamlarında önemli yeri olan ve gerektiğinde kişiye duygusal, maddi ya da bilişsel yardım sağlayan tüm kişiler arası ilişkileri ifade etmektedir. Zor durumlar içinde olan bireye aile üyelerinin, akrabalarının, arkadaşlarının yanı sıra diğer toplumsal ilişkilerin sağladığı kaynaklar sayesinde kişi ihtiyaçlarını karşıladığı karşılıklı bir etkileşim sürecinden geçmektedir (Şahin 1999, Ben-David ve Leichtentritt 1999). Kahn; sosyal desteği üç boyutta ele almaktadır. Kahn'a göre duygusal destek; sempati, hoşlanma, sevmeye, güven verme ve dinlemeyi kapsamaktadır. Bilgi desteği, bireyi dinleyerek, problemlerini tartışarak bireyin kendi kararlarını almasında sağlanan destektir. Yardım desteği ise kişiler arası ilişkilerde karşısındaki bireyin işlerini yapma, ona zaman ayırma ve ona maddi yardımlar sağlamaya yönelik destektir (1985 alıntı Demir 2008).

Cohen ve Wills (1985), sosyal destek türlerini dört boyutta ele alarak şu şekilde açıklamaktadırlar. Duygusal destek, sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme, korunma gereksinimlerini kapsamaktadır. Araçsal destek, parasal yardım, materyal kaynakları, araç gereç yardımı gibi somut yardımları içermektedir. Bilgi ile ilgili destek, sorun kabul edilen olaylarla başa çıkmada, tanımlayıcı ve sorunu anlamayı içeren destek biçimi olarak tanımlanmaktadır. Yaygın destek ise boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır.

Birch (1998) de sosyal destek türlerini dörde ayırmaktadır. Duygusal desteği ilgi ya da sempati göstermek, birisini dinlemek ya da arkadaşına gereksinim duyduğunda yanında olmak; bilgisel desteği, bilgi kaynağı olmak, kişinin bilgiye nasıl ulaşabileceğini göstermek/yardımcı olmak; araçsal desteği, kişiye gereksinimi olan kaynakları sağlamak (örnek: para, fiziksel destek, kitap vb.), değerlendirici desteği bireyin neyi nasıl yaptığını değerlendirmek, geri bildirim sağlamak, öneriler sunmak, şeklinde açıklamaktadır.

Bütün yapıları içerisinde barındıran tek bir sosyal destek tanımı bulunmamaktadır. Bununla birlikte, sosyal desteğin en az iki birey arasında gerçekleştiği, bireyler arasında etkileşim olması gerektiği, alıcının sosyal destekten yarar görmesi gerektiği, sosyal desteğin farklı kaynaklardan alınabileceği ve farklı sosyal destek türleri olabileceği görüşlerinin ortak noktalar olduğu söylenebilir (Cırık 2010). Sosyal destek, sosyal ilişkiler ve bireyin diğerleriyle olan bağı ile ilgili koruyucu faktörler içerisinde yer alan geniş bir kategoridir ve bireyin sosyal ve zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyen bireyin çevresinden erişebildiği bir yapıdır (Ryff ve Singer 2000).

1.3.7. Algılanan Sosyal Destek

Son yıllarda psikiyatri, psikoloji, sosyal bilimler gibi alanlarda sosyal destek kavramına karşı ilgi artmıştır. Bunun nedeni, sosyal desteğin bireylerin ruh sağlığı (Thoits 1995), beden sağlığı (Tennant 1999) ve başarısı (Yıldırım 2004, Yıldırım ve Ergene 2003) ile ilişkili bulunması; bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına ve strese karşı sosyal desteğin tampon etkisinin (Cohen ve Wills 1985, Barrera 1986) olmasıdır.

Algılanan sosyal destek, bireyin diğerleriyle kuvvetli bağları olduğuna inanması ve destek sağlayacağına ilişkin bilişsel algılamasıdır. Algılanan sosyal destek, diğer insanlardan gelen desteğin varlığının ve yeterliliğinin bilişsel olarak değerlendirilmesidir (Park 2007). Bireylerin ihtiyaç duyduğu sosyal desteğin sağlanması, sağlık davranışlarını etkilemektedir. Sosyal destek, özellikle bireylerin iyileşme süreçlerini hızlandırmakta, tıbbi tedaviye uyumlarını ve yaşam kalitelerini arttırmakta, yaşam sürelerini uzatabilmekte ve olumlu sağlık davranışlarına katılmalarını etkilemektedir (Ayaz ve diğ. 2008). Araştırmalar, sosyal desteğin, sağlık problemlerine ve psikolojik sağlık sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Williams ve Galliher 2006).

Sosyal destek kavramının sağlık ile ilişkisini açıklayan iki model Cohen ve Wills (1985) tarafından öne sürülmüştür. Bu modellerden birisi “Temel Etki Modeli” diğeri ise “Tampon Etki Modeli”dir. Temel etki modeli, sosyal destekle sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu, tampon etki modeli ise sosyal desteğin en önemli işlevinin

stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararları azaltarak ya da dengeleyerek psikolojik sağlığı korumak olduğunu belirtmektedir (Ardahan 2006).

a) Temel Etki Modeli: Bu model sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre, sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğu görüşünü savunur. Dolayısıyla, sosyal destekten yoksun olma, birey üzerinde kendi başına olumsuz etki yaratabilecek bir durumu oluşturmaktadır (Cohen ve Wills 1985).

b) Tampon Modeli: Temel etki modelinin tersine tampon etki modelinde, sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkileri azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin bulunmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi yapmaktadır (Cohen ve Wills 1985).

Cohen (2004), sosyal desteğin tampon etkisinin yardımıyla bireylerin stresli yaşam olaylarının etkisini daha az yaşadıklarını, olumsuz olayları daha az tehdit edici olarak yorumladıklarını ve etkili başa çıkma stratejilerini daha kolay kullandıklarını belirtmektedir. Sosyal destek kaynaklarının bedensel ve ruhsal sağlığın korunmasına olan katkıları, sosyal desteğin temel etkisi olarak adlandırılmaktadır (2004 alıntı Yardımcı K. 2007). Sosyal destek, güç bir durum içindeki bireye aile, arkadaş, komşular ve kurumdan sağlanan fiziksel ve psikolojik bir yardım olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek bireylerin sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılamakta; fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Aksüllü ve Doğan 2004).

Sosyal desteğin stresin fiziksel ve psikolojik etkisini önlemede büyük rolü vardır. Sosyal destek, stres verici faktörleri ortadan kaldırmasa bile, kişilerin kaygı düzeylerini azaltarak daha iyimser, kendilerini daha fazla kontrol edebilir, stresle başa çıkmak için yeni yollar deneme konusunda daha istekli olmalarını sağlamaktadır (Baltaş 2000). Yapılan araştırmalar, çevresinden sosyal destek alan kişinin, kendini daha iyi

hissettiği ve stres durumlarıyla başa çıkmada daha başarılı olduğu ortaya koymaktadır (Cohen, Gottlieb ve Underwood 2001). Stresli yaşam olaylarının üstesinden gelme bireyin baş etme gücü ve sosyal destek kaynakları ile yakından ilgilidir.

Sosyal destek, stres altındaki ya da güç durumdaki bireylere çevresindeki insanlar tarafından sağlanan yardım olup bireyin sorunun üstesinden gelmesinde etkin bir başa çıkma mekanizması olarak çalışmakta, stresli yaşam olaylarını önleyerek hastalık riski azaltılabilmekte veya stresörün etkisini hafifleterek bireyi hastalıklara karşı koruyabilmektedir (Sorias 1988a, Spitzer ve diğ. 1995). Sosyal destek, stres yaratan yaşam olaylarının algılanan önemini azaltarak ve sağlıklı davranışları kolaylaştırarak, bireyin gerginliklerin üstesinden gelmesine yardım etmektedir (Görgü 2005).

Sosyal destek kaynakları yaşam güçlükleri ile başa çıkmada kişinin en önemli yardımcılarıdır. Yapılan çalışmalar, bireyin yaşadığı birçok sorunun temelinde sosyal destek yoksunluğunun bulunduğunu göstermektedir. Bireyin zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesinde sosyal desteğin güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır (Budak 1999). Destekleyici ilişkiler sağlık problemlerini önleme, stresin etkilerine karşı bireyi koruma ve baş etme çabalarının güçlendirilmesi konularında önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin sahip olduğu sosyal destek kaynakları, başa çıkma yollarını etkileyerek stres verici olay ile sonuç arasındaki bağlantıyı değiştirebilmektedir (Okanlı ve diğ.2003). Sosyal destek kaynaklarının, stresin oluşumu ve etkileri üzerinde farklı biçimlerde rol oynadığı ileri sürülmüştür.

Sosyal destek kaynakları, stres verici yaşam olaylarının oluşumunu önleyebilmekte; stres yaratan yaşam olayları ortaya çıktığında ise olayın algılanış biçimini değiştirerek olayın stres verici etkisini hafifletebilmekte ve kişinin uyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Sosyal destek, kişinin başa çıkma yollarını etkileyerek stres verici olayın, kişinin yaşamında yaptığı değişikliğin stres verici etkisini azaltabilmektedir (Sorias 1988a). House'a (1985) göre aile üyeleri, özellikle de eşler, en önemli sosyal destek kaynaklarıdır. Onlar tarafından sağlanan desteğin kişinin yaşadığı sorunla baş etmesinde ve psikolojik durumunu iyileştirmesinde önemli katkısı vardır. Eşten alınan sosyal desteğin yeterli olmadığı durumlarda, aile ve arkadaşlardan alınan destek de kişinin yaşamında etkilidir. Çalışmalar, aile ve arkadaş desteğinin evlilik ile

ilgili sorunların yarattığı sıkıntıları azaltmada rol oynadığını kanıtlamıştır (Julien ve Markman 1991).

1.3.8.Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Sosyal destek ile ilgili çalışmalara bakıldığında, ağırlıklı olarak eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek ve diğer sosyal çevreden algıladıkları sosyal destek ilgili olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin boşanma sonrası uyumda etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Yılmaz (2002) algılanan sosyal desteğin boşanma sonrası duygusal/sosyal uyum ve psikolojik sıkıntı düzeyleri ile ilişkisine baktığı araştırmasını 135 boşanmış ebeveyn ile yaptığı araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteği daha yüksek olan katılımcıların stres düzeylerinin daha düşük boşanma sonrası uyumlarının ise daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Barutçu (2009) da romantik ilişkilerin bitiminde algılanan sosyal desteğin ayrılığa uyumu arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla 397 kişi ile yaptığı çalışmada, algılanan sosyal desteği yüksek olan katılımcıların ayrılmaya daha iyi uyum sağladıklarını bulmuştur. Bu durum da sosyal desteğin depresyon düzeyini düşürmesi ve stresi azaltması ile açıklanmıştır. Ek olarak sosyal açıdan desteklendiklerini hisseden kişiler ilgi gördüklerine, sevildiklerine ve değer verildiklerine ilişkin bir mesaj almaktadırlar (Barutçu 2009). Bu mesajlar kendilik değerine olumlu katkıda bulunmakta ve bu da ayrılık sonrası uyumu arttırmaktadır (Barutçu 2009).

Hogan ve diğ. (2002) ve Rhodes (2004), aile ve arkadaşlarından daha fazla destek alan bireylerin daha az destek alan bireylere göre daha iyi sağlık durumlarına sahip olduklarını ve sağlık problemlerinin daha çabuk iyileştiğini ileri sürmüşlerdir. (2002 alıntı Karademas 2006). Güven (2004) tarafından, 579 evli birey ile eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek düzeyini etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı farklılaşma olduğu, diğer bir deyişle erkeklerin kadınlara göre eşlerinden daha fazla destek aldıkları algısına sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmada, çocuk sahibi olmayan çiftlerin çocuklu çiftlerle karşılaştırıldığında eşlerinden daha fazla destek algıladıkları ve evlilik süresi bakımından karşılaştırıldığında 1-5 yıl evli olanların daha fazla süredir evli olanlara

göre eşlerinden daha fazla destek gördüklerini algıladıklarını göstermektedir (Güven 2004).

Özellikle 1980'li yıllardan sonra araştırmacılar, eşler arasında, farklı yaş grubundaki yetişkinlerde ve travma durumlarında sosyal desteğin oynadığı rolü açıklayan araştırmalar yapmaya başlamışlardır. Brown ve diğerleri (1986) tarafından yapılan çalışmada eşinden yeterince destek algılayan evli bireyin depresyona girme riskinin azaldığını, eşin özsaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Bununla birlikte, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu ile eşten algılanan destek arasındaki ilişkinin önemli olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Prezza ve Pacilli 2002). Sosyal destek algısı sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterebilmektedir. Özellikle yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, kültür gibi faktörlerin etkileri tartışılmaktadır. Kadınların, tüm destek tiplerini özellikle de duygusal desteği erkeklere oranla daha çok aldıkları ve verdikleri ortaya çıkmıştır.

Yine bir araştırmada cinsiyetin destek algısı üzerinde önemli olduğu, erkeklerin kadınlara göre eşlerinden daha fazla destek aldıkları algısına sahip oldukları bulunmuştur. Reevy (2007) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyetin destek üzerinde önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma bulgularına göre çocuk sahibi olmayan çiftler çocuklu çiftlerle karşılaştırıldığında eşlerinden daha fazla destek gördüklerini algılamaktadırlar. Genel olarak bakıldığında çocuk sayısı arttıkça algılanan destek puan ortalamasının azaldığı söylenebilir. Bu durum çocuk sahibi olmanın eşlere yüklediği sorumluluk ve eşler arası ilişkilerde özellikle de iletişim ve paylaşım üzerinde yarattığı etki ile açıklanabilir. Çünkü çocuk, evliliğin en önemli boyutlarından birisidir. Çocuğun evlilik üzerindeki etkisinin olumlu ve olumsuz yönde olduğunu savunan iki farklı görüş vardır (Belsky 1990).

Çocuğun evliliğe olumsuz etkisi olduğunu savunan görüş, çocukları bir çatışma kaynağı ve eşler arasındaki yakınlaşmaya bir engel olarak değerlendirip; böylece çocuğun eşler arasında uyumsuzlıklara yol açtığını savunmaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, bu olumsuz bakış açısını doğrulamakta; çocuğun varlığı ile evlilik kalitesi arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir (Belsky 1990). Houseknecht (1979) tarafından yapılan araştırmada boş zamanları eşle birlikte geçirme ve eşle sohbet etmenin çocuklu ve çocuksuz çiftler arasında önemli düzeyde farklılaştığı bulunmuş,

çocukların eşlerin birlikte zaman geçirmesini önleyerek evliliği olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Diğer taraftan çocuğun doğumu eşlerin sorumluluklarını arttırmaktadır. Özellikle toplumumuz gibi evdeki iş bölümünün geleneksel olduğu ailelerde kadın daha fazla ev işini üstlenmekte, çalışması durumunda çift rolün sorumluluklarını gerçekleştirmesi psikolojik ve fiziksel olarak kadını zorlayabilmekte, doğal olarak eşle olan duygusal alışveriş azalabilmektedir. Bu durumda da eşlerin her ikisi de eşi tarafından kendisine sağlanan desteği yetersiz olarak algılayabilmektedir. Kadın ev işleri konusunda eşinden daha fazla destek ve anlayış beklerken erkek de duygusal olarak eşinden daha fazla destek bekleyebilmektedir. Bu durum çocuk sahibi olanların eşlerinden algıladığı desteğin düşük olması sonucunu yaratabilir.

Araştırma sonuçları evlilik süresi 1-5 yıl olanların daha fazla süredir evli olanlara göre eşlerinden daha fazla destek gördüklerini algıladıklarını göstermektedir. Oysa evlilik yılı 6-11 yıl aralığında olan bireylerin puan ortalaması evlilik yılı farklı diğer gruplardan düşüktür. Bu durum ailelerin genişleme dönemine girmesiyle ekonomik ve psiko-sosyal sorumluluklarının artması, birbirlerine ayırabildikleri zaman miktarının azalması veya evliliğin monotonlaşması gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Stroebe ve Abakoumkin (1999) mahrumiyet içinde olan evli ve dul bireylerle yaptıkları çalışmada, kadınların depresyon düzeylerini erkeklerinkinden, dul olanların depresyon düzeylerini evlilerinkinden daha yüksek bulmuşlardır. Yine, mahrumiyet içinde olan dul ve evli bireylerde evlilik statüsü değişkeninin sosyal destek üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmuştur (Yıldırım 2004).

Türkiye İstatistik Kurumu ile basından elde edilen bilgilere göre Türkiye’de işsizlik oranı %13-14 kadardır ve giderek de işsizlik oranında artış gözlenmektedir. İşsizliğe bağlı olarak da toplumda yoksulluk yaygınlaşmaktadır. Aynı şekilde boşanma oranlarında da artışlar olduğu tahmin edilmektedir. Özellikle ekonomik kriz dönemlerinde iflas ve boşanma oranlarında önemli artış olduğu, intihar vakalarının arttığı gözlenmektedir. Bilindiği gibi işsizlik, yoksulluk, iflas, boşanma çok ciddi stres kaynaklarıdır. Aile yaşamının her döneminde sosyal destek önemli olmakla birlikte stres durumları karşısında, ailede özellikle eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranmaları, stresle başa çıkabilmelerinde son derecede önemlidir (TÜİK 2011).

Sağlıklı bir aile yapısının olduğu ortamda, birbirine karşı destekleyici davranan eşler, hem kendi ruh ve beden sağlıklarını koruyabilir ve işsizlik, yoksulluk, aile içi çatışmalar gibi zorlanmalı durumlarla daha kolay baş edebilirler; hem de kendi çocuklarına karşı daha destekleyici davranabilir ve onların bütün halinde gelişmelerine katkıda bulunabilirler (Yıldırım 2004). Bu nedenle bazı kişisel, ailesel ve ekonomik değişkenlere göre eşlerin birbirlerinden algıladıkları desteğin farklı değişkenlere göre değişip değişmediğinin incelenmesi önemlidir.

Aile üyelerinin birbirlerine verdikleri sosyal destek aile içindeki stres faktörlerin azaltılmasına ve psikososyal sorunların çözümünde bu problemlerin ortaya çıkmadan düzeltilmesinde, aile üyelerinin ruh sağlıklarının korunmasında ve böylece aile birliğinin devamının sağlanmasında önemli bir güç olarak rol oynamaktadır. Eşlerin birbirlerine verdikleri desteğin artması sonucu, sosyal desteğin tampon etkisiyle eşler stres yaratan olumsuz yaşam olaylarına karşı daha güçlü durabilirler. Bunun yanı sıra aile üyelerinin ve eşlerin birbirlerine verdiği sosyal desteğin artması durumunda, çocukların ve özellikle de ergenin algıladığı sosyal destek düzeylerinin arttığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Beardslee ve diğ. 1996, Gökçe 2007, Sim 2000).

Araştırmada gelir durumunun da bireylerin eşlerinden algıladıkları destek üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin eşlerinden algıladıkları destek, düşük ve orta gelir düzeyindeki bireylere göre daha yüksektir. Ekonomik koşullar ailenin varlığının sürdürülmesinde gerekli ve önemli olan bir faktördür. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerde geçim sıkıntısı en büyük sorun olarak karşımıza çıkar ve bu sorun aile yaşamının kalitesini düşürdüğü gibi aile üyeleri arasındaki ilişkilerin bozulmasına da neden olur. Bu durum düşük ve orta gelir düzeyindeki bireylerin yüksek gelir grubundaki bireylere göre eşlerinden daha düşük düzeyde destek algılamalarına neden olabilir. Gelir düzeyi ile paralel artış gösteren eğitim düzeyinin de yükselmesi ailelerde daha eşitlikçi ve duygusal, fiziksel, ekonomik açıdan daha paylaşımcı bir aile ve rol modelinin benimsenmesine neden olmaktadır. Bu tür ailelerde eşler daha yoğun ve sağlıklı iletişim kurabilmekte bunun sonucu olarak da birbirlerine sosyal destek kaynağı olarak önemli destek sağlamaktadırlar.

Boşanmaya İsrail kadınlarının uyumunu açıklarken algılanan stres ile sosyo-ekonomik, bilişsel ve duygusal kaynakları incelemek için bir çalışma yapılmıştır.

Boşanmış kişilerin ekonomik durumlarında da sık sık bozulmaların olduğu, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından daha büyük risklere sahip oldukları ve sağlık sorunlarının arttığı, psikolojik iyi olma halinin ve mutluluk oranlarının azalıp psikolojik stres belirtilerinin arttığı, daha zayıf kendilik algısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Stres ve başetme teorilerine göre; boşanmaya uyum sağlarken algılanan stres ve başetme kaynaklarının etkili olduğu varsayılmaktadır. Kısa süre içinde stresli yaşam değişikliği arttığında kişilerin baş etme yetenekleri bozulabilir ve bu da psikolojik fonksiyonlarının ve iyi olma halinin azalmasına yol açabilir (Kulik ve Cohen 2011). Diğer taraftan, kadının ekonomik bağımsızlığı, kişisel doyum için beklentilerin artması ve kendilik kabulünün daha büyük olması gibi faktörlerin boşanmayı kolaylaştırdığı bulunmuştur.

Bazı çalışmalarda, daha yüksek eğitim seviyesine sahip kadınların daha fazla profesyonel becerilere ve çevreleri üzerinde daha yüksek bir kontrol hissine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu becerileriyle bağlantılı kazanma gücünün boşanma süreciyle baş etmeye yardım ettiği görülmüştür. Finansal kaynaklar ile 'hayat memnuniyeti, depresyon, fiziksel sağlık' gibi iyi olma halini gösteren etkenler arasında negatif korelasyon ortaya çıkmıştır. Ayrıca, sabit bir ekonomik durumun da kadınların algıladığı stresi yatıştırdığı bulunmuştur. Ekonomik kaynakların seviyesi boşanmanın sonucunda yaşanan duygusal dengesizliklerin üstesinden gelmeyi sağlamaktadır.

Kadınların boşanmaya uyumunun en önemli göstergelerinden biri de onların eski eşlerinden bağımsız bir kimlik geliştirebilme yetenekleridir. Çözülmemiş meseleler gerginlikleri ve negatif hisleri teşvik edebilir ve eşler arasındaki işbirliğini engelleyebilir. Ancak özellikle boşanma sonrası ailesel sorumlulukların devam ettiği durumlarda duygusal ilişkilerin yeniden tanımlama sürecinin sağlıklı olması gerekmektedir. Araştırmacılar çatışmalarda çiftlerin duygusal bağımsızlık reaksiyon ve ifadelerinin önemli olduğunu vurgulamış, en sağlıklı ilişkilerin düşük derecede düşmanlık ve anksiyete ve yüksek derecede arkadaşlık kurulabilen durumlarda olduğunu belirtmiştir. Uzun süreli öfke ve düşmanlık ifadelerinin duygusal stresi alevlendirip yeni partnerlerle ilişkilerin gelişimini de engelleyebilmektedir. Boşanma süreci ve sonrasında duygusal ve sosyal destek hissedenden kişilerin daha kolay başa çıkıp uyum sağladığı ve yaşam memnuniyetinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

Kim ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada sosyal desteğin boşanma ve sağlık arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğine bakılmıştır. Sosyal desteğin sağlık üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu kanıtlanmış ve aile ilişkileri iyi olan, toplumsal etkinliklere katılan ve evlilik kalitesi yüksek olan kişilerin sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal destek, boşanmanın yetişkin sağlığı üzerinde etkilerini azaltmak için önemlidir, ancak sağlık üzerindeki etkisi sosyal destek türlerine göre değiştirilmektedir. Sosyal yaşama katılım, insan ilişkileri üzerine yeni rollere sahip hale getirdiği için boşanmanın olumsuz sonuçlarını aşmak için daha güçlü bir etkiye sahiptir. Medeni durum ve evlilik kalitesi boşanma ve yetişkin depresyon arasındaki ilişkinin boyutunu etkiler, ancak sosyal ilişki ve sosyal katılımın ilişkinin uyumu üzerine anlamlı bir etkisi yoktur. Destek kaynağı olarak evlilik kalitesi de boşanmanın stresini azaltmaktadır. Ancak evlilik her zaman iyi bir sosyal destek ile bağlantılı değildir ancak sosyal destek evlilik ilişkisi ve sağlık arasında dengeleyici bir etkiye sahiptir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; boşanma stresiyle baş etmek ve psikolojik kırılmayı hafifletmek için duygusal ve sosyal desteğe ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır (Kim Y. 2006).

1.3.9.Yılmazlık

Yılmazlık kavramının tanımı konusunda tam bir uzlaşma olmasa da yapılan bazı tanımlar kavramın anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde ‘resilience’ kavramının Türkçe karşılığı konusunda tam bir uzlaşmanın olmadığı ve yılmazlık (Öğülmüş 2001, Özcan 2005, Gürkan 2006, Demirbaş 2010), kendini toparlama gücü (Terzi 2005) ve psikolojik sağlamlık (Gizir 2004, Kararırmak 2006, 2007a, 2007b) kelimelerinin kullanıldığı görülmüştür. Bu kavramın karşılığı olarak Öğülmüş (2001) tarafından literatüre kazandırılmış olan “yılmazlık” kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Aile ve toplumsal şiddet, yoksulluk, boşanma, bedensel ve ruhsal işkence ve baskı gibi çocuklar için yüksek riskler, insanları bu elverişli olmayan yaşam koşullarının nasıl üstesinden gelmeleri gerektiği konusunda bir arayışa itmektedir (Greene 2002). Bu anlamda Greene'nin üzerinde çalıştığı ve önerdiği yılmazlık kavramı; Latince “resilience” (yılmaz/ sağlam) kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik

olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene 2002). Begun (1993) ise yılmazlığın zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme becerisi olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Yılmazlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı ise dirençlilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, esneklik olarak verilmektedir. Yılmazlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan, uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir (Murphy 1987). Yılmazlık; Benard (1991) tarafından, gelişim sürecinde yüksek risk faktörlerinin varlığına rağmen başarılı adaptasyonu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellikler olarak tanımlanmıştır.

Bazı insanlar çevresel her türlü olumsuzluğa rağmen “ayakta kalabilmekte” ve çevreyle etkileşimlerini başarılı bir biçimde sürdürebilmektedirler. Yılmaz kişiler olarak adlandırılan bu insanların stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılgınlığa düşmedikleri, aksine kendilerini çabucak toparladıkları, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek sıyrıldıkları belirtilmektedir (Henderson ve Milstein 1996). Yılmazlık, insanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür. Bazı araştırmacılar, yılmazlığı “yaşamın akışını bozan, stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadele ederken bireyin ek korunma ve başa çıkma becerileri kazandığı bir başa çıkma süreci” olarak tanımlamışlardır (Richardson ve diğ. 1990, Henderson ve diğ. 1996).

Bazı yazarlar da yılmazlığı “kendi kendini düzeltme ve gelişme süreci” ya da “tekrar toparlanma, zorluklara dayanma ve kendi kendini iyileştirme kapasitesi” biçiminde tanımlayarak aynı noktayı vurgulamışlardır (Wolins 1993, Henderson ve Milstein 1996). Adı geçen araştırmacılar daha önce başka araştırmacılar tarafından kullanılan incinmezlik/dokunulmazlık, yenilmezlik, dayanıklılık kavramlarının yerine yılmazlık (resiliency) kavramını kullandıklarını, çünkü “yılmaz kişilerin” sıkıntıyı, mücadeleyi ve bu süreçteki acıyı tanımladıklarını ve farkettiklerini belirtmişlerdir (Öğülmüş 2001).

Yılmazlık tanımlarının genelinde olumsuz yaşam koşulları, stres durumları, yoksunluk gibi faktörlere dikkat çekilmektedir. Hatta bazı araştırmacılara göre

yılmazlığın ortaya çıkabilmesi için “risk” anahtar faktör olarak belirlemektedir. Herhangi bir öreseleyici yaşam olayına maruz kalmayan ama yaşamın çeşitli alanlarında başarılı olan bireyler yılmaz (resilient) değil, yalnızca başarılı ya da yetkin bireylerdir diye ifade edilmektedir (Luthar ve Cicchetti 2000).

Masten ve diğ. (1990) yılmazlığın literatürde üç temel yılmazlık olgusunu tanımlamak için kullanıldığını belirtmişlerdir: Birinci temel yılmazlık olgusu yüksek risk altındaki olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim/başarı gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik ya da kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını tanımlamak için kullanılmaktadır. İkinci temel yılmazlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum yapabilme yeteneğine işaret etmektedir. Bu tür yılmazlık olgusu çalışmalarında boşanma, ailede çatışma gibi temel bir stres faktörü odak noktası olarak alınmaktadır. Bazı çalışmaların odaklandığı nokta ise yakın zamanda meydana gelmiş birden fazla ve farklı stres faktörlerinin bir arada incelenmesi olabilmektedir. Üçüncüsü ise travmayı (anne, baba ya da kardeşin ölümü gibi) atlatmaktır. Üçüncü grup araştırmalar ise, travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır.

Murray (2003) yüksek düzeyde yetersizliğe sahip ergenlerde, yılmazlık yapısını anlamaya ve desteklemeye yönelik çalışmasında koruyucu faktörleri aşağıdaki şekilde sunmuştur. Bireysel Faktörler: Pozitif mizaç, yüksek öz-güven, normal veya ileri düzeyde zeka, içsel kontrol odağı, yüksek özerklik seviyesi, güçlü akademik beceriler, güçlü sosyal problem çözme becerisi, geleceğe pozitif, iyimser bakış. Ailesel Faktörler: Güvenli çocuk-bakıcı ilişkisi, sıcak ve öz verili aile tutumu, aile düzeni, eğitimli ebeveyn, iş sahibi ebeveyn, çocuktan yüksek beklenti. Okul Faktörleri: Pozitif, destekleyici öğretmen-öğrenci ilişkileri, akademik, sosyal ve duygusal becerileri geliştirici etkinlikler, özerkliği ve içsel kontrol odağını geliştirmeye yönelik etkinlikler, okul-aile işbirliği. Toplumsal Faktörler: Çevrede toplum yanlısı organizasyonlara erişebilme, lise dönemi boyunca iş fırsatları, çevrede yetişkin rol modellerine ve gözetmenlere erişim.

Tüm tanımlara bakıldığında yılmazlık risklere rağmen başarmayı sağlayan birçok kişisel nitelikleri de içermektedir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar; yılmazlığın

yer, zaman, yaş, cinsiyet ve kültür kadar bireyin yaşadığı farklı koşullara bağlı olarak da değişen çok boyutlu bir özellik olduğunu göstermiştir (Werner ve Smith 2001). Pek çok tanım birbirine benzese de, yılmazlığın evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur. Buna rağmen, tüm yılmazlık tanımlarında ortak olarak görülen önemli bazı noktalar vardır. Bunlar şöyle sıralanmaktadır:

1. Yılmazlık geliştirilebilir özellikleri içermektedir. Doğuştan gelen ve sadece belli insanlara has bir özellik değildir.
2. Yılmazlık olgusu dinamik bir gelişim sürecidir.
3. Travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerir.
4. Yılmazlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu sürecin sonunda, duruma uyum sağlayarak mevcut olumsuz koşullara rağmen yaşamın değişik alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir.
5. Yılmazlığın oluşmasında koruyucu faktörlerin önemi büyüktür.
6. Yılmazlık kavramı önce hastalık temelli olarak ele alınmış günümüzde ise hasta olmayan kişilerle yapılan çalışmalarla geliştirilebilirliği ortaya çıkarılmıştır.
7. Yılmazlık zorluklarla baş edebilme ve yeni koşullara uyum sağlamayı içermektedir.
8. Yılmaz bireylerin içten denetim odaklı, problem çözme becerilerine sahip, iyi kişiler arası iletişim kurabilen, öz saygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, zorluklar karşısında yılmayan, pes etmeyen, mücadele eden, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren, empati kurabilen bir yapısı olduğu vurgulanmaktadır.

Literatürde, yılmazlık kavramı çerçevesinde, özellikle çocuk ve gençleri konu alan birçok farklı risk faktörü üzerinde çalışılmıştır. Bunlar şu şekilde özetlenebilir; erken doğum, kronik hastalıklar, hastaneye yatırılma, anne babaların beden hastalığı ya da psikopatolojisi, anne babaların ayrı yaşamaları, boşanması ya da tek anne baba ile birlikte yaşamak, ergenlik döneminde anne olma, okulda başarısızlık ya da okulu bırakma, başarısız ilişkiler, işsizlik, hastalık, anne babalardan birini ya da ikisini de erken kaybetme, düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ihmal ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, ilgisiz anne baba tutumları/ kötü çocuk yetiştirme yöntemleri, evsizlik (Gürkan 2006).

1.3.10.Yılmazlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yılmazlıkla ilgili yapılan çalışmaların çoğu yurt dışında yapılmıştır. Türkiye’de ise yılmazlık üzerine yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Doğrudan yılmazlıkla ilişkili olarak yapılan birkaç araştırma bulunmaktadır.

Gizir (2004) tarafından yapılan çalışmada yoksulluk içindeki sekizinci sınıf ilköğretim okulu öğrencilerinin akademik sağlıklarının gelişmesine yardım eden koruyucu bireysel özellikler ile çevresel faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi Ankara ilinin düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan gecekondu bölgelerindeki 6 ilköğretim okuluna devam eden 872 (439 kız, 433 erkek) sekizinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 6-7-8. sınıf genel not ortalamaları “Akademik Başarı” ölçütü olarak kabul edilmiştir.

Gizir’in (2004) araştırmasında evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik, yoksul öğrencilerin akademik sağlığını yordayan en temel dışsal koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir. İçsel koruyucu faktörler dikkate alındığında, öğrencilerin kendi akademik yeterlilikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olma, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olma ile yoksul ergenlerin akademik sağlığı arasında olumlu bir ilişki görülmektedir. Diğer yandan, dışsal faktörler arasında yer alan evdeki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, toplumsal ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler ve içsel koruyucu faktörler arasında yer alan problem çözme becerisi ile yoksul öğrencilerin akademik başarıları arasında anlamlı fakat olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada okulda, evde ve toplumsal çevredeki etkinliklere katılımları ile akademik sağlık ve içsel koruyucu faktörler arasında yer alan öz yeterlik, iletişim ve işbirliği, amaçlar ve kişisel farkındalık ile akademik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak Gizir’in (2004) çalışması sonucunda amaç olarak yoksulluk altında yetişen ergenlerin psikososyal gelişimlerine katkıda bulunmak ve sağlıklarını artırmak için mevcut kaynakların çeşitliliğini ve bu kaynaklara ulaşılabilirliği artırmak,

aynı zamanda akademik sağlamlık s¼recine katkı sağladıkları gözlenen bireysel ve çevresel koruyucu faktörleri harekete geçirmek ve yoksulluğun ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak gerektiği belirlenmiştir.

Özcan (2005) tarafından yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler ailelerinin birliktelik boşanmişlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır. Ayrıca, ailelerinin birliktelik-boşanmişlık durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip oldukları yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırmanın örneklemi 70'i anne-babası boşanmiş, 82'si anne-babası birlikte yaşayan olmak üzere, toplam 152 öğrenciden oluşmuştur. Bu öğrencilerin 76'sı kız, 76'sı ise erkektir. Araştırmada, anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler anne babası boşanmiş olanlara göre daha yüksektir. Cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık yoktur. Anne babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu toplumdaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler; ailedeki koruyucu ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılımlar için olanaklar; amaçlar, problem çözme düzeyleri anne-babası boşanmiş olanlara göre daha yüksektir. Okuldaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler; arkadaş grubundaki koruyucu ilişkiler; öz-yetkinlik ve öz-farkındalık; empati ise öğrencilerin ailelerinin birliktelik boşanmişlık durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin cinsiyetine göre sadece empati farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin empati düzeyi erkeklere göre daha yüksektir (Özcan 2005).

Ailelerin birliktelik-boşanmişlık durumu yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörleri anlamlı düzeyde yordamaktadır. Cinsiyet ise anlamlı bir yordayıcı değildir. Ailelerin birliktelik-boşanmişlık durumu, ailedeki koruyucu ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılımlar için olanakları ve problem çözmeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ailelerin birliktelik-boşanmişlık durumu, toplumdaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler; okuldaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler; arkadaş grubundaki koruyucu ilişkiler; öz-yetkinlik ve öz-farkındalık; empati ve amaçlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı araştırma sonucunda bulunmuştur. Cinsiyet ise sadece empati üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır (Özcan 2005).

Yılmazlıkla ilgili en kapsamlı boylamsal araştırmalardan biri Werner tarafından yapılmıştır. 1955’de başlanan ve Kauai’de 698 bebeğin incelendiği bu araştırma yaklaşık 40 yıl sürmüştür (Jew ve diğ. 1999). Başlangıçta düşük okul başarısı, okulu bırakma ve uyuşturucu madde kullanma açasından bu çocukların yüksek risk altında oldukları düşünölmüştür. Bu kişiler 30’lu yaşlara gelinceye kadar bu araştırma sürdürölmüştür. Bu çocukların yaklaşık yarısı yoksulluk içinde büyümüş, 1/6’sına zihinsel engelli tanısı konmuş, 2/3’ünde yaşamlarının ilk on yılında ciddi biçimde öğrenme güçlüğü görölmüştür. Bununla birlikte araştırmacılar, bu çocukların yaklaşık üçte birinin oldukça normal birer genç yetişkin olduklarını saptamışlardır. Bu çocuklara “yılmaz” çocuklar denmiştir. Araştırmacılar bu çocukları diğerlerinden farklı kılan etmenleri belirlemek için bu çocukların bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve diş çevreyi incelemişlerdir. Sonuçta bu çocukların diğer akranlarına göre daha özerk, bağımsız, empatik, görev yönelimli ve meraklı oldukları, akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurdukları ve daha iyi sorun çözüme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur. Yaş sosyal destek, denetim odağı, yeterlilik, öz saygı, mizaç, sosyal olgunluk, başarı gereksinimi ve başa çıkma becerilerinin yanı sıra, aile ve toplumla ilişkili başka bazı değişkenlerin de yılmazlıkla ilişkili etmenler arasında yer aldığı öne sürölmüştür (Jew ve diğ. 1999).

Diğer bir önemli araştırma Rochester Boylamsal Araştırması’dır (Sameroff ve diğ. 1993). Önemli derecede psikopatolojik anneleri olan çocuklarla, hiçbir sosyoekonomik problemi olmayan anneleri olan çocukların sosyal-duygusal fonksiyonlarını karşılaştırmak amacıyla tasarlanmıştır. İki model sosyoekonomik durumu, aile boyutunu, ırkı, yaşı ve annelerin eğitimsel seviyesini içeren bir takım demografik değişkenler üzerinde eşleştirilmiştir. 4 yaş civarı için anneden gelen zihinsel hastalığı, yaşamın stres olaylarını, anne babanın yoksulluğunu anne-babanın alt seviye eğitimini, işsizliğini ve etnik dezavantajları içeren çevresel risk faktörlerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. 13 yaş civarında ise yılmaz grup yılmaz olmayan grupla karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, yılmaz ergenlerin, yılmaz-olmayan akranlarından daha üst seviyede öz-saygıya, daha çok içsel kontrol odağı yönelimine, daha etkili anne-baba öğretimine, daha az seviyede anne baba eleştirisine ve daha az oranda anne tarafından gelen depresyona sahip olduklarını göstermiştir.

Paralel bir biçimde, anneden gelen psikopatolojik durum nedeniyle risk altında olan 7 ve 10 yaşındaki çocuklar arasındaki yeterlik; anne babaları, öğretmenleri ve Rochester Çocuk ve Aile Araştırma Üniversitesi'ndeki akranları tarafından değerlendirilmektedir (Fisher ve diğ. 1987). Sonuçlar, yeterliğin daha yüksek olmasının, anne babadaki kronik hastalığın daha az olmasıyla ve aile ilişkilerinin daha olumlu olmasıyla ilgili olduğunu göstermiştir.

Yılmazlığın ampirik araştırmasına eşsiz bir katkıda bulunan yeni ufuklar açan bir araştırma Elder ve meslektaşları tarafından yapılmıştır ve bu araştırma ekonomik zorlukların aileler üzerindeki etkileri ve depresyon boyunca bu ailelerin çocuklarının gelişimleri üzerine yapılmıştır (Elder ve diğ. 1985). Araştırmacılar "Oakland Büyüme Araştırması"ndan (Oakland Growth Study) depresyonu yaşamış olan ergenleri içeren bir grup kullanarak, ekonomik sıkıntının yılmazlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, anne ve babaların ekonomik sıkıntının yılmazlık üzerindeki etkilerini tampon görevi görerek önlemede önemli ve farklı rollere sahip olduklarını göstermiştir. Ekonomik yoksunluktan daha kötü biçimde etkileniyor gibi görünen bazı incinebilir babalar, genellikle sert davranışlar sergilemektedirler ve depresyondan önce davranışsal problem belirtileri gösteren ergenler bu anne baba tarzından en olumsuz etkilenen kişiler olarak görülmektedirler. Buna karşın, bu ailelerdeki şefkatli ve özenli annelerin çocuklarının sosyal-duygusal problemlerine karşı koruyucu bir rol oynarlar ve babaların sert davranışlarının ergenler üzerindeki etkilerini denetim altına alıp yoluna koydukları gözlemlenmiştir.

Gürkan (2006) üniversite öğrencileri için yılmazlık grup danışma programı geliştirmiş ve bu programın etkililiğini deneysel olarak test etmiştir. Bu program on bir oturum devam etmiş olup yarı yapılandırılmış bir çalışmadır. Program öncesinde ve sonrasında öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ön test ve son test olarak değerlendirilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda programa katılan öğrencilerin yılmazlık düzeyleri kontrol grubunun yılmazlık düzeyinden daha yüksek bulunmuştur Ayrıca uygulanan yılmazlık eğitim programının etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak devam ettiği görülmüştür.

Ruh sağlığı ile ilişkili bir çalışma Hjemdal ve diğ. (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmada, strese yol açan yaşam olayları ortaya çıktığı

zaman psikiyatrik belirtilerin yılmazlık üzerindeki rolü araştırılmıştır. Yetişkinler için yılmazlık ölçeği yordayıcı olarak kullanılmıştır. Üç aylık süre içinde yapılan araştırmada koruyucu faktörlerin psikiyatrik belirtileri önleyen önemli bir tampon görevi gördükleri belirlenmiştir. Dolayısıyla yılmazlığın ruh sağlığı için önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Yılmazlığın yordayıcı olarak kullanıldığı bir araştırmada, başa çıkma yolları, yılmazlık, iyimserlik ve üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda yılmazlık, iyimserlik, kaderci ve suçu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin üniversiteye uyum puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Hem kadın hem de erkek öğrenciler için yılmazlık üniversiteye uyumu yordamaktadır (Yalın 2007).

Yılmaz-Irmak (2008) fiziksel istismar yaşayan ve yaşamayan ergenlerle yaptığı çalışmada yılmazlığa ilişkin risk ve koruyucu faktörleri (bağlanma, benlik saygısı, denetim odağı ve arkadaş desteği, istismarla ilişkili özellikler ve yaşam olaylarını sayısı) incelemiştir. Bu çalışma sonucunda fiziksel istismarın ruh sağlığı üzerindeki etkisi için bağlanmanın ve benlik saygısının, risk alma davranışları üzerindeki etkisi için sadece bağlanmanın tam aracılık ettiği bulunmuştur. İstismarla ilişkili özelliklerden, istismarın süresi, istismarın şiddeti ve istismar eden kişi sayısının psikolojik olarak yılmazlık ve yetersiz olarak tanımlanan gruplar arasında farklılaştığı ve bu özelliklerin yılmazlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Liseye devam eden ergenlerle yapılan araştırmada algıladıkları sosyal desteğin ve demografik özelliklerin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda yılmazlığın en güçlü yordayıcısının arkadaştan algılanan sosyal destek olduğu görülmüştür. Diğer yordayıcılar ise sırasıyla; akademik başarı algısı, öğretmenlerden algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek, fiziki görünümünden memnuniyet, babanın öğrenim durumu, gelecek beklentisi ve sağlık durumu algısı olarak belirlenmiştir (Sürücü ve Özcan 2009).

Benlik saygısının çalışıldığı başka bir araştırmada, benlik saygısının ve kontrol odağının yılmazlıkla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, 1999 Marmara depremini yaşayan 17-58 yaşındaki kişilerle yapılmıştır. Bilişsel boyutta kendini değerli hisseden ve içsel kontrol odağına sahip kişilerin daha olumlu duygular yaşayacakları ve olumsuz

duygulardan daha uzak olacağını hipotezi kurulmuştur ve yaşanan duyguların yılmazlık ile ilişkisi olabileceğine ilişkin bir kuramsal model öne sürülmüştür. Araştırma sonucuna göre kontrol odağı, dış faktörlere bağlandıkça psikolojik sağlık azalmaktadır. Yapılan analizler sonucunda model bütün olarak doğrulanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, iç kontrol odağı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olacağı yönündedir. Ayrıca, öz-saygı düzeyi arttıkça, psikolojik sağlamlık da artmaktadır (Kararımk ve Siviş-Çetinkaya 2009).

Kararımk (2009) deprem yaşamış kişilerle yaptığı çalışmasında, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yılmazlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki bulunurken yılmazlık ile korkulu ve kaygılı bağlanma arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanmanın yılmazlığı yordayan önemli bir değişken olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda anlamlı bir cinsiyet farkına rastlanılmamıştır.

Terzi (2005) araştırmasında, stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen “Psikolojik Dayanıklılık Modeli”ni test etmiştir. Araştırmaya 2002-2003 eğitim ve öğretim yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi öğrenim gören 222’si kız 173’ü erkek olmak üzere toplam 395 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresi bilişsel değerlendirmelerini ölçmek için “Bilişsel Değerlendirme Ölçeği”, psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, belirli bir gerilimli durumla karşılaştıkları zaman nasıl davranış sergilediklerini belirlemek için “Başa Çıkma Yolları Ölçeği”, iyi olmalarını ölçmek için ise “ Benlik Saygısı Ölçeği”, “Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde; stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirmenin iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, stresli yaşam durumlarıyla başa çıkmanın iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, araştırmadan elde edilen verilerin modele uygunluk gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Farklı gruplarla yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların bir kısmının yaşamında önemli bir olumsuz deneyim yaşamış bireylerle yapılırken bir kısmının normal bireylerle yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, üniversiteye hazırlanan

adaylar, ailesi boşanmış ergenler, deprem yaşamış kişiler gibi zorlu yaşam koşullarına sahip bireylerle çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda pozitif duygular, benlik saygısı, bağlanma stilleri gibi kavramlar yılmazlıkla ilişkilendirilmiştir. Koruyucu faktörler olarak sosyal desteğin önemi araştırmalarda vurgulanmıştır. Ayrıca koruyucu faktörler ile ilişkilendirilen çalışmalara da yer verilmiştir. Araştırmalarda yılmazlığın ruh sağlığı için önemli bir yordayıcı olduğu ve strese karşı tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde 2000 yılından sonra yapılan yılmazlık çalışmalarında ruh sağlığı üzerine yapılan vurgunun arttığı görülmektedir.

1.3.11.Başa Çıkma Yolları

Baş etme kişilerin olumsuz veya stres yaratan yaşam olaylarını kontrol etmek, azaltmak veya tolere etmeyi öğrenmek için gerçekleştirdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Feldman 1997). Baş etme stratejileri kişinin ruhsal dünyası için çok hayati önem taşımaktadır. Doğru baş etme stratejilerinin eksikliğinin, bireyin psikolojik fonksiyonlarına zarar verdiği görülmektedir (Lazarus ve Folkman 1986). Baş etme literatürü kişilerin stres yaratan yaşam olaylarıyla genel baş etme stratejilerini geniş çapta incelemiştir. Baş etme ile ilgili araştırmalar genelde stresör, uyum, sağlık ve iyi olma arasındaki ilişkileri incelemiştir.

Folkman ve Lazarus'a göre baş etme biçimleri, problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme olarak ikiye ayrılır (Folkman ve Lazarus 1980). Genel olarak, duygu odaklı baş etme biçimleri, kişinin, zararlı, tehdit edici ve zorlayıcı çevresel koşullarla ilgili hiçbir şey yapamayacağına dair değerlendirmesi sonucu ortaya çıkar. Diğer yandan, problem odaklı baş etme biçimleri bu koşulların değişebileceğine dair değerlendirmeyle ilişkilidir (Folkman ve Lazarus 1980). Lazarus ve Folkman (1984), duygu odaklı baş etmeyi gerçeği inkâr etmek ve olan biten önemsizmiş gibi davranmak için umut ve iyimserliği sürdürmek için kullandığımızı söylerken, problem odaklı baş etmenin problemi tanımlamaya, alternatif çözümler üretmeye, bunların yarar ve zararlarını tartmaya ve bu doğrultuda hareket etmeye dayalı olduğunu vurgularlar. Buna göre, temel olarak duygu odaklı baş etme, kendini suçlama, başkalarını suçlama, duygu ve hayaller üzerine odaklanma, sosyal destek arama ve kaçma-kaçınma davranışlarını

içerirken, problem odaklı baş etme, bilgi arayışı, planlama, doğrudan harekete geçme yoluyla stres kaynağını ortadan kaldırma veya azaltmaya dayanır.

Folkman ve diğ. (1986), planlı problem çözenin, var olan durumun tatmin edici bir sonuca ulaşmak için değiştirilebilir olarak değerlendirilmesine ilişkin olduğunu, diğer yandan durumun değişmeye uygun olmadığına ve ortaya çıkacak sonucun tatmin edici olmayacağına dair değerlendirmenin mesafe koyma stratejilerini kullanmaya neden olduğunu belirtir. Diğer yandan, hangi baş etme biçiminin seçileceği durumun tehlike arz edip etmediği (birincil değerlendirme) ve baş etme seçeneklerinin neler olduğuna (ikincil değerlendirme) göre de belirlenir. Örneğin, kişi öz güveninin tehlikede olduğunu düşündüğünde, daha fazla yüzleşme baş etme, öz kontrol, kaçma-kaçınma ve daha fazla sorumluluk alma gibi stratejiler kullanırken, işiyle ilgili bir amaç tehlikeye düştüğünde, planlı problem çözme stratejisi kullanılabilir. Kısaca, hangi baş etme biçiminin kullanılacağı karşılaşılan stresörün ne olduğuna ve sonucunun ne olacağına bağlıdır (Folkman ve diğ. 1986).

Bireyler hayatlarında karşılaştıkları stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada çeşitli stratejiler geliştirir. Bireylerin stresle baş etmede kullandıkları stratejiler öznel, kişiden kişiye göre değişmektedir. Kullanılan baş etme stratejilerinin hiçbirinin bir diğerinden üstünlüğü yoktur, ancak bilişsel yapı ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında kişinin seçtiği baş etme stili ile psikolojik iyilik hali arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (Lazarus ve Folkman 1986). Folkman ve Lazarus, bireyin stresli yaşam olayları ile karşılaştığında, 4 farklı baş etme yolunu kullanabileceğini, bunların, durumu değiştirme çabası, durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabası, olayı kabullenme çabası ve çevrenin beklentilerini anlama çabası şeklinde olmaktadır. Geliştirilen farklı yollarla temelde problem odaklı ve duygu odaklı stratejilerden oluşmaktadır (Lazarus ve Folkman 1986). Kişileri baş etme stillerini tercihlerine bakıldığında, bireylerin değiştirebileceklerini düşündükleri olaylarda problem odaklı stratejileri, değiştiremeyeceklerini düşündükleri olaylarda ise duygu odaklı stratejileri kullandıkları gözlenmiştir (Lazarus ve Folkman 1980).

Duygu odaklı baş etme stratejilerinin kullanılması, değişen yaşam olaylarında, problemler yerine duygulara odaklanma durumuna verilen isimdir. Duygu odaklı baş etme stratejilerinin kullanımı, kaçınma, sorumlu bulma, sorunu tam anlamama ve analiz

etmeme yoluyla stres yaratan olayın olumsuz bir şekilde ilerlemesine neden olabilmektedir. Bu durumda kişinin doğru analiz etmekte güçlük çektiği bir problemle baş etmede doğru yollar bulabilmesi mümkün olmayabilmektedir. Duygu odaklı baş etmede kişi, aşırı duygusal yoğunluk ile probleme tam anlamıyla odaklanamamaktadır (Lazarus ve Folkman 1980). Duygu odaklı baş etme yolları soruna bakmak yerine sorunun kişide oluşturduğu duyguların değerlendirilmesini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle problem odaklı bakıldığında çözümlenebilir olaylar, çözümlenemez olarak algılanabilmektedir (Lazarus ve Folkman 1980).

Kişi olaylar karşısında yaşadığı duygularını (öfke, haset, mutluluk, nefret, sevinç vb.) ödünlemek amacıyla, olaylara dikkat ederken seçici dikkat kullanmaktadır. Seçici dikkatin sadece olayların yarattığı duygulara odaklanmayı sağladığı görülmektedir (Lazarus ve Folkman 1980). Duygu odaklı baş etme stratejilerini kullanan kişinin, olayın duygusallığı ile gerçeği olduğundan farklı bir şekilde algıladığı ya da gerçeği çarpıttığı görülebilmektedir. Bu nedenle duygu odaklı baş etme stratejileri psikopatolojiye yatkınlık oluşturabilmektedir (Lazarus ve Folkman 1980).

Problem odaklı baş etme stratejileri, stresörle ilişkili duygusal reaksiyonlar incelemekten ziyade stresörün içsel kaynaklarına yönelmektedir. Bu başa çıkmada kişi değişen yaşam olaylarından gelişen problemin kendisine bakabilir. Problem odaklı başa çıkma, sorunu anlama, analiz etme, alternatifler geliştirme, kategorize etme ve stres yaratan olayı çözmeye yönelik olumlu bir yaklaşım sunmaktadır. Problem odaklı baş etme stratejilerinin kullanımının sorun çözme yöntemlerinin etkin bir şekilde kullanılması ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu yöntemlerin kullanılmasıyla, problem çözümünde etkili yolların bulunabileceği düşünülmektedir (Lazarus ve Folkman 1980). Problem odaklı başa çıkmada doğrudan probleme odaklanıldığı için daha analitik bir yol izlendiği görülmektedir. Bu baş etmede, probleme odaklanıp, problemin çözümü hakkında stratejiler geliştirmek amaçlanır. Kişilerin duygularını egale edip, akılcı düşünüp karar vermesi güç bir durum olduğu için, problem odaklı baş etme, duygu odaklı baş etmeye göre daha zor bir yoldur. Problem odaklı baş etme, kişinin bilinç düzeyinde gerçekleşir. Problem odaklı baş etmede, bilinçdışı süreçlerin probleme odaklanmayı etkilemesine izin verilmez (Lazarus ve Folkman 1986).

Roth ve Cohen ise baş etme mekanizmalarını yaklaşma ve kaçınma stratejileri olarak sınıflandırmıştır. Kaçınma yaklaşımı, stresli bir olay hakkında düşünmekten ya da stresli bir durumdan kaçınma çabalarını içerir; bu da problem çözmeyi engellediği için daha az uyumlu bulunmuştur. Yaklaşma/aktif baş etme stratejisini kullanan bir kişi ise problem hakkında konuşabilir, bir eylem planı yapabilir ve bunu takip edebilir.

Bowman'a göre kişilerin evliliklerinde yaşadığı sorunlarla baş etme biçimleri genel yaşam sorunlarıyla baş etme biçimlerinden farklıdır. Dolayısıyla, uzun süreli evlilik ilişkilerinde eşlerin kullandığı evliliğe özgü baş etme stratejilerini anlamak önemlidir. Bowman'a göre evli bireyler evliliklerindeki sorunlarla çatışma, kendini suçlama, kendiyle ilgilenme, kaçınma ve/ya olumlu yaklaşım stratejileri ile baş etmeye çalışırlar. Bowman olumlu yaklaşım stratejisinin mutlu evliliklerle ilgili olduğunu ve kişilerin genel yaşam kalitesini artırmaya yönelik çabaları yansıttığını, diğer stratejilerin ise mutsuz evliliklere özgü olduğunu savunmuş olup yinelenen evlilik problemlerinde eşlerin yaptığı temel baş etme stratejilerini ortaya çıkartmak için ölçme yöntemi geliştirmiştir (Bowman 1990).

Bowman'ın Evlilikte Baş etme Envanteri'ne göre 5 baş etme stratejisi vardır; 1) intikam, eleştiri, iğneleme gibi çatışma yansıtma, 2) uyku ve sağlıkla ilgili rahatsızlıklar, üzüntü, kendini suçlama gibi kişinin iç dünyasıyla ilgili rahatsız edici hisler, 3) jest gibi bedensel hareketlerle olumlu yaklaşım, iyi anılar yaratacak paylaşımların başlatılması, eğlence 4) evlilik dışında bireysel merakla ilgili aktiviteler 5) inkâr ve bastırma gibi durumlardan kaçınma. Bunlardan tek pozitif yaklaşım evlilikte mutlulukla ilişkilidir ve duygusal niteliğin artmasına yol açar. Aynı zamanda bu skala mutsuz evlilik özelliklerini içerir ve cinsiyet farklılıklarını da tasvir eder. Buna göre; kadınların daha üzgün ve çatışmalı, dikkat dağıtan eylemleri tercih ettikleri saptanmıştır. Bu bilgilerden kadınların evliliklerinde eşlerine göre güçlü duygusal katılım göstermelerinin daha olası olduğu varsayılmıştır (Bowman 1990).

Bowman'ın envanteri 2002'de Acicbe tarafından Türkçeye uyarlanmıştır; Acicbe'nin çalışmasında aynı zamanda farklı evlilikte baş etme stratejileri üzerinde bazı demografik değişkenlerin öngörücü rolleri de değerlendirilmiştir. Onun bulgularına göre kadınların iç dünyasıyla ilgili kendini suçlamanın daha olası olduğu görülmüştür. Düşük eğitim seviyesi ve daha fazla çocuğa sahip olmanın da bu stratejinin kullanılmasını

arttırmaktadır. Erkeklere kıyasla kadınlar çatışma stratejilerini daha çok kullanmaktadır. Sonraki çalışmalarda, Cohan ve Bradbury tarafından evlilikte baş etme çabalarıyla ilişkiler konusunda evlilik memnuniyeti ve evlilikte yaşanan zorluklar olarak yeniden bir düzenleme yapılmıştır. Onların bulguları da pozitif yaklaşım ile evlilik memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer taraftan bireysel çıkar ve çatışma baş etme stratejileri daha düşük evlilik memnuniyetiyle ilişkilidir. Bu stratejiler evlilik memnuniyetindeki öngörülebilir rolleri ortaya koymak açısından önemlidir (Acicbe 2002).

Evlilik ilişkisi ve eşlerin stresle baş etme yolları arasında yapılan çalışmaların ortaya koyduğu ilişkinin, kuramsal zemini hakkında fikir verebilecek iki modelden bahsedilebilir. Bu bölümde bu iki model özetlenecektir.

Yatkınlık - Stres - Uyum Modeli

Karney ve Bradbury'e (1997) göre, evlilikteki sıkıntılar sadece çiftlerin problem çözme becerilerindeki sorunlardan kaynaklanmamaktadır. Onlara göre, evlilikteki çatışma ve çözülme bazı faktörlerin kombinasyonunun bir sonucudur. Bu faktörler, 1) devamlılığı olan hassas noktalar (sorun yaratan kişilik özellikleri gibi), 2) stres verici olaylar (büyük yaşam olayları ve stres verici şartlar gibi), ve 3) zayıf uyum süreçleri (partnerle empati kuramama veya partnere destek olamama, savunucu, düşmancıl ve işlevsiz problem çözme becerileri gibi) olarak sıralanmıştır. Bu modele göre, yüksek oranda süregiden yatkınlıkları olan kişiler, evlendiklerinde zayıf uyum süreçleri olan çiftlere dönüşür ve ardından yüksek düzeyde strese sahip olurlar. Evlilik sorunları ve çözülme, bu süreçlerin ardından baş gösterir. Buna göre, Karney ve Bradbury (1995), evlilik kalitesinin akut yaşam olaylarıyla düşüşe geçen bir dalgalanma yaşadığını ve kronik stres arttıkça bu dalgalanmaların arttığını öne sürerler.

Modele göre, evlilik ilişkisinin dışından gelen stres verici olaylar, eşler arasındaki uyumu etkiler ve evliliğin akıbetinde rol oynar. Diğer yandan, kişinin çocukluğunda kendi ailesinde yaşadıkları, anne ve babasının evlilik ilişkisi, kişinin eğitim düzeyi ve kişiliği gibi yatkınlık oluşturan noktalar, kişinin karşılaştığı zorluklara uyum becerisini etkileyerek, evliliğin nasıl süreceğini belirler. Bunun yanında, birçok stres verici olay tesadüfî değişken olarak evlilik ilişkisine katılırken, diğerleri eşlerin

süregiden yatkınlıklarının sonucudur. Stres verici yaşam olayları çiftleri uyum sağlamaya zorlar, bu durum olayların tekrarına veya daha kötü bir hal almasına neden olur ve dolayısıyla, çiftlerin uyum kapasitelerini zorlar ve belki de alt eder. Sonuç olarak, bir kısır döngü oluşur ve bu döngü evlilik ilişkisini belirler (Karney ve Bradbury 1997).

Stres - Boşanma Modeli

Bodenmann (1995) tarafından geliştirilen stres-boşanma modeli, temel olarak günlük stresin, çiftin beraber geçirdiği zamana, iletişimine, eşlerin iyilik hali üzerindeki etkisine ve bütün bu faktörlerin evlilik doyumuyla ilişkisine odaklanmakla beraber, stresin belirleyici rolüne önem verir. Bodenmann ve diğ.'e (2007) göre, evlilik ilişkisinin dışından gelen minör stresler, ilişkiye zarar verici bir niteliğe sahiptir. Bu stres, ilk olarak eşlerin birlikte geçirdikleri zaman miktarını etkileyerek kendini ortaya koyar. Bu da, birlikte yapılan aktivitelerin azalmasına, birliktelik duygusunun zayıflamasına, kendini daha az ifade etmeye ve çiftin daha zayıf baş etme biçimleri geliştirmesine neden olur. İkinci olarak, dış stresörler daha az olumlu etkileşime yol açarak iletişimin kalitesini düşürür. Diğer yandan, bu stresörlerin varlığı, uyku bozuklukları, cinsel işlevsizlik ve duygu durum bozuklukları gibi psikolojik ve fiziksel sorunları beraberinde getirir. Sonuç olarak, evliliğin dışından gelen stres, sorunlu kişilik özelliklerinin eşler arasında katılık, kaygı ve düşmanlık olarak kendini dışa vurmasına neden olabilir. Bu süreçler sonunda eşler birbirine yabancılaşmaya ve daha çok çatışma yaşamaya başlar. Bir evliliğin boşanmayla bitmesi ise, kolaylaştırıcı şartların varlığı (yeni bir partnerin varlığı gibi), engelleyici şartların (dini ve ahlaki normlar, çocukların varlığı gibi) yokluğu ve yeterli tetikleyicilerin (evlilik dışı ilişkiler gibi) varlığıyla ilişkilidir. Bu iki model birlikte ele alındığında, yatkınlık - stres- uyum modeli stresle baş etmeyi uyum süreçleri değişkeni içine koyarken, stres - boşanma modeli stresin çift üzerinde yaptığı etkiyi değişimleyen bir aracı değişken olarak görmektedir (Randall ve Bodenmann 2009).

1.3.12. Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Baş etme stratejileri pek çok araştırmada değişken olarak kullanılmaktadır (Şenol-Durak 2007, Swindle ve diğ. 1989, Watson ve diğ. 2011). Travma sonrası gelişimin baş etme ile ilişkisi araştırılmak için yapılan doktora tez çalışmasında, kalp krizi geçirmiş 151 kişi ve kalp krizi geçiren 137 kişinin eşleri katılmıştır (Şenol-Durak 2007). Yapılan çalışmada, travma sonrası gelişimi değiştirdiği düşünülen bireysel kaynaklar (kişilik, sosyo demografik değişkenler vb.), çevresel destekler (sosyal destek mekanizmaları), olayı algılama (travmanın türü, süresi vb.), bilişsel işleme (olay etkisi, dine katılım vb.) ve baş etme (problem ve duygu odaklı baş etme) ilişkisi incelenmiştir. Baş etme stratejileri, travma sonrası gelişim ile ilişkili olduğu varsayılan bireysel kaynaklar içinde yer aldığı görülmüştür. Araştırmanın sonucu değerlendirildiğinde, travma sonrası gelişim ile bireysel kaynakların; baş etme ara değişkeni ile ilişkili bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, travma sonrası gelişimin değerlendirilebilmesi için kullanılan baş etme stratejisinin önemli değişken olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, problem odaklı baş etme stratejilerinin psikolojik iyilik hali ile ilişkili olması varsayımının, duygu odaklı baş etme stratejilerinin psikopatoloji ile ilişkili olma varsayımından daha zayıf olduğu bulunmuştur (Şenol-Durak 2007).

Başka bir çalışmada; mükemmeliyetçilik, evlilikte baş etme ve işlevsellik arasındaki ilişki açısından incelenmiştir. Sosyal olarak mükemmeliyetçilik, kendilik hakkında gerçekçi olmayan beklentiler ve evlilikte uyumsuz baş etme ile daha düşük evlilik uyumu arasında ilişki bulunmuştur. Kadınlar için eşleri hakkında gerçekçi olmayan beklentilerin bireysel çıkar, çatışma, kaçınma ve içsel dünyayla ilgili kendini suçlama gibi stratejileri artırmakta olumlu baş etme stratejilerini azaltmaktadır. Bunlara ek olarak çalışmada, negatif baş etme yöntemlerinin mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi ve evlilikle ilgili işlevselliği arasında da aracılık etmektedir. Tüm bu stratejilerin bireysel iyi olma ve evlilik işlevselliği üzerindeki etkileri nedeniyle baş etme yöntemleri konusunda kişilerin farkında olmasının ve kendisinin geliştirmesinin önemi ortaya çıkmaktadır (Senlet 2012).

Depresyon tanısı almış ve almamış kişilerle yapılan çalışmada depresif kişilerin duygu odaklı baş etme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca

örnekleme, problem odaklı baş etme stratejilerini kullanan depresyon tanısı almış bireylerin, baş etme stratejilerini kendini suçlama amacıyla kullandıkları görülmüştür. Bir başka deyişle, yapılan çalışmada problem odaklı baş etme stratejilerini kullanan kişilerin de, probleme kendilerini suçlayacak kanıt bulma amacıyla odaklandıkları bulunmuştur. Aynı örnekleme yapılan dört yıllık izlem çalışmasının sonunda, depresif epizotta olan kişide kendini suçlamaya yol açsa da problem odaklı baş etme stratejilerinin kullanımının, depresif epizotun tekrarlamasını engellediği bulunmuştur (Swindle ve diğ. 1989).

Yeme bozukluğu tanısı almış kişilerde baş etme stratejileri ve kişilik özelliklerinin ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışmaya yeme bozukluğu tanısı almış 93 kişi, hiçbir psikiyatrik tanı almamış 73 psikoloji öğrencisi ve başka psikiyatrik tanı almış 74 kişi katılmıştır. Araştırmada, yeme bozukluğu tanısı almış kişilerin, hiçbir tanı almamış normal örnekleme'deki kişilere göre daha fazla öz eleştiri yaptıkları, sosyal içe dönüklüğünün yüksek olduğu ve duygu odaklı baş etme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Yeme bozukluğu tanısı almış kişilerle, diğer psikiyatrik tanıları alan kişilerde duygu odaklı baş etme stratejilerinin kullanımı ile aşırı öz eleştiri yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bir başka deyişle, her iki grubun da duygu odaklı baş etme stratejileri kullandığı ve aşırı öz eleştiri yapan bireylerden oluştuğu düşünülmektedir (Lobera ve diğ. 2009).

Eşlerin yaşadıkları stres verici olaylarda kullandıkları baş etme stilleri evlilik uyumunda belirleyici bir değişken olmaktadır. Son dönemde baş etme stratejilerini çalışan araştırmacılar, baş etme gibi bireysel faktörlerin evlilik uyumu ile ilişkisi üzerinde araştırmalar yapmaktadırlar (Randall ve diğ. 2009). Eşlerin baş etme stratejilerini kullanımı, bireysel kullanımlarından farklı bir şekilde değerlendirilmelidir. Evli bireylerin kullandıkları baş etme stratejileri, eşleri ile ilişkilerini ve evlilikten aldıkları doyumunu da farklılaştırmaktadır. Eşlerin problemleri olaylarda kullandığı baş etme stratejileri, evliliklerinde yaşadığı problemlerle baş etmesini de değiştirebilmektedir (Watson ve diğ. 2011). Yapılan çalışmalarda evli çiftlerin problem odaklı baş etme stratejilerini kullanması ilişkinin doyumlu olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Çiftlerin problem odaklı baş etmelerindeki artışın, evlilik uyumundaki artışla ilişkili olacağı beklenmektedir. Bu durumu değerlendirmek için

literatürde çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Bodenmann 2005, Wats ve diğ. 2011). Özen (2006) eşlerin baş etme stratejileri ile evlilik uyumunun ilişkisini araştırmıştır. Eşlerden her ikisi için baş etme stratejilerinin evlilik uyumu ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. Bu ilişki, eşlerin duygu odaklı baş etme stratejisi ile evlilik uyumsuzluğunun ilişkisi yönünden olmaktadır. Evli çiftlerin her ikisinin de duygu odaklı baş etme stratejilerini kullanımının, evlilikte yaşadıkları uyumsuzluk için belirleyici olduğu görülmüştür (Özen 2006).

Evlilik uyumu ile baş etmenin ilişkisi son dönem çalışmalara bakıldığında genellikle fiziksel rahatsızlıkların, evlilik uyumu ve baş etme stratejileri ile ilişkisinin psikolojik rahatsızlıklara göre daha çok çalışıldığı görülmüştür (Watson ve diğ. 2011). Çalışmalarda, eşlerin evlilik uyumunun bireysel bir sorun değil ilişkinin niteliğine dair bir durum olduğu düşünülmüştür. Çiftlerin evlilik uyumları ile bireylerin baş etme stratejileri karşılıklı etkileşim içindedir. Kişi evlilik uyumunu iyi olarak değerlendiriyorsa problem odaklı baş etme stratejileri geliştirmesi beklenmektedir. Bir başka ifadeyle, eşlerin ilişkilerinin niteliği ne kadar iyi ise eşlerin soruna o kadar pozitif ve çözüm odaklı yaklaştıkları görülmektedir (Akdeniz 2012, Tufan 1983). Gottman (1990) kişilerin sorun çözme yöntemlerinden biri olan birbirini suçlamanın, evlilik doyumsuzluğu ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Eşlerden her ikisinin de birbirini anlamaya gayret göstermediği durumlarda problemler çözümsüz kalmaya devam edecektir. Problemlerin çözümsüzlüğünün evlilikten alınan doyum azaltacağı düşünülmektedir. Gottman (1990), problemle karşılaşan çiftlerin birbirine karşı savunucu tutum geliştirmeye devam ettiği sürece problemin çözümsüz olarak devam edeceğini ifade etmiştir. Ancak, çiftler konuşmaktan kaçmaz ve problemi çözme adına çaba sarf etmeye devam ederlerse, evlilik ilişkisi adına iyi bir adım atılacağı üzerinde durmuştur.

Psikiyatrik tanı alan kişilerin ve eşlerinin sosyal hayatta yaşadığı güçlükler ve baş etme stratejilerinin araştırıldığı bir çalışmaya eş psikiyatri servisine başvuran, eş ile en az 6 aydır aynı evde yaşayan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 43 çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda, psikiyatrik tanı almış kişilerin eşlerinin, stresle baş ederken 'kendine güvenli yaklaşım' içinde oldukları bulunmuştur. Problem odaklı baş etme stratejilerinden biri olan 'güvenli yaklaşım' eşlerin sorunların çözümü

için yaşadığı ilişkiye olan güvenini ifade etmektedir. Örnekleme oluşturan eşlerin genellikle asker ya da asker eşlerinden oluşması, sosyal güvencelerinin olması ve eğitim düzeylerinin en az lise olmasından dolayı sorunlarla baş etmede eşlerin etkili çözüm stillerini denemesi şaşırtıcı bir bulgu olarak değerlendirilmemiştir (Oflaz 1995).

Aile içi şiddete maruz kalan ve sığınma evinde yaşayan 15 kadının baş etme stratejilerinin araştırıldığı çalışmada niteliksel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Kadınların yaşadıkları şiddet olayına nasıl tepki verdikleri ve bu durumla nasıl baş ettikleri araştırılmıştır. Kadınların baş etme stilleri farklılık göstermektedir. Ancak, problem odaklı baş etmeyi kullanan kadınların en çok yüzleşme, uzaklaşma ve aile desteğini; duygu odaklı baş etme stratejilerini kullanan kadınların en çok sabır, boyun eğme/kadercilik ve dini desteği kullandığı bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda tüm bu baş etme stratejilerinin kadınlar için yetersiz kaldığı bulunmuştur. Bu durum bazı durumlarda, baş etme stratejilerinden her ikisinin de etkisiz kalabildiği görülebilmektedir. Bu gibi durumlarda kişinin baş etme stratejilerini geliştirmek amacıyla psiko-eğitim almasının faydalı olabileceği görülmüştür. Bu nedenle, kadınların yaşadıkları sorunları ile baş etmede devletin ya da derneklerin verdiği hizmetlerden kendisi için en uygun olanını kullanabilmesi için eğitilmesinin kişinin baş etmesini geliştirmek için uygun bir yol olabileceği düşünülmüştür (Erdoğan ve diğ. 2009).

Belanger, Sabourin ve El-Baalbaki (2012) evlilikteki uyum ve baş etme stratejilerinin ilişkisini araştırdığı çalışmaya 72 çift katılmıştır. Bu çiftlere evlilik uyum ölçeği ve evlilikte baş etme ölçeği uygulanmıştır. Uygulanan bu ölçeklerin sonucunda eşlerin problem çözme davranışları ve baş etme stillerinin evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, evli çiftlerden her ikisi için baş etme stratejileri ile evlilik uyumunun ilişkili olduğu bulunmuştur. Çiftlerden kadın olanların, baş etme ve problem çözümünde geliştirdikleri davranışsal yollar, evlilik uyumunda dalgalanmalar oluşturmaktadır. Bir başka deyişle, kadınların evlilik uyumu ile ilgili düşüncelerinin, problem çözümünde seçtiği davranışlarının etkinliğiyle ya da etkisizliğiyle değişebildiği görülmüştür. Yapılan çalışma sonucunda kişilerin problem çözümünde seçtiği davranışların evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Belanger ve diğ. 2012).

Levin ve diğ. (1997) baş etme ile evlilik uyumunun ilişkisinin çalışıldığı araştırmasında, eşlerden erkek olanın düşük duygu odaklı baş etme stratejilerini kullanması, yüksek evlilik uyumu ile korele olduğunu bulmuştur. Eşlerden kadın olanın ise daha fazla duygu odaklı baş etme stratejisini kullanmasının evlilik uyumunun düşüşü ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle, eşlerden her ikisinin de duygu odaklı baş etme stratejisini kullanmasının evlilikte yaşanan uyumsuzlukla ilişkili olduğu bulunmuştur (Levin ve diğ. 1997).

2.GEREKÇE VE YÖNTEM

2. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık, evlilikte başa çıkma, bilişsel çarpıtma ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel tarama modelleri, “iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modellerinde değişkenler arasındaki ilişkiler, “korelasyon türü” ve “karşılaştırma türü” olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel taramada, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; eğer, birlikte değişim var ise, bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılırken; karşılaştırma türü ilişkisel tarama modellerinde ise, en az iki değişken bulunup, bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak diğer değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2002).

Bu araştırma, sözü edilen her iki ilişkisel tarama modeline de uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yılmazlık, bilişsel çarpıtma, evlilikte başa çıkma, algılanan sosyal destek ve araştırmada kullanılan kişisel bilgi formundan elde edilen bazı bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler, korelasyon türü tarama modelinde incelenirken; yılmazlık, evlilikte başa çıkma, bilişsel çarpıtma, algılanan sosyal destek, algılanan ruhsal travma ve hissedilen duygu düzeyleri değişkenlerinin araştırmada kullanılan kişisel bilgi formundan elde edilen bağımsız değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığı da karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde analiz edilmiştir.

2. 2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, boşanma sürecinde olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya İstanbul Anadolu Adliyesi Aile Mahkemeleri'nde boşanma davaları sürmekte olan 60 kadın ve 60 erkek katılmıştır. İstanbul Anadolu Adliyesi 16. Aile Mahkemesi Psikolog Odasında 15.02.2013-15.02.2014 tarihleri arasında ölçek uygulamaları tamamlanmıştır. Uygulama öncesinde, çalışmanın hangi amaçla kim tarafından yapıldığı, elde edilecek verilerin nerede kullanılacağı, kimlik bilgilerinin çalışmada kullanılmayacağı bilgileri verilmiştir. Aydınlatılmış onamları alınarak uygulama yapılmasına dikkat edilmiş olup elde edilen veriler dosya kapsamında kullanılmamıştır.

2. 3. Verilerin Toplanması

Bu başlık altında sırasıyla; araştırmanın verilerinin toplanmasında kullanılan veri toplama araçları tanıtılmış ve yapılan uygulama hakkında bilgi verilmiştir.

2. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, algılanan sosyal destek ile ilgili veriler “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, yılmazlık ile ilgili veriler “Yılmazlık Ölçeği”, bilişsel çarpıtma ile ilgili veriler “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”, evlilikte başa çıkma ile ilgili veriler “Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği” ve araştırmanın temel değişkenleri olan algılanan sosyal destek, yılmazlık, bilişsel çarpıtma ve evlilikte başa çıkma ile ilişkili olabileceği düşünülen demografik değişkenler ile ilgili veriler “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır.

2. 3. 1. 1. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ÇBASDÖ üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel değerlendirmesi amacıyla kullanımı kolay, kısa bir ölçek olarak Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Eker ve Arkar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ÇBASDÖ, 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu ölçek, desteğin kaynağına ilişkin her biri 4 maddeden oluşan 3 alt ölçekten oluşmaktadır Bunlar; aile (1, 2, 7 ve 10. maddeler), arkadaş (3, 4, 8 ve 12. maddeler) ve özel bir insan (5, 6, 9 ve 11. maddeler) alt ölçekleridir. Ölçekteki maddeler 7 aralıklı bir ölçek kullanılarak derecelendirilmiştir. Bu çalışmada, her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmektedir ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı

elde edilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilen toplam ölçek puanından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Eker ve Arkar 2001).

2. 3. 1. 2. Yılmazlık Ölçeği

Gürkan (2006) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen ölçeğin geçerliği faktör analizi ve ölçüt geçerliği ile sağlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ise test tekrar test ve iç tutarlık katsayıları hesaplanarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Yılmazlık Ölçeği lise öğrencilerine uygulanarak ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir.

Yılmazlık Ölçeğinin “güçlü olma”, “girişimci olma”, “iyimser olma/yaşama bağlı olma”, “iletişim/ilişki kurma”, “öngörülü olma”, “amaca ulaşma”, “lider olma”, “araştırmacı olma” boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sadece “araştırmacı olma” ile “iyimser olma/yaşama bağlı olma” boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, Yılmaz Ölçeğinin alt boyutları arasında yüksek düzeyde bir tutarlılığın olduğu söylenebilir.

Faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %57.56"sını açıklayan 50 maddenin 8 faktörde toplandığı görülmüş (Bkz. Tablo 4). Bu sekiz faktörün faktör yükleri incelendiğinde, ölçeğin birinci faktörü olan, “Güçlü Olma”nın toplam varyansın %16.38"ini, ikinci faktör olan, “Girişimci Olma”nın toplam varyansın %2.91ini, üçüncü faktör olan, “İyimser Olma/ Yaşama Bağlı Olma”nın toplam varyansın %2.03"ünü açıkladığı bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle, analizin 8 faktörlü olarak kabul edilmesinin faktörlere isim verilmesi açısından da anlamlı olacağı uzman görüşleri alınarak kararlaştırılmış. Bu faktörler sırasıyla, “güçlü olma”, “girişimci olma”, “iyimser olma/yaşama bağlı olma”, “iletişim/ilişki kurma”, “öngörülü olma”, “amaca ulaşma”, “lider olma”, “araştırmacı olma”.

Bu sekiz faktörün içerdiği maddeler bakımından daha kolay tanımlanabilmesine de olanak sağlayan faktör döndürme sonucunda, faktör yükleri incelendiğinde ölçeğin birinci faktörü olan, “güçlü olma”nın toplam varyansın %15.86’sını, ikinci faktör olan, “girişimci olma”nın toplam varyansın %8.67’sini, üçüncü faktör olan, “iyimser olma/yaşama bağlı olma”nın toplam varyansın %7.86’sını, dördüncü faktör olan, “iletişim/ilişki kurma”nın toplam varyansın %5.53’ünü, altıncı faktör olan, “amaca ulaşma”nın toplam varyansın %4.03’ünü, sekizinci faktör olan, “araştırmacı olma”nın toplam varyansın %2.41’ini açıkladığı bulunmuştur. Yılmazlık ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 250, en düşük puan 50 dir. Yılmazlık ölçeğinden alınan puanların artması, yılmazlık özelliğinin yüksekliğini, puanların azalması yılmazlık özelliğinin düşüklüğünü ifade etmektedir (Gürkan 2006).

2. 3. 1. 3. Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği

Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği; Bowman (1990) tarafından evlilikteki baş etme yollarını ölçmek için geliştirilmiş, 64 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin başında, eşler arasında sürekli tekrarlanan en önemli sorunu soran açık uçlu bir soru vardır. Ardından, sorunun şiddetine ilişkin “önemli değil” ve “çok önemli” arasında değişen 5’li bir değerlendirme yapılmaktadır. Ancak bu iki soru analizlere dâhil edilmemektedir. Faktör analizleri 5 faktöre işaret etmektedir: Kendini Suçlama (KS), Olumlu Yaklaşım (OY), Çatışma (Ç), Kendiyle İlgilenme (Kİ), Kaçınma (K). (Acicbe, 2002).

Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin yapılan geçerlik güvenirlik çalışmaları sonrasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri şu şekildedir: Kendini Suçlama .88, Olumlu Yaklaşım .82, Çatışma .88, Kendiyle İlgilenme .82, Kaçınma .77. Türk örnekleminde yapılan adaptasyon çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri ise şu şekildedir: Kendini Suçlama .87, Olumlu Yaklaşım .54, Çatışma .84, Kendiyle İlgilenme .68, Kaçınma .49 (Acicbe, 2002). Çatışma alt ölçeği çatışma, eleştiri, iğneleme ve intikama ilişkin durumları yansıtan 15 maddeden oluşmaktadır. Alınabilecek puanlar 0 ile 75 arasında değişmektedir. Kendini Suçlama alt ölçeği huzursuzluk, kendini suçlama, endişe, uyku ve sağlıkla ilgili sorunlara işaret eden ve 1 ile 75 arasında puanlanabilecek olan 15 maddeden oluşmaktadır. Fiziksel ilgi, eğlence, beraber yapılan aktiviteleri başlatma ve güzel anılara ilişkin maddelerden oluşan Olumlu Yaklaşım, 14 maddeden

oluşmaktadır ve 1 ile 70 arasında puanlanabilmektedir. 9 maddeden oluşan ve 1'den 45'e dek puanlanan Kendiyle İlgilenme alt ölçeği, evlilik dışı aktivitelerde planlı bir atışın olduğunu düşündüren maddelerden oluşmaktadır. Son olarak Kaçınma alt ölçeği ise duyguların inkâr edilmesi ve bastırılmasını ifade eden 11 maddeden oluşmaktadır ve 1 ile 45 arasında puanlanmaktadır. Her bir alt ölçek ayrı ayrı kullanılan baş etme yoluna ilişkin bir değerlendirme sunmaktadır. Yüksek puanlar, alt ölçeğin temsil ettiği başa çıkma yolunun sıklıkla kullanıldığına işaret etmektedir. 3, 17, 21, 24 50 ve 57. maddeler ters kodlanmaktadır.

2. 3. 1. 4. İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Literatürde kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek üzere eşler için İlişki İnançları Envanteri (Relationship Belief Inventory) (Eidelson ve Epstein 1982) ve İlişki İnançları Anketi (Relationship Beliefs Questionnaire) (Romans ve Debord 1996) geliştirilmiştir. Ayrıca Roehling ve Robin tarafından 1986'da geliştirilen Aile İnançları Envanteri Eryüksel (1996) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Literatürde bireylerin tüm ilişkilerinde sergileyebilecekleri bilişsel çarpıtmaları ölçme araçları konusunda yetersizlikler mevcuttur. Bu amaca yakın olarak geliştirilen bir ölçek İlişki İnançları Ölçeği'dir. Ancak bu ölçek de kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalardan çok 'iletişim, güven, destek, kabul' gibi konularda bireylerin genel düşüncelerini ölçmektedir. Bu alandaki ihtiyaçlar doğrultusunda; bireylerin kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri bilişsel çarpıtmalarını değerlendirmek üzere 'İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' geliştirilmiştir. (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003)

Bu ölçek, bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmektedir. Ölçekte bilişsel çarpıtmayı içeren 19 madde yer almaktadır. Beşli Likert tipinde hazırlanan ölçeğe verilen cevaplar 'hiç katılmıyorum' (1 puan) ve 'tamamen katılıyorum' (5 puan) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir. İBÇÖ'nün belirlenen 3 faktörüne, faktörlerde yer alan maddelerin içerikleri dikkate alınarak isim verilmiştir. Buna göre; 8 madden oluşan birinci faktör, 'Yakınlıktan Kaçınma'; 8 maddeden oluşan ikinci faktör, 'Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi'; 3 maddeden oluşan üçüncü faktör, 'Zihin Okuma' olarak tanımlanmıştır. 'Yakınlıktan Kaçınma' faktörü, insanların başkalarına karşı

olumsuz bakışını, eğer ilişkilerde yakın olunursa, bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. 'Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi' olarak isimlendirilen ikinci faktör, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir. 'Zihin Okuma' olarak isimlendirilen üçüncü faktör ise; zihin okuma hatası üzerine temellenen 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bu boyutundaki maddeler kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir.

2. 3. 1. 5. Kişisel Bilgi Formu

Boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek, yılmazlık, evlilikte başa çıkma ve bilişsel çarpıtma düzeylerini etkilediği düşünülen bazı demografik değişkenlere ait verilerin elde edilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyeti, yaşı, gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumu, aylık gelir durumu, eğitim durumu, evlilik süresince eş şiddetine maruz kalıp kalmama durumu, eş şiddeti sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumu, boşanma nedenleri, boşanma davasını açan taraf, boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyi ve boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeylerine ilişkin sorular yer almaktadır.

2. 3. 2. Uygulama

Uygulama, araştırmacı tarafından, gerekli izinler alındıktan sonra, belirlenen gün ve saatlerde yapılmıştır. Uygulama yapılmadan önce, bireylerin ölçekleri doğru biçimde, objektif olarak yanıtlamaları için gerekli açıklamalar ve güdülemeler yapılmış ve araştırmanın amacı hakkında gereken bilgi verilmiştir. Uygulama esnasında herhangi bir zaman kısıtlaması yapılmamıştır.

2. 3. 3. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verilerinin toplanmasından sonra araştırmada kullanılan ölçekler puanlanmıştır. Eksik ve/veya hatalı doldurulan ölçek olmadığı için, araştırmaya dahil edilmeyen ölçek olmamıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin çözümlemesinde SPSS for WINDOWS 15.00 paket programı kullanılmış ve analiz sonuçlarının anlamlılığı. 05 düzeyinde sınanmıştır.

Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında öncelikle, Kişisel Bilgi Formu'ndaki sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda örneklem grubunun genel yapısını tanıtıcı frekans ve yüzde değerleri belirlenmiştir. Bu incelemeden sonra, araştırmanın amaçlarına uygun olarak aşağıdaki çözümlenmeler gerçekleştirilmiştir:

1. Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık, algılanan sosyal destek, bilişsel çarpıtma, evlilikte başa çıkma, algılanan ruhsal travma, boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri ve yaş birer sürekli değişken olarak değerlendirilmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpım Korelasyon tekniği kullanılmıştır.
2. Boşanma sürecinde bireylerin yılmazlık, algılanan sosyal destek, bilişsel çarpıtma ve evlilikte başa çıkma değişkenlerine ilişkin düzeylerini belirlemek amacıyla, örneklem grubunun ölçeklerden aldıkları puanların ortalama (\bar{x}), standart sapma (ss) ve standart hata (SH_x) değerleri hesaplanmıştır.
3. Boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek, yılmazlık, evlilikte başa çıkma, bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete, gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna, evlilik süresince eş şiddetine maruz kalıp kalmama durumuna ve eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre; algılanan ruhsal travma ve hissedilen duygu düzeylerinin cinsiyete ve boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere İlişkisiz Grup t Testi tekniği kullanılmıştır.
4. Boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek, yılmazlık, evlilikte başa çıkma, bilişsel çarpıtma düzeylerinin eğitim durumuna ve aylık gelir durumuna göre; algılanan ruhsal travma ve hissedilen duygu düzeylerinin boşanma nedenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi'nin non-parametrik karşılığı olan Kruskal Wallis-H Testi uygulanmıştır. Bu tekniğin kullanılmasının sebebi, Tek Yönlü Varyans Analizi için yeterli frekansın sağlanamadığı kategoriler bulunması ve kategoriler arasında N sayısı açısından büyük farklılıklar olmasıdır.
5. Boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma davasını açan taraf ve boşanma nedeni değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek üzere Ki-Kare Testi kullanılmıştır.

3.BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın evrenini, boşanma sürecinde olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini toplam 120 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunun genel yapısını ve özelliklerini tanımak amacıyla, “Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen bilgiler doğrultusunda, kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı, aritmetik ortalama, frekans ve yüzde değerlerinin dağılımı Tablo 1 ve 2’de sunulmuştur.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Sosyo-demografik Özellikleri

Değişkenler	Art. Ort.	
Yaş	38,3417	
Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma	4,26	
Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygular		
Öfke	4,24	
Üzüntü	4,75	
Korku	2,58	
Çaresizlik	2,70	
Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	60	50,0
Erkek	60	50,0
Eğitim Durumu		
İlköğretim	60	50,0
Lise	31	25,8
Yüksekokul ve üzeri	29	24,2
Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumu		
Hayır	36	30,0
Evet	84	70,0
Aylık Gelir Durumu		
Asgari ücret	50	41,7
1000-2000 tl	43	35,8
2000-3000 tl	16	13,3
3000 tl ve üzeri	11	9,2
Evlilik Süresince Eş Şiddetine Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	41	34,2
Evet	79	65,8
Eş Şiddeti Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumu		
Hayır	78	65,0
Evet	42	35,0
Boşanma Nedeni		
Şiddet	22	18,3
Ekonomik/İşsizlik	11	9,2
Aldatma	21	17,5
Aile İlişkileri	21	17,5
İletişim Eksikliği	33	27,5
Diğer	12	10,0
Boşanma Davasını Açan Taraf		
Kendisi	65	54,2
Eşi	55	45,8

Tablo 1.1.Kadın Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Değişkenler	Art. Ort.	
Yaş	36,1333	
Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma	5,03	
Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygular		
Öfke	4,98	
Üzüntü	5,97	
Korku	3,82	
Çaresizlik	3,78	
Değişkenler	N	%
Eğitim Durumu		
İlköğretim	29	48,3
Lise	15	25,0
Yüksekokul ve üzeri	16	26,7
Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumu		
Hayır	26	43,3
Evet	34	56,7
Aylık Gelir Durumu		
Asgari ücret	29	48,3
1000-2000 tl	16	26,7
2000-3000 tl	9	15,0
3000 tl ve üzeri	6	10,0
Evlilik Süresince Eş Şiddetine Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	7	11,7
Evet	53	88,3
Eş Şiddeti Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumu		
Hayır	30	50,0
Evet	30	50,0
Boşanma Nedeni		
Şiddet	16	26,7
Ekonomik/İşsizlik	4	6,6
Aldatma	16	26,7
Aile İlişkileri	3	5,0
İletişim Eksikliği	13	21,7
Diğer	8	13,3
Boşanma Davasını Açan Taraf		
Kendisi	43	71,7
Eşi	17	28,3
Çocuğa Sahip Olup Olmama Durumu		
Hayır	9	15,0
Evet	51	85,0
Evlilik Türü		
Görücü Usulü	17	28,3
Anlaşarak	43	71,7
Evlilik Süresi		
0-5 yıl	17	28,3
6-10 yıl	18	30,0
11-15 yıl	9	15,0
16-20 yıl	14	23,4
21 yıl ve üzeri	2	3,3
Evlilik Sayısı		
Bir	58	96,7
İki	2	3,3

Tablo 1.1. (Devam) Kadın Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Değişkenler		Art. Ort.
Alkol Kullanıp Kullanmama Durumu		
Hiç	52	86,7
Arada Bir	8	13,3
Sigara Kullanıp Kullanmama Durumu		
Hiç	26	43,3
Arada Bir	20	33,3
Haftada Bir	1	1,7
Sık Sık	13	21,7
Uyuşturucu Madde Kullanıp Kullanmama Durumu		
Hiç	60	100,0
Fiziksel ve/veya Psikolojik Sağlık Sorununun Olup Olmaması		
Yok	55	91,7
Var	5	8,3
Fiziksel Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	25	41,7
Evet	35	58,3
Duygusal Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	11	18,3
Evet	49	81,7
Cinsel Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	43	71,7
Evet	17	28,3
Ekonomik Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	30	50,0
Evet	30	50,0

Tablo 1.2. Erkek Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Değişkenler	Art. Ort.	
Yaş	40,5500	
Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma	3,48	
Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygular		
Öfke	3,50	
Üzüntü	3,53	
Korku	1,35	
Çaresizlik	1,62	
Değişkenler	N	%
Eğitim Durumu		
İlköğretim	31	51,7
Lise	16	26,6
Yüksekokul ve üzeri	13	21,7
Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumu		
Hayır	10	16,7
Evet	50	83,3
Aylık Gelir Durumu		
Asgari ücret	21	35,0
1000-2000 tl	27	45,0
2000-3000 tl	7	11,7
3000 tl ve üzeri	5	8,3
Evlilik Süresince Eş Şiddetine Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	34	56,7
Evet	26	43,3
Eş Şiddeti Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumu		
Hayır	48	80,0
Evet	12	20,0
Boşanma Nedeni		
Şiddet	6	10,0
Ekonomik/İşsizlik	7	11,7
Aldatma	5	8,3
Aile İlişkileri	18	30,0
İletişim Eksikliği	20	33,3
Diğer	4	6,7
Boşanma Davasını Açan Taraf		
Kendisi	22	36,7
Eşi	38	63,3
Çocuğa Sahip Olup Olmama Durumu		
Hayır	7	11,7
Evet	53	88,3
Evlilik Türü		
Görücü Usulü	19	31,7
Anlaşarak	41	68,3
Evlilik Süresi		
0-5 yıl	13	21,7
6-10 yıl	18	30,0
11-15 yıl	11	18,3
16-20 yıl	15	25,0
21 yıl ve üzeri	3	5,0

Tablo 1.2. (Devam) Erkek Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Değişkenler		Art. Ort.
Evlilik Sayısı		
Bir	53	88,3
İki	5	8,4
Üç	2	3,3
Alkol Kullanıp Kullanmama Durumu		
Hiç	31	51,7
Arada Bir	26	43,3
Haftada Bir	3	5,0
Sigara Kullanıp Kullanmama Durumu		
Hiç	18	30,0
Arada Bir	13	21,7
Sık Sık	29	48,3
Uyuşturucu Madde Kullanıp Kullanmama Durumu		
Hiç	58	96,7
Haftada Bir	2	3,3
Fiziksel ve/veya Psikolojik Sağlık Sorununun Olup Olmaması		
Yok	53	88,3
Var	7	11,7
Fiziksel Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	52	86,7
Evet	8	13,3
Duygusal Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	34	56,7
Evet	26	43,3
Cinsel Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	58	96,7
Evet	2	3,3
Ekonomik Şiddete Maruz Kalıp Kalmama Durumu		
Hayır	58	96,7
Evet	2	3,3

Araştırma raporunun bu bölümünde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmelerine ilişkin bilgilere, bu çözümlenmeler sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

3.1.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH _x	t-Testi		
						Sd	T	p
Kendini Suçlama	Kadın	60	39,6000	9,51395	1,22825	118	3,316*	,001
	Erkek	60	34,3000	7,92186	1,02271			
Olumlu Yaklaşım	Kadın	60	39,3667	10,50741	1,35650	118	1,169	,245
	Erkek	60	37,1333	10,42075	1,34531			
Çatışma	Kadın	60	22,8500	7,30411	,94296	118	-,117	,907
	Erkek	60	23,0000	6,69935	,86488			
Kendiyle İlgilenme	Kadın	60	15,0500	4,63379	,59822	118	,263	,793
	Erkek	60	14,8167	5,07400	,65505			
Kaçınma	Kadın	60	31,8833	4,62891	,59759	118	-,100	,921
	Erkek	60	31,9667	4,53972	,58608			

* $p < .01$

Tablo 2’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun kendini suçlama alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Buna göre; kadınların kendini suçlama puan ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir.

3.2. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği’nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile yaşları arasında istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Kendini Suçlama	-					
2.Olumlu Yaklaşım	,058	-				
3.Çatışma	,227 *	-,292 **	-			
4.Kendiyle İlgilenme	,111	-,050	,242 **	-		
5.Kaçınma	-,025	-,016	,230 *	,213 *	-	
6.Yaş	-,182 *	-,269 **	-,136	,000	-,037	-,311 **
	p=,046	p=,003	p=,138	p=,999	p=,684	

* $p < .05$; ** $p < .01$

Boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; kendini suçlama düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,182$; $p < .05$). Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin kendini suçlama düzeyi arttıkça yaşları azalmaktadır. Analiz sonucunda; olumlu yaklaşım düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,269$; $p < .01$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin olumlu yaklaşım düzeyi arttıkça yaşları azalmaktadır.

3.3. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Kendini Suçlama	İlköğretim	60	57,53	7,036	2	,030 *
	Lise	31	52,71			
	Yüksek okul ve üzeri	29	74,98			
	Toplam	120				
Olumlu Yaklaşım	İlköğretim	60	53,79	9,372	2	,009 **
	Lise	31	57,60			
	Yüksek okul ve üzeri	29	77,48			
	Toplam	120				
Çatışma	İlköğretim	60	55,99	2,226	2	,329
	Lise	31	63,06			
	Yüksek okul ve üzeri	29	67,09			
	Toplam	120				
Kendiyle İlgilenme	İlköğretim	60	52,81	7,021	2	,030 *
	Lise	31	63,60			
	Yüksek okul ve üzeri	29	73,10			
	Toplam	120				
Kaçınma	İlköğretim	60	67,35	8,993	2	,010 **
	Lise	31	62,65			
	Yüksek okul ve üzeri	29	44,03			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 4'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların kendini suçlama alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 7,036$; $sd= 2$; $p< .05$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek kendini suçlama puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu ilköğretim olan grubun ve eğitim durumu lise olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, olumlu yaklaşım alt boyut puanları

sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 9,372$; $sd= 2$; $p < .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek olumlu yaklaşım puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların kendiyile ilgilenme alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 7,021$; $sd= 2$; $p < .05$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek kendiyile ilgilenme puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların kaçınma alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 8,993$; $sd= 2$; $p < .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek kaçınma puanına eğitim durumu ilköğretim olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun izlediği görülmektedir ($p > .05$).

3.4. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Kendini Suçlama	Hayır	36	37,2778	8,39255	1,39876	118	,257	,798
	Evet	84	36,8095	9,45181	1,03128			
Olumlu Yaklaşım	Hayır	36	39,4722	9,39144	1,56524	118	,835	,405
	Evet	84	37,7262	10,92510	1,19203			
Çatışma	Hayır	36	21,8889	8,20375	1,36729	118	-1,065	,289
	Evet	84	23,3690	6,38670	,69685			
Kendiyle İlgilenme	Hayır	36	14,3333	3,78720	,63120	90,127	-1,008	,376
	Evet	84	15,1905	5,22615	,57022			
Kaçınma	Hayır	36	31,0278	3,68383	,61397	118	-1,415	,160
	Evet	84	32,3095	4,86437	,53075			

Tablo 5'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun alt boyut toplam puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 5. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin aylık gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Kendini Suçlama	Asgari ücret	50	56,10	4,788	3	,188
	1000-2000 tl	43	64,02			
	2000-3000 tl	16	52,81			
	3000 tl ve üzeri	11	77,91			
	Toplam	120				
Olumlu Yaklaşım	Asgari ücret	50	63,79	5,575	3	,134
	1000-2000 tl	43	51,30			
	2000-3000 tl	16	72,91			
	3000 tl ve üzeri	11	63,45			
	Toplam	120				
Çatışma	Asgari ücret	50	52,93	5,692	3	,128
	1000-2000 tl	43	69,55			
	2000-3000 tl	16	56,66			
	3000 tl ve üzeri	11	65,14			
	Toplam	120				
Kendiyle İlgilenme	Asgari ücret	50	56,23	11,406	3	,010**
	1000-2000 tl	43	53,12			
	2000-3000 tl	16	79,22			
	3000 tl ve üzeri	11	81,55			
	Toplam	120				
Kaçınma	Asgari ücret	50	58,55	,863	3	,834
	1000-2000 tl	43	64,30			
	2000-3000 tl	16	59,34			
	3000 tl ve üzeri	11	56,18			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 6’da da görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği’nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, aylık gelir durumu değişkenine göre, grupların kendiyle ilgilenme alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 11,406$; $sd= 3$; $p< .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek kendiyle ilgilenme puanına aylık geliri 3000 tl ve üzeri olan grubun sahip

olduğu, bunu sırasıyla aylık geliri 2000-3000 tl olan grubun, aylık geliri asgari ücret olan grubun ve aylık geliri 1000-2000 tl olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, diğer alt boyut puanlarının ise aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3.6. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşım farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna farklılaşım farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Kendini Suçlama	Hayır	41	34,1707	8,63685	1,34885	118	-2,457*	,015
	Evet	79	38,3924	9,07295	1,02079			
Olumlu Yaklaşım	Hayır	41	35,9512	11,49555	1,79530	118	-1,746	,083
	Evet	79	39,4430	9,77667	1,09996			
Çatışma	Hayır	41	22,0000	7,47997	1,16818	118	-1,046	,298
	Evet	79	23,4051	6,70346	,75420			
Kendiyle İlgilenme	Hayır	41	14,3659	5,34676	,83502	118	-,925	,357
	Evet	79	15,2278	4,56281	,51336			
Kaçınma	Hayır	41	31,5610	4,71725	,73671	118	-,628	,531
	Evet	79	32,1139	4,50352	,50669			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 7'de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun kendini suçlama alt boyut puanları aritmetik ortalamaları

arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre; evlilik süresince eşinden şiddet görmemiş olan grubun kendini suçlama puan ortalamaları, evlilik süresince eşinden şiddet görmüş olan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha düşüktür. Bununla birlikte, iki grubun diğer alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3.7. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Kendini Suçlama	Hayır	78	36,3077	9,21364	1,04324	118	-1,053	,295
	Evet	42	38,1429	8,91305	1,37531			
Olumlu Yaklaşım	Hayır	78	38,6667	10,57400	1,19727	118	,592	,555
	Evet	42	37,4762	10,38582	1,60257			
Çatışma	Hayır	78	21,8462	6,37584	,72192	118	-2,351*	,020
	Evet	42	24,9286	7,66173	1,18223			
Kendiyle İlgilenme	Hayır	78	14,7692	5,17216	,58563	118	-,505	,615
	Evet	42	15,2381	4,19529	,64735			
Kaçınma	Hayır	78	31,8333	4,91596	,55662	118	-,299	,766
	Evet	42	32,0952	3,88122	,59889			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 8'de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp

görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun çatışma alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre; ailesinden destek görmemiş olan grubun çatışma puan ortalamaları, ailesinden destek görmüş olan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonucunda, iki grubun diğer alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3.8. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınılanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınılanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Kendini Suçlama	-					
2.Olumlu Yaklaşım	,058	-				
3.Çatışma	,227 *	-,292 **	-			
4.Kendiyle İlgilenme	,111	-,050	,242**	-		
5.Kaçınma	-,025	-,016	,230*	,213*	-	
6.Algılanan Ruhsal Travma	,235**	,363**	-,082	-,057	,012	-
	(p=,010)	(p=,000)	(p=,375)	(p=,534)	(p=,896)	

* $p < .05$; ** $p < .01$

Boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyleri ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre;

kendini suçlama düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = ,235; p < .01$). Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin kendini suçlama düzeyi arttıkça algılanan ruhsal travma düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda; olumlu yaklaşım düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = ,363; p < .01$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin olumlu yaklaşım düzeyi arttıkça algılanan ruhsal travma düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda diğer alt boyutlar ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3.9.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınılanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Evlilikte Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınılanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilikte Başa Çıkma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Kendini Suçlama	-									
2.Olumlu Yaklaşım	,058	-								
3.Çatışma	,227 *	-,292 **	-							
4.Kendiyle İlgilenme	,111	-,050	,242 **	-						
5.Kaçınma	-,025	-,016	,230 *	,213 *	-					
6. Öfke	,208 *	,049	,166	,050	,087	,234 *	-			
	p=,023	p=,593	p=,069	p=,591	p=,345					
7.Üzüntü	,235**	,362**	-,132	,006	,028	,287**	,450**	-		
	p=,010	p=000	p=,152	p=,952	p=,757					
8.Korku	,378**	,286**	,027	-,026	,064	,377**	,448**	,545**	-	
	p=,000	p=,002	p=,766	p=,776	p=,486					
9.Çaresizlik	,232**	,343**	,041	-,028	,091	,348**	,396**	,466**	,789**	-
	p=,011	p=,000	p=,657	p=,764	p=,325					

* $p < .05$; ** $p < .01$

Boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyleri ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Analiz sonucunda; kendini suçlama düzeyi ile üzüntü düzeyi ($r = ,235$; $p < .01$) korku düzeyi ($r = ,378$; $p < .01$) ve çaresizlik düzeyi ($r = ,232$; $p < .01$) arasında istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde, öfke düzeyi ($r = ,208$; $p < .05$) arasında istatistiksel açıdan. 05 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin kendini suçlama düzeyi arttıkça öfke, üzüntü, korku ve çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; olumlu yaklaşım düzeyi ile üzüntü düzeyi ($r = ,362$; $p < .01$), korku düzeyi ($r = ,286$; $p < .01$) ve çaresizlik düzeyi ($r = ,343$; $p < .01$) arasında istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin olumlu yaklaşım düzeyi arttıkça üzüntü, korku ve çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda diğer alt boyutlar ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3.10.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH _κ	t-Testi		
						Sd	T	p
Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	60	19,1833	5,44461	,70290	118	-,419	,676
	Erkek	60	19,5833	5,01284	,64715			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	60	23,6833	5,82075	,75145	118	-1,242	,217
	Erkek	60	24,9333	5,18756	,66971			
Zihin Okuma	Kadın	60	8,6500	3,21977	,41567	118	1,016	,312
	Erkek	60	8,0833	2,88357	,37227			
Bilişsel Çarpıtma Toplam	Kadın	60	51,5167	10,10201	1,30416	118	-,595	,553
	Erkek	60	52,6000	9,82594	1,26852			

Tablo 11'de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 11. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile yaşları arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Yakınlıktan Kaçınma	-				
2. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	,290**	-			
3. Zihin Okuma	,114	,336**	-		
4. Bilişsel Çarpıtma Toplam	,721**	,811**	,554**	-	
5. Yaş	,049	-,031	-,212*	-,057	-
	(p=,594)	(p=,733)	(p=,020)	(p=,538)	

Boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda; sadece zihin okuma düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan. 05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,212$; $p < .05$). Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin zihin okuma düzeyi arttıkça yaşları azalmaktadır. Analiz sonucunda diğer alt boyutlar ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3.12. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumuna göre

farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınıanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Yakınlıktan Kaçınma	İlköğretim	60	71,83	13,524	2	,001**
	Lise	31	52,85			
	Yüksek okul ve üzeri	29	45,22			
	Toplam	120				
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	İlköğretim	60	63,87	4,062	2	,131
	Lise	31	49,71			
	Yüksek okul ve üzeri	29	65,07			
	Toplam	120				
Zihin Okuma	İlköğretim	60	58,03	5,302	2	,071
	Lise	31	53,65			
	Yüksek okul ve üzeri	29	72,95			
	Toplam	120				
Bilişsel Çarpıtma Toplam	İlköğretim	60	68,47	7,665	2	,022*
	Lise	31	47,47			
	Yüksek okul ve üzeri	29	57,95			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 13’te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların yakınlıktan kaçınma alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 13,524$; $sd= 2$; $p< .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek yakınlıktan kaçınma puanına eğitim durumu ilköğretim olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, toplam bilişsel çarpıtma puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 7,665$; $sd= 2$; $p< .05$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek toplam bilişsel çarpıtma puanına eğitim

durumu ilköğretim olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun ve eğitim durumu lise olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma düzeyinin ise eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3. 13. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH _x	t-Testi		
						Sd	T	p
Yakınlıktan Kaçınma	Hayır	36	19,3611	5,50923	,91820	118	-,030	,976
	Evet	84	19,3929	5,11793	,55841			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Hayır	36	24,6111	5,79792	,96632	118	,392	,696
	Evet	84	24,1786	5,43563	,59308			
Zihin Okuma	Hayır	36	8,1944	3,11512	,51919	118	-,403	,688
	Evet	84	8,4405	3,04722	,33248			
Bilişsel Çarpıtma Toplam	Hayır	36	52,1667	11,00519	1,83420	118	,078	,938
	Evet	84	52,0119	9,51409	1,03807			

Tablo 14'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 14. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin aylık gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Yakınlıktan Kaçınma	Asgari ücret	50	62,14	4,473	3	,215
	1000-2000 tl	43	65,40			
	2000-3000 tl	16	54,84			
	3000 tl ve üzeri	11	42,14			
	Toplam	120				
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Asgari ücret	50	55,52	3,009	3	,390
	1000-2000 tl	43	66,27			
	2000-3000 tl	16	65,47			
	3000 tl ve üzeri	11	53,36			
	Toplam	120				
Zihin Okuma	Asgari ücret	50	57,04	1,173	3	,759
	1000-2000 tl	43	63,02			
	2000-3000 tl	16	59,81			
	3000 tl ve üzeri	11	67,36			
	Toplam	120				
Bilişsel Çarpıtma Toplam	Asgari ücret	50	57,39	2,912	3	,405
	1000-2000 tl	43	66,90			
	2000-3000 tl	16	60,44			
	3000 tl ve üzeri	11	49,73			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 15'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, bilişsel çarpıtma düzeyinin aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3. 15. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Yakınlıktan Kaçınma	Hayır	41	19,6098	5,38460	,84093	118	,341	,733
	Evet	79	19,2658	5,15580	,58007			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Hayır	41	24,4146	5,53613	,86460	118	,151	,880
	Evet	79	24,2532	5,55501	,62499			
Zihin Okuma	Hayır	41	7,6341	3,03114	,47338	118	-1,912	,058
	Evet	79	8,7468	3,01904	,33967			
Bilişsel Çarpıtma Toplam	Hayır	41	51,6585	9,89851	1,54589	118	-,316	,752
	Evet	79	52,2658	10,01500	1,12678			

Tablo 16'da da görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre

farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3.16. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Yakınlıktan Kaçınma	Hayır	78	19,3205	4,99219	,56525	118	-,179	,858
	Evet	42	19,5000	5,66655	,87437			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Hayır	78	24,3077	5,69645	,64500	118	-,002	,999
	Evet	42	24,3095	5,26140	,81185			
Zihin Okuma	Hayır	78	8,0769	3,09910	,35090	118	-1,421	,158
	Evet	42	8,9048	2,93681	,45316			
Bilişsel Çarpıtma Toplam	Hayır	78	51,7051	9,56062	1,08253	118	-,529	,598
	Evet	42	52,7143	10,69143	1,64972			

Tablo 17'de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan

bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3.17. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Yakınlıktan Kaçınma	-				
2. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	,290**	-			
3. Zihin Okuma	,114	,336**	-		
4. Bilişsel Çarpıtma Toplam	,721**	,811**	,554**	-	
5. Algılanan Ruhsal Travma	,036	,011	,138	,068	-
	(p=,697)	(p=,902)	(p=,133)	(p=,463)	

Boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda; bilişsel çarpıtma düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3. 18. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Bilişsel Çarpıtma Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Yakınlıktan K.	-							
2.Gerçekçi Olm. İ. B.	,290**	-						
3.Zihin Okuma	,114	,336**	-					
4.Bilişsel Ç. T.	,721**	,811**	,554**	-				
5.Öfke	,168	,144	,121	,206*	-			
				(p=,024)				
6.Üzüntü	,005	,039	,205**	,087	,450**	-		
			(p=,025)					
7.Korku	-,030	,146	,296**	,156	,448**	,545**	-	
			(p=,001)					
8.Çaresizlik	,035	,178	,213*	,183*	,396**	,466**	,789**	-
			(p=,019)	(p=,045)				

* p< .05; ** p< .01

Boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Analiz sonucunda; zihin okuma düzeyi ile korku düzeyi ($r = ,296; p < .01$) arasında istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde, üzüntü düzeyi ($r = ,205; p < .05$) ve çaresizlik düzeyi ($r = ,213; p < .05$) arasında istatistiksel açıdan. 05 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça üzüntü, korku ve çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; toplam bilişsel çarpıtma düzeyi ile öfke düzeyi ($r = ,206; p < .05$) ve çaresizlik düzeyi ($r = ,183; p < .05$) arasında istatistiksel açıdan. 05 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça öfke ve çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda diğer alt boyutlar ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3. 19. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	SH _x	t-Testi		
						Sd	T	p
Güçlü Olma	Kadın	60	67,2167	10,41526	1,34460	118	,841	,402
	Erkek	60	65,5833	10,85075	1,40083			
Girişimci Olma	Kadın	60	43,5000	5,15357	,66532	118	-,051	,959
	Erkek	60	43,5500	5,57362	,71955			
İyimser Olma	Kadın	60	16,1167	2,82898	,36522	118	,469	,640
	Erkek	60	15,8833	2,61087	,33706			
İletişim	Kadın	60	16,8333	2,60486	,33629	118	,203	,839
	Erkek	60	16,7333	2,77926	,35880			
Öngörü	Kadın	60	10,6667	1,95428	,25230	118	,000	1,000
	Erkek	60	10,6667	2,16808	,27990			
Amaca Ulaşma	Kadın	60	15,4667	3,05579	,39450	118	1,031	,305
	Erkek	60	14,8833	3,14126	,40553			
Lider Olma	Kadın	60	19,9833	2,86115	,36937	118	,450	,654
	Erkek	60	19,7333	3,21473	,41502			
Araştırmacı Olma	Kadın	60	7,6333	1,69712	,21910	110,224	1,613	,109
	Erkek	60	7,0500	2,22790	,28762			
Yılmazlık Toplam	Kadın	60	197,4167	22,14229	2,85856	118	,786	,433
	Erkek	60	194,0833	24,25171	3,13088			

Tablo 20’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Yılmazlık Ölçeği’nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuca göre, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

3.20. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği’nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile yaşları arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı

ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Güçlü Olma	-									
2.Girişimci Olma	,401**	-								
3.İyimser Olma	,414**	,513**	-							
4.İletişim	,284**	,456**	,427**	-						
5.Öngörü	,603**	,414**	,309**	,284**	-					
6.Amaca Ulaşma	,685**	,335**	,322**	,285**	,478**	-				
7.Lider Olma	,451**	,510**	,299**	,533**	,474**	,372**	-			
8.Araştırmacı Olma	,664**	,201*	,300**	,108	,319**	,526**	,190*	-		
9.Yılmazlık Toplam	,893**	,693**	,610**	,543**	,683**	,732**	,660**	,608**	-	
10.Yaş	-,117	,057	-,046	,018	,045	-,279**	,031	-,271**	-,096	-
						p=,002		p=,003		

* p< .05; ** p< .01

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile yaşları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; yaş ile amaca ulaşma düzeyi ($r = -,279$; $p < .01$) ve araştırmacı olma düzeyi ($r = -,271$; $p < .01$) arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin amaca ulaşma ve araştırmacı olma düzeyleri arttıkça yaşları azalmaktadır. Analiz sonucunda, yaş ile diğer alt boyutlar ve toplam yılmazlık düzeyi arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3.21. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Güçlü Olma	İlköğretim	60	53,75	7,568	2	,023*
	Lise	31	59,68			
	Yüksek okul ve üzeri	29	75,34			
	Toplam	120				
Girişimci Olma	İlköğretim	60	56,86	4,260	2	,119
	Lise	31	56,73			
	Yüksek okul ve üzeri	29	72,07			
	Toplam	120				
İyimser Olma	İlköğretim	60	53,73	10,759	2	,005**
	Lise	31	56,61			
	Yüksek okul ve üzeri	29	78,67			
	Toplam	120				
İletişim	İlköğretim	60	57,94	2,010	2	,366
	Lise	31	58,06			
	Yüksek okul ve üzeri	29	68,40			
	Toplam	120				
Öngörü	İlköğretim	60	57,33	4,423	2	,110
	Lise	31	55,74			
	Yüksek okul ve üzeri	29	72,14			
	Toplam	120				

Tablo 22.1. (Devam) Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	P
Amaca Ulaşma	İlköğretim	60	55,25	9,413	2	,009**
	Lise	31	54,61			
	Yüksek okul ve üzeri	29	77,66			
	Toplam	120				
Lider Olma	İlköğretim	60	57,37	1,176	2	,555
	Lise	31	61,74			
	Yüksek okul ve üzeri	29	65,66			
	Toplam	120				
Araştırmacı Olma	İlköğretim	60	49,71	17,905	2	,000**
	Lise	31	60,73			
	Yüksek okul ve üzeri	29	82,59			
	Toplam	120				
Yılmazlık Toplam	İlköğretim	60	52,64	10,902	2	,004**
	Lise	31	58,87			
	Yüksek okul ve üzeri	29	78,50			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 22’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Yılmazlık Ölçeği’nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların güçlü olma alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 7,568$; $sd= 2$; $p< .05$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek güçlü olma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların iyimser olma alt boyut puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 10,759$; $sd= 2$; $p< .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek iyimser olma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun

izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların amaca ulaşma alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 9,413$; $sd= 2$; $p< .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek amaca ulaşma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu ilköğretim olan grubun ve eğitim durumu lise olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların araştırmacı olma alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 17,905$; $sd= 2$; $p< .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek araştırmacı olma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların toplam yılmazlık puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 10,902$; $sd= 2$; $p< .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek yılmazlık puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda girişimci olma, iletişim, öngörü ve lider olma düzeyinin ise eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p> .05$).

3.22. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH \bar{x}	t-Testi		
						Sd	T	p
Güçlü Olma	Hayır	36	63,6111	9,73441	1,62240	118	-1,904	,059
	Evet	84	67,5952	10,81623	1,18015			
Girişimci Olma	Hayır	36	43,6389	5,22167	,87028	118	,152	,879
	Evet	84	43,4762	5,42745	,59218			
İyimser Olma	Hayır	36	16,1667	2,74122	,45687	118	,439	,661
	Evet	84	15,9286	2,71447	,29617			
İletişim	Hayır	36	17,1944	2,33996	,38999	118	1,100	,274
	Evet	84	16,6071	2,81141	,30675			
Öngörü	Hayır	36	10,1111	1,98246	,33041	118	-,1962	,052
	Evet	84	10,9048	2,05126	,22381			
Amaca Ulaşma	Hayır	36	14,3056	3,17867	,52978	118	-2,038*	,044
	Evet	84	15,5476	3,00764	,32816			
Lider Olma	Hayır	36	19,8611	2,65279	,44213	118	,007	,995
	Evet	84	19,8571	3,19692	,34881			
Araştırmacı Olma	Hayır	36	7,1667	2,04939	,34157	118	-,628	,531
	Evet	84	7,4167	1,97703	,21571			
Yılmazlık Toplam	Hayır	36	192,0556	21,62399	3,60400	118	-1,144	,255
	Evet	84	197,3333	23,76914	2,59343			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 23'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun amaca ulaşma alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Buna göre; gelir getiren bir işte çalışan grubun amaca ulaşma puan ortalamaları, çalışmayan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte, iki grubun diğer alt boyut ve yılmazlık toplam puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3.23.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin aylık gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Güçlü Olma	Asgari ücret	50	61,25	2,139	3	,544
	1000-2000 tl	43	55,95			
	2000-3000 tl	16	62,00			
	3000 tl ve üzeri	11	72,68			
	Toplam	120				
Girişimci Olma	Asgari ücret	50	62,40	1,793	3	,617
	1000-2000 tl	43	55,95			
	2000-3000 tl	16	59,97			
	3000 tl ve üzeri	11	70,41			
	Toplam	120				
İyimser Olma	Asgari ücret	50	58,41	2,815	3	,421
	1000-2000 tl	43	58,26			
	2000-3000 tl	16	61,94			
	3000 tl ve üzeri	11	76,68			
	Toplam	120				
İletişim	Asgari ücret	50	58,56	1,613	3	,657
	1000-2000 tl	43	59,66			
	2000-3000 tl	16	60,28			
	3000 tl ve üzeri	11	72,91			
	Toplam	120				

Tablo 24.1. (Devam) Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Öngörü	Asgari ücret	50	60,20	3,318	3	,345
	1000-2000 tl	43	55,59			
	2000-3000 tl	16	63,84			
	3000 tl ve üzeri	11	76,18			
	Toplam	120				
Amaca Ulaşma	Asgari ücret	50	60,94	1,714	3	,634
	1000-2000 tl	43	56,49			
	2000-3000 tl	16	62,47			
	3000 tl ve üzeri	11	71,32			
	Toplam	120				
Lider Olma	Asgari ücret	50	60,14	5,397	3	,145
	1000-2000 tl	43	53,49			
	2000-3000 tl	16	68,56			
	3000 tl ve üzeri	11	77,82			
	Toplam	120				
Araştırmacı Olma	Asgari ücret	50	55,43	7,675	3	,053
	1000-2000 tl	43	58,15			
	2000-3000 tl	16	65,06			
	3000 tl ve üzeri	11	86,09			
	Toplam	120				
Yılmazlık Toplam	Asgari ücret	50	60,82	4,222	3	,238
	1000-2000 tl	43	54,27			
	2000-3000 tl	16	64,59			
	3000 tl ve üzeri	11	77,45			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 24'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, aylık gelir durumu değişkenine göre, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır

($p > .05$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi aylık gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır.

3. 24. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 25. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH \bar{x}	t-Testi		
						Sd	T	p
Güçlü Olma	Hayır	41	64,3659	10,04429	1,56865	118	-1,520	,131
	Evet	79	67,4557	10,82115	1,21747			
Girişimci Olma	Hayır	41	43,3171	5,72468	,89404	118	-,360	,760
	Evet	79	43,6329	5,17186	,58188			
İyimser Olma	Hayır	41	15,4146	2,65495	,41463	118	-1,716	,089
	Evet	79	16,3038	2,70969	,30486			
İletişim	Hayır	41	16,1707	3,30078	,51549	59,950	-1,619	,071
	Evet	79	17,1013	2,25659	,25389			
Öngörü	Hayır	41	10,2927	2,10052	,32805	118	-1,443	,152
	Evet	79	10,8608	2,01745	,22698			
Amaca Ulaşma	Hayır	41	14,3659	3,18399	,49726	118	-2,089*	,039
	Evet	79	15,5949	2,98938	,33633			
Lider Olma	Hayır	41	19,4390	3,20974	,50128	118	-1,092	,277
	Evet	79	20,0759	2,93420	,33012			
Araştırmacı Olma	Hayır	41	6,9512	2,16739	,33849	118	-1,555	,123
	Evet	79	7,5443	1,87970	,21148			
Yılmazlık Toplam	Hayır	41	190,3171	21,91169	3,42203	118	-1,869	,064
	Evet	79	198,5696	23,45683	2,63910			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 25'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun amaca ulaşma alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre; evlilik süresince eşinden şiddet görmüş olan grubun amaca ulaşma puan ortalamaları, evlilik süresince eşinden şiddet görmemiş olan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte, iki grubun diğer alt boyut ve yılmazlık toplam puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 25. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Grup lar	N	\bar{x}	SS	SH \bar{x}	t-Testi		
						Sd	T	p
Güçlü Olma	Hayır	78	67,1282	10,21758	1,15691	118	1,024	,308
	Evet	42	65,0476	11,33730	1,74938			
Girişimci Olma	Hayır	78	43,7051	4,97555	,56337	118	,501	,617
	Evet	42	43,1905	6,02126	,92910			
İyimser Olma	Hayır	78	16,1410	2,69547	,30520	118	,775	,440
	Evet	42	15,7381	2,75910	,42574			
İletişim	Hayır	78	16,7179	2,84627	,32228	118	-,363	,718
	Evet	42	16,9048	2,37681	,36675			
Öngörü	Hayır	78	10,5897	2,04772	,23186	118	-,557	,579
	Evet	42	10,8095	2,08640	,32194			
Amaca Ulaşma	Hayır	78	15,1923	3,14605	,35622	118	,083	,934
	Evet	42	15,1429	3,04896	,47046			
Lider Olma	Hayır	78	19,9359	3,11819	,35307	118	,380	,704
	Evet	42	19,7143	2,89900	,44732			
Araştırmacı Olma	Hayır	78	7,4487	2,04271	,23129	118	,800	,425
	Evet	42	7,1429	1,90726	,29430			
Yılmazlık Toplam	Hayır	78	196,8590	22,14810	2,50778	118	,713	,477
	Evet	42	193,6905	25,14105	3,87935			

Tablo 26’da da görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Yılmazlık Ölçeği’nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuca göre, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşmamaktadır.

3. 26. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 27'de sunulmuştur.

Tablo 27. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Güçlü Olma	-									
2.Girişimci Olma	,401**	-								
3.İyimser Olma	,414**	,513**	-							
4.İletişim	,284**	,456**	,427**	-						
5.Öngörü	,603**	,414**	,309**	,284**	-					
6.Amaca Ulaşma	,685**	,335**	,322**	,285**	,478**	-				
7.Lider Olma	,451**	,510**	,299**	,533**	,474**	,372**	-			
8.Araştırmacı Olma	,664**	,201*	,300**	,108	,319**	,526**	,190*	-		
9.Yılmazlık Toplam	,893**	,693**	,610**	,543**	,683**	,732**	,660**	,608**	-	
10.Ruhsal Travma	,047	,010	,170	,073	-,073	,088	-,086	,086	,054	-

Tablo 27'de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda, değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3.27. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Güçlü Olma	-												
2.Girişimci Olma	,401**	-											
3.İyimser Olma	,414**	,513**	-										
4.İletişim	,284**	,456**	,427**	-									
5.Öngörü	,603**	,414**	,309**	,284**	-								
6.Amaca Ulaşma	,685**	,335**	,322**	,285**	,478**	-							
7.Lider Olma	,451**	,510**	,299**	,533**	,474**	,372**	-						
8.Araştırmacı Olma	,664**	,201*	,300**	,108	,319**	,526**	,190*	-					
9.Yılmazlık Toplam	,893**	,693**	,610**	,543**	,683**	,732**	,660**	,608**	-				
10. Öfke	,019	-,103	,015	,158	,051	-,047	,025	-,075	,000	-			
11.Üzüntü	,160	,008	,218*	,100	,029	,165	,024	,137	,152	,450**	-		
			(p=,017)										
12.Korku	,101	-,037	,080	,023	,056	,022	-,016	,127	,066	,448**	,545**	-	
13.Çaresizlik	,015	-,058	,034	-,018	-,044	-,005	-,110	,146	-,011	,396**	,466**	,789**	-

* p<.05; ** p<.01

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında, sadece iyimser olma ile üzüntü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; iyimser olma düzeyi ile üzüntü düzeyi arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .218$; $p < .05$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin iyimser olma düzeyi arttıkça boşanmadan dolayı hissedilen üzüntü düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda, boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri ile diğer alt boyutlar ve toplam yılmazlık düzeyi arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3.28. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Aile	Kadın	60	23,7500	6,49283	,83822	118	1,488	,139
	Erkek	60	21,7667	8,02616	1,03617			
Arkadaş	Kadın	60	22,2667	7,95723	1,02727	118	,385	,701
	Erkek	60	21,7000	8,18080	1,05614			
Özel Kişi	Kadın	60	14,3000	10,59149	1,36736	118	,956	,341
	Erkek	60	12,5333	9,62072	1,24203			
Algılanan Sosyal Destek Toplam	Kadın	60	60,3167	18,83964	2,43219	118	1,239	,218
	Erkek	60	56,0000	19,33557	2,49621			

Tablo 29'da da görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal

Destek Ölçeği'nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3.29. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile yaşları arasında istatistiksel açıdan en az. 05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Yaşları Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Aile	-				
2. Arkadaş	,470**	-			
3. Özel Kişi	,211*	,360**	-		
4. Algılanan Sosyal Destek Toplam	,692**	,791**	,761**	-	
5. Yaş	-,104 (p=,261)	-,084 (p=,364)	-,004 (p=,966)	-,077 (p=,404)	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

Boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda; algılanan sosyal destek düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3. 30. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Aile	İlköğretim	60	55,54	2,731	2	,255
	Lise	31	64,98			
	Yüksek okul ve üzeri	29	65,97			
	Toplam	120				
Arkadaş	İlköğretim	60	50,27	11,769	2	,003**
	Lise	31	67,97			
	Yüksek okul ve üzeri	29	73,69			
	Toplam	120				
Özel Kişi	İlköğretim	60	48,53	15,662	2	,000**
	Lise	31	72,18			
	Yüksek okul ve üzeri	29	72,78			
	Toplam	120				
Algılanan Sosyal Destek Toplam	İlköğretim	60	47,13	18,287	2	,000**
	Lise	31	71,19			
	Yüksek okul ve üzeri	29	76,72			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 31'de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal destek Ölçeği'nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların algılanan arkadaş desteği alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2=11,769$; $sd=2$; $p<.01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek algılanan arkadaş desteği puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların algılanan özel kişi desteği alt boyut puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2=$

15,662; $sd= 2$; $p < .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek algılanan özel kişi desteği puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların algılanan toplam sosyal destek puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 18,287$; $sd= 2$; $p < .01$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek algılanan sosyal destek puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, algılanan aile desteği düzeyinin ise eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3. 31. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 32'de sunulmuştur.

Tablo 32. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Gelir Getiren Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH _∞	t-Testi		
						Sd	T	p
Aile	Hayır	36	22,8611	7,61635	1,26939	118	,100	,920
	Evet	84	22,7143	7,26034	,79217			
Arkadaş	Hayır	36	22,7500	7,78047	1,29675	118	,682	,496
	Evet	84	21,6548	8,17356	,89181			
Özel Kişi	Hayır	36	14,2222	10,66131	1,77688	118	,570	,570
	Evet	84	13,0714	9,91626	1,08195			
Algılanan Sosyal Destek Toplam	Hayır	36	59,8333	19,26136	3,21023	118	,626	,532
	Evet	84	57,4405	19,14709	2,08912			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 32’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 32. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin aylık gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 33’te sunulmuştur.

Tablo 33. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Aile	Asgari ücret	50	61,00	,223	3	,974
	1000-2000 tl	43	59,49			
	2000-3000 tl	16	63,28			
	3000 tl ve üzeri	11	58,14			
	Toplam	120				
Arkadaş	Asgari ücret	50	55,96	4,500	3	,212
	1000-2000 tl	43	59,06			
	2000-3000 tl	16	66,75			
	3000 tl ve üzeri	11	77,68			
	Toplam	120				
Özel Kişi	Asgari ücret	50	59,31	4,672	3	,197
	1000-2000 tl	43	56,57			
	2000-3000 tl	16	76,88			
	3000 tl ve üzeri	11	57,45			
	Toplam	120				

Tablo 33.1. (Devam) Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Algılanan Sosyal Destek Toplam	Asgari ücret	50	56,97	3,487	3	,322
	1000-2000 tl	43	58,13			
	2000-3000 tl	16	74,16			
	3000 tl ve üzeri	11	65,95			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 33'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyut ve bütününden aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, algılanan sosyal destek düzeyinin aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3. 33. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 34'te sunulmuştur.

Tablo 34. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Evlilik Süresince Eşten Şiddet Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	SH \bar{x}	t-Testi		
						Sd	T	p
Aile	Hayır	41	21,4634	9,14357	1,42799	59,358	-1,398	,165
	Evet	79	23,4304	6,15751	,69277			
Arkadaş	Hayır	41	21,1220	9,07247	1,41688	118	-,844	,400
	Evet	79	22,4304	7,47249	,84072			
Özel Kişi	Hayır	41	11,6585	9,48844	1,48185	118	-1,377	,171
	Evet	79	14,3291	10,36478	1,16613			
Algılanan Sosyal Destek Toplam	Hayır	41	54,2439	21,60183	3,37364	118	-1,626	,107
	Evet	79	60,1899	17,51854	1,97099			

* p< .05; ** p< .01

Tablo 34’te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin evlilik süresince eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 34. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak, Tablo 35’te sunulmuştur.

Tablo 35. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Eş Tarafından Uygulanan Şiddet Sebebiyle Aileden Destek Görüp Görmeme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{x}	SS	SH $_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Aile	Hayır	78	21,5513	8,24408	,93346	117,903	-2,953**	,004
	Evet	42	25,0000	4,54785	,70175			
Arkadaş	Hayır	78	21,8590	8,29759	,93952	118	-,230	,819
	Evet	42	22,2143	7,63348	1,17787			
Özel Kişi	Hayır	78	12,4487	9,85301	1,11563	118	-1,435	,154
	Evet	42	15,2143	10,46373	1,61459			
Algılanan Sosyal Destek Toplam	Hayır	78	55,8590	19,41463	2,19827	118	-1,811	,073
	Evet	42	62,4286	18,04891	2,78501			

* p< .05; ** p< .01

Tablo 35'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun algılanan aile desteği alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Buna göre; ailesinden destek görmüş olan grubun algılanan aile desteği puan ortalamaları, ailesinden destek görmemiş olan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonucunda, iki grubun diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek toplam puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 35. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyi ile boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınılanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az .05

düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınınmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 36'de sunulmuştur.

Tablo 36. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyi Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Aile	-				
2. Arkadaş	,470**	-			
3. Özel Kişi	,211*	,360**	-		
4. Algılanan Sosyal Destek Toplam	,692**	,791**	,761**	-	
5. Algılanan Ruhsal Travma	,164 (p=,073)	,008 (p=,935)	-,043 (p=,644)	,044 (p=,636)	-

* p< .05; ** p< .01

Boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda; algılanan sosyal destek düzeyi ile boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$).

3. 36. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının sınınmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ile araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınınmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 37'de sunulmuştur.

Tablo 37. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Aile	-							
2.Arkadaş	,470**	-						
3.Özel Kişi	,211*	,360**	-					
4.Algılanan Sosyal Destek Toplam	,692**	,791**	,761**	-				
5.Öfke	,247**	,084	-,021	,119	-			
	(p=,006)							
6.Üzüntü	,070	-,001	-,086	-,019	,450**	-		
7.Korku	,101	,105	-,068	,047	,448**	,545**	-	
8.Çaresizlik	,032	,069	-,055	,012	,396**	,466**	,789**	-

* p< .05; ** p< .01

Boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda; algılanan aile desteği düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen öfke düzeyi arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,247$; $p< .01$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin algılanan aile desteği düzeyi arttıkça boşanmadan dolayı hissedilen öfke düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda diğer alt boyutlar ve toplam algılanan sosyal destek düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p> .05$).

3. 37. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algıladıkları Ruhsal Travma Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH _α	t-Testi		
						Sd	T	p
Algılanan Ruhsal Travma	Kadın	60	5,03	3,508	,453	118	2,445**	,016
	Erkek	60	3,48	3,437	,444			

* p< .05; ** p< .01

Tablo 38’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Buna göre; kadınların boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma puan ortalamaları, erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksektir.

3. 38. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algıladıkları Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	$SH_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Algılanan Ruhsal Travma	Kendisi	65	3,62	3,258	,404	118	-2,195*	,030
	Eşi	55	5,02	3,744	,505			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 39’da da görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre; boşanma davası eşi tarafından açılan grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma puan ortalamaları, boşanma davasını kendisi açan grubunkinden anlamlı derecede daha yüksektir.

3. 39. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Nedenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin boşanma nedenine göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının boşanma nedenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 40’da sunulmuştur.

Tablo 40. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Algılanan Ruhsal Travma Düzeyinin Boşanma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Algılanan Ruhsal Travma	Şiddet	22	64,36			
	Ekonomik/İşsizlik	11	41,50			
	Aldatma	21	66,43			
	Aile İlişkileri	21	60,64	4,970	5	,420
	İletişim Eksikliği	33	62,95			
	Diğer	12	53,46			
	Toplam		120			

* p< .05; ** p< .01

Tablo 40’da da görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının boşanma nedenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin boşanma nedeni değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3. 40. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak Tablo 41’de sunulmuştur.

Tablo 41. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH $_{\bar{x}}$	t-Testi		
						Sd	T	p
Öfke	Kadın	60	4,98	3,558	,459	118	2,294*	,024
	Erkek	60	3,50	3,525	,455			
Üzüntü	Kadın	60	5,97	3,897	,503	118	3,433**	,001
	Erkek	60	3,53	3,868	,499			
Korku	Kadın	60	3,82	3,860	,498	95,606	4,264**	,000
	Erkek	60	1,35	2,276	,294			
Çaresizlik	Kadın	60	3,78	3,949	,510	107,397	3,445**	,001
	Erkek	60	1,62	2,853	,368			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 41’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun öfke puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Kadınların hissettikleri öfke duygusu puan ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonucunda, iki grubun üzüntü puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Kadınların hissettikleri üzüntü duygusu puan ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonucunda, iki grubun korku puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Kadınların hissettikleri korku duygusu puan ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonucunda, iki grubun çaresizlik puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Kadınların hissettikleri çaresizlik duygusu puan ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir.

3. 41. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissettikleri Duygu Düzeylerinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı hissettikleri duygu düzeylerinin boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların aritmetik ortalamalarının boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşp farklılaşmadığı Bağımsız Grup t-Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissettikleri Duygu Düzeylerinin Boşanma Davasını Açan Tarafa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	SH \bar{x}	t-Testi		
						Sd	T	p
Öfke	Kendisi	65	4,31	3,687	,457	118	,217	,828
	Eşi	55	4,16	3,537	,477			
Üzüntü	Kendisi	65	4,12	3,943	,489	118	-1,860	,065
	Eşi	55	5,49	4,095	,552			
Korku	Kendisi	65	2,60	3,413	,423	118	,058	,954
	Eşi	55	2,56	3,393	,457			
Çaresizlik	Kendisi	65	2,26	3,237	,401	104,338	-1,434	,148
	Eşi	55	3,22	3,952	,533			

* p< .05; ** p< .01

Tablo 42’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeylerinin boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun boşanmadan dolayı hissedilen duygu puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

3. 42. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Boşanma Nedenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeylerinin boşanma nedenine göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından

hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının boşanma nedenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis-H Testi kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar tek bir tabloda toplanarak Tablo 43'te sunulmuştur.

Tablo 43. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanmadan Dolayı Hissedilen Duygu Düzeylerinin Boşanma Nedeni Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	A.Ort. _{sıra}	X ²	Sd	p
Öfke	Şiddet	22	67,80	2,224	5	,817
	Ekonomik/İşsizlik	11	54,32			
	Aldatma	21	64,98			
	Aile İlişkileri	21	57,24			
	İletişim Eksikliği	33	58,41			
	Diğer	12	56,42			
	Toplam	120				
Üzüntü	Şiddet	22	58,52	6,671	5	,246
	Ekonomik/İşsizlik	11	38,82			
	Aldatma	21	70,83			
	Aile İlişkileri	21	59,50			
	İletişim Eksikliği	33	62,03			
	Diğer	12	63,46			
	Toplam	120				
Korku	Şiddet	22	80,50	14,725	5	,012*
	Ekonomik/İşsizlik	11	44,09			
	Aldatma	21	63,69			
	Aile İlişkileri	21	58,10			
	İletişim Eksikliği	33	51,32			
	Diğer	12	62,75			
	Toplam	120				
Çaresizlik	Şiddet	22	70,00	4,334	5	,502
	Ekonomik/İşsizlik	11	52,23			
	Aldatma	21	60,52			
	Aile İlişkileri	21	63,57			
	İletişim Eksikliği	33	54,09			
	Diğer	12	62,88			
	Toplam	120				

* p< .05; ** p< .01

Tablo 43'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin araştırmacı tarafından hazırlanan ankette bulunan soruya verdikleri yanıtlardan aldıkları puanların sıralamalar ortalamalarının boşanma nedenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, boşanma nedeni değişkenine göre, grupların hissedilen korku puanları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($X^2= 14,725$; $sd= 5$; $p < .05$). Grupların sıralamalar ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek korku puanına boşanma nedeni şiddet olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla boşanma nedeni aldatma olan grubun, boşanma nedeni diğer (alkol kullanımı, cinsel sorunlar vb) olan grubun, boşanma nedeni aile ilişkileri olan grubun, boşanma nedeni iletişim eksikliği olan grubun ve boşanma nedeni ekonomik/işsizlik olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, boşanmadan dolayı hissedilen öfke, üzüntü ve çaresizlik düzeylerinin ise boşanma nedeni değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

3.43. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanma Nedenleri İle Cinsiyetleri Arasındaki İlişkileri İncelemeye İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel amacı, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanma nedenleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette ilgili sorulara verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Ki-Kare Testi tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 44'de sunulmuştur.

Tablo 44. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Boşanma Nedenleri İle Cinsiyetleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Ki-Kare Testi Sonuçları

Grup		Ekonomik/		Aile	İletişim	Diğer	Toplam	
		Şiddet	İşsizlik	İlişkileri	Eksikliği			
Kadın	N	16	4	16	3	13	8	60
	%	26,7%	6,7%	26,7%	5,0%	21,7%	13,3%	100,0%
Erkek	N	6	7	5	18	20	4	60
	%	10,0%	11,7%	8,3%	30,0%	33,3%	6,7%	100,0%
Toplam	N	22	11	21	21	33	12	120
	%	18,3%	9,2%	17,5%	17,5%	27,5%	10,0%	100,0%

$X^2= 24,650$ $sd= 5$ $p= ,000$

Tablo 44’de de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin boşanma nedenleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkilerin sınanması için yapılan Ki-Kare Testi sonucunda; kadınların şiddet (%26,7) ve aldatmanın (%26,7), erkeklerin ise iletişim eksikliğinin (%33,3) boşanmanın en önemli nedeni olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Farklı cinsiyete sahip olan boşanma sürecinde olan bireylerin boşanma nedenlerine ilişkin değerlendirmelerinde gözlenen bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($X^2= 24,650$; $sd= 5$; $p< .01$). Bu sonuca göre; boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma nedenlerine ilişkin değerlendirmeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. 44. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Cinsiyetleri İle Boşanma Davasını Açan Taraf Arasındaki İlişkileri İncelemeye İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel amacı, boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma davasını açan taraf arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun araştırmacı tarafından hazırlanan ankette ilgili sorulara verdikleri yanıtlar arasında istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Ki-Kare Testi tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar Tablo 45’te sunulmuştur.

Tablo 45. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Cinsiyetleri İle Boşanma Davasını Açan Taraf Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Ki-Kare Testi Sonuçları

Grup		Kendisi	Eşi	Toplam
Kadın	N	43	17	60
	%	71,7%	28,3%	100,0%
Erkek	N	22	38	60
	%	36,7%	63,3%	100,0%
Toplam	N	65	55	120
	%	54,2%	45,8%	100,0%

$X^2= 14,803$ $sd= 1$ $p= ,000$

Tablo 45'te de görüldüğü gibi, boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma davasını açan taraf arasındaki ilişkilerin sınanması için yapılan Ki-Kare Testi sonucunda; kadınların %71,7'si, erkeklerin ise %36,7'sinin boşanma davasını kendisinin açtıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Farklı cinsiyete sahip olan boşanma sürecinde olan bireylerin boşanma davasını açan tarafın kim olduğuna ilişkin görüşlerinde gözlenen bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($X^2=14,803$; $sd=1$; $p<.01$). Bu sonuca göre; boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma davasını açan tarafın kim olduğuna ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.45.Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık, Başa Çıkma, Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemeye İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel amacı, boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık, başa çıkma, algılanan sosyal destek ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığının sınanmasıdır. Bu amaçla; örneklem grubunun Yılmazlık Ölçeği'nin alt boyutları ve bütününden aldıkları puanlarla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar ve Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin alt boyutlarından ve bütününden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılarak sınanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, örneklem grubunun ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama, aritmetik ortalamasının standart hatası ve standart sapma değerlerinin yer verildiği Tablo 46'in ardından Tablo 47'da sunulmuştur.

Tablo 46. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Evlilikte Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nden Aldıkları Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Aritmetik Ortalama, Aritmetik Ortalama Standart Hata ve Standart Sapma Değerleri

Puan	N	Art. Ort.	Std. Ht. Art.	SS.
Aile	120	22,7583	,66978	7,33702
Arkadaş	120	21,9833	,73403	8,04084
Özel Kişi	120	13,4167	,92329	10,11412
Sosyal Destek Toplam	120	58,1583	1,74650	19,13200
Yakınlıktan Kaçınma	120	19,3833	,47606	5,21501
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	120	24,3083	,50443	5,52579
Zihin Okuma	120	8,3667	,27904	3,05670
Bilişsel Çarpıtma Toplam	120	52,0583	,90720	9,93787
Güçlü Olma	120	66,4000	,96967	10,62216
Girişimci Olma	120	43,5250	,48794	5,34517
İyimser Olma	120	16,0000	,24768	2,71318
İletişim	120	16,7833	,24489	2,68260
Öngörü	120	10,6667	,18762	2,05526
Amaca Ulaşma	120	15,1750	,28296	3,09964
Lider Olma	120	19,8583	,27686	3,03286
Araştırmacı Olma	120	7,3417	,18200	1,99367
Yılmazlık Toplam	120	195,7500	2,11637	23,18368
Kendini Suçlama	120	36,9500	,83203	9,11445
Olumlu Yaklaşım	120	38,2500	,95671	10,48027
Çatışma	120	22,9250	,63711	6,97916
Kendiyle İlgilenme	120	14,9333	,44182	4,83984
Kaçınma	120	31,9250	,41676	4,56542
Evlilikte BaşaÇıkma Toplam	120	144,9833	1,64483	18,01819

Tablo 47. Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Yılmazlık, Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1.YK	-																							
2.GOİB	,290**	-																						
3.ZO	,114**	,336**	-																					
4.BÇT	,721**	,851**	,524**	-																				
5.AILE	-,092	,159	,084	,066	-																			
6.ARK	-,340**	,024	-,026	-,173	,470**	-																		
7.OZKS	-,290**	-,137	-,098	-,258**	,211*	,360**	-																	
8.ASDT	-,331**	-,001	-,030	-,184*	,692**	,791**	,761**	-																
9.GUO	-,001	,124	,269**	,152	,065	,081	,035	,077	-															
10.GIO	-,204*	-,020	,024	-,111	,074	,183*	,025	,119	,401**	-														
11.IO	-,220*	,003	,030	-,105	,248**	,287**	,122	,280**	,414**	,513**	-													
12.ILT	-,061	,166	,124	,098	,143	,123	-,074	,067	,284**	,456**	,427**	-												
13.ONG	-,072	,081	,074	,030	,063	,121	,033	,092	,603**	,414**	,309**	,284**	-											
14.AU	-,046	,065	,282**	,099	,079	-,020	,017	,031	,685**	,335**	,322**	,285**	,478**	-										
15.LO	-,030	,032	,112	,036	,127	,124	,062	,133	,451**	,510**	,299**	,533**	,474**	,372**	-									
16.AO	-,165	,114	,204*	,040	,083	,120	,193*	,184*	,664**	,201*	,300**	,108	,319**	,526**	,190*	-								
17.YT	-,111	,102	,223*	,067	,132	,162	,057	,149	,893**	,693**	,610**	,543**	,683**	,732**	,660**	,608**	-							
18.KS	-,112	,032	,152	,006	-,056	,082	,119	,076	-,005	-,282**	-,135	-,109	-,138	-,007	-,214*	,170	-,122	-						
19.OY	-,149	,087	,236**	,043	,061	,020	,037	,051	,108	,093	,345**	,141	,046	,215*	-,018	,246**	,179	,058	-					
20.CTM	,182*	,042	,139	,161	,026	-,031	,107	,053	,017	-,280**	-,307**	-,071	-,028	,000	-,068	,089	-,105	,227*	-,292**	-				
21.Kİ	-,073	,066	,139	,041	,148	,263**	,280**	,315**	,217*	,008	-,038	-,142	,157	,137	,116	,282**	,152	,111	-,050	,242**	-			
22.KCN	,285**	-,015	,055	,158	-,044	-,140	-,016	-,085	,076	-,225*	-,182*	-,098	-,081	,139	-,040	,026	-,041	-,025	-,016	,230**	,213**	-		
23.EBCT	-,020	,097	,319**	,141	,045	,076	,194*	,152	,144	-,252**	-,043	-,064	-,032	,194*	,124	,345**	,032	,651**	,480**	,456**	,443**	,378**	-	

* p< .05; ** p< .01

YK: Yakınlıktan Kaçınma, GOİB: Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, ZO: Zihin Okuma, BÇT: Bilişsel Çarpıtma Toplam, AILE: Aile, ARK: Arkadaş, OZKS: Özel Kişi, ASDT: Algılanan Sosyal Destek Toplam, GUO: Güçlü Olma, GIO: Girişimci Olma, IO: İyimser Olma, ILT: İletişim, ONG: Öngörü, AU: Amaca Ulaşma, LO: Lider Olma, AO: Araştırmacı Olma, YT: Yılmazlık Toplam, KS: Kendini Suçlama, OY: Olumlu Yaklaşım, ÇTM: Çatışma, KI: Kendiyle İlgilenme, KCN: Kaçınma, EBCT: Evlilikte Başa Çıkma Toplam

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık, evlilikte başa çıkma, bilişsel çarpıtma ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; güçlü olma düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde ($r = ,269$; $p = ,003$, $p < .01$) ve kendiyle ilgilenme düzeyi arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde ($r = ,217$; $p = ,017$, $p < .05$) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin güçlü olma düzeyi arttıkça, zihin okuma ve kendiyle ilgilenme düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; girişimci olma düzeyi ile algılanan arkadaş desteği düzeyi arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde ($r = ,183$; $p = ,045$, $p < .05$) pozitif yönlü, yakınlıktan kaçınma düzeyi ($r = -,204$; $p = ,025$, $p < .05$) ve kaçınma düzeyi ($r = -,225$; $p = ,013$, $p < .05$) arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin girişimci olma düzeyi arttıkça algılanan arkadaş desteği düzeyi artmakta, kendini suçlama, çatışma, yakınlıktan kaçınma ve kaçınma düzeyleri azalmaktadır. Analiz sonucunda; iyimser olma düzeyi ile algılanan aile desteği ($r = ,248$; $p = ,006$, $p < .01$), algılanan arkadaş desteği ($r = ,287$; $p = ,001$, $p < .01$), algılanan toplam sosyal destek ($r = ,280$; $p = ,002$, $p < .01$) ve olumlu yaklaşım ($r = ,345$; $p = ,000$, $p < .01$) düzeyi arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde pozitif yönlü, çatışma düzeyi arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde negatif yönlü ($r = -,307$; $p = ,001$, $p < .01$), yakınlıktan kaçınma düzeyi ($r = -,220$; $p = ,016$, $p < .05$) ve kaçınma düzeyi ($r = -,182$; $p = ,047$, $p < .05$) arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin iyimser olma düzeyi arttıkça algılanan aile desteği, arkadaş desteği, toplam sosyal destek ve olumlu yaklaşım düzeyi artmakta, çatışma, yakınlıktan kaçınma ve kaçınma düzeyleri azalmaktadır. Analiz sonucunda; amaca ulaşma düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde pozitif yönlü ($r = ,282$; $p = ,002$, $p < .01$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin amaca ulaşma düzeyi arttıkça zihin okuma ve olumlu yaklaşım düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; lider olma düzeyi ile kendini suçlama düzeyi arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,214$; $p = ,019$, $p < .05$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin lider olma düzeyi arttıkça kendini suçlama düzeyi azalmaktadır. Analiz sonucunda; araştırmacı olma düzeyi ile olumlu yaklaşım düzeyi ($r = ,246$; $p = ,007$, $p < .01$), zihin okuma düzeyi ($r = ,204$; $p = ,025$, $p < .05$), algılanan özel kişi desteği düzeyi ($r = ,193$;

$p=,035$, $p < .05$) ve algılanan toplam sosyal destek düzeyi ($r=,184$; $p=,044$, $p < .05$) arasında istatistiksel açıdan $.05$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin araştırmacı olma düzeyi arttıkça olumlu yaklaşım, kendiyile ilgilenme düzeyi, zihin okuma düzeyi, algılanan özel kişi desteği ve toplam sosyal destek düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; toplam yılmazlık düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında istatistiksel açıdan $.01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r =,223$; $p=,014$, $p < .01$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi arttıkça zihin okuma düzeyi de artmaktadır.

Analiz sonucunda; olumlu yaklaşım düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında istatistiksel açıdan $.01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r =,236$; $p=,010$, $p < .01$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin olumlu yaklaşım düzeyi arttıkça zihin okuma düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda; çatışma düzeyi ile yakınlıktan kaçınma düzeyi arasında istatistiksel açıdan $.05$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r =,182$; $p=,047$, $p < .05$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin çatışma düzeyi arttıkça yakınlıktan kaçınma düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda; kendiyile ilgilenme düzeyi ile algılanan arkadaş desteği düzeyi ($r =,263$; $p=,004$, $p < .01$), algılanan özel kişi desteği düzeyi ($r =,280$; $p=,002$, $p < .01$) ve toplam algılanan sosyal destek düzeyi ($r =,315$; $p=,002$, $p < .01$) arasında istatistiksel açıdan $.01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin kendiyile ilgilenme düzeyi arttıkça, algılanan arkadaş ve özel kişi desteği ve de toplam sosyal destek düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; kaçınma düzeyi ile yakınlıktan kaçınma düzeyi arasında istatistiksel açıdan $.01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r =,285$; $p=,002$, $p < .01$). Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin kaçınma düzeyi arttıkça yakınlıktan kaçınma düzeyi de artmaktadır.

Analiz sonucunda; yakınlıktan kaçınma düzeyi ile algılanan arkadaş desteği düzeyi ($r =-,340$; $p=,000$, $p < .01$), algılanan özel kişi desteği düzeyi ($r =-,290$; $p=,001$, $p < .01$) ve toplam algılanan sosyal destek düzeyi ($r =-,331$; $p=,000$, $p < .01$) arasında istatistiksel açıdan $.01$ düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin yakınlıktan kaçınma düzeyi arttıkça, algılanan arkadaş ve özel kişi desteği ve de toplam sosyal destek düzeyleri azalmaktadır. Analiz sonucunda; toplam bilişsel çarpıtma düzeyi ile algılanan özel kişi desteği düzeyi ($r =-,258$; $p=,004$, $p < .01$) arasında istatistiksel açıdan $.01$ düzeyinde negatif yönlü ve toplam

algılanan sosyal destek düzeyi ($r = -.184$; $p = .044$, $p < .05$) arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça, algılanan özel kişi desteği ve toplam sosyal destek düzeyleri azalmaktadır.

TARTIŞMA

Yaptığımız araştırmaya göre; boşanma sürecindeki kişilerin evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yolları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, elde edilen sonuçlardan, kadınların ilk olarak ‘kendini suçlama’ ikinci olarak ‘olumlu yaklaşım’ yollarını daha fazla kullandıkları; erkeklerin ise ilk olarak ‘olumlu yaklaşım’ ve ikinci olarak ‘kendini suçlama’ yöntemini daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Literatüre bakıldığında; bu konuda yapılan bir çalışmada (Çelenoğlu A. 2011) kadınların ‘kendini suçlama’ ve ‘çatışma’ erkeklerin ise ‘kaçınma’ yolunu daha fazla kullandığı ifade edilmiştir. Başa çıkma stratejilerinde cinsiyetler arası farklılaşmaların test edildiği bir çalışmada (Ptacek ve diğ. 1995), bir grup üniversite öğrencisinden ardarda 21 gün boyunca gün içinde kendileri için en stres verici olayı hatırlamaları; olayı nasıl değerlendirdiklerini, hangi başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ve bunların etkili olup olmadığına ilişkin algılarını, bu stratejileri hangi sıralamada kullandıklarını belirtmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan cinsiyet farklılıkları, erkeklerin problem odaklı, kadınların ise, destek arama ve duygusal odaklı stratejilere daha yoğun bir biçimde yöneldiklerini öngören sosyalleşme hipotezi ile tutarlı bulunmuştur (Akbağ 2000). Ülkemizde daha önce üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma (Büyüksahin 2006) erkeklerin ilişkilerini kaybetme korkuları arttıkça, ilişkiye bağlanım ve ilişkilerinin geleceğine yönelik plan yapma düzeylerinin arttığını, bir başka anlamda; ilişkide kaybetme korkusunun erkekleri problem odaklı baş etme yollarını kullanmaya yönlendirdiğini ortaya koymuştur. Bilecen (2007) tarafından yapılan bir diğer çalışma da erkeklerin kadınlara oranla ilişkiye daha çok odaklandıklarını göstermiştir. Ayrıca, çalışma erkeklerin yakın ilişkilerindeki stresli olaylar karşısında kadınlardan daha fazla olumlu etkin başa çıkma tarzını; kadınların da erkeklerden daha fazla olumsuz ve edilgen başa çıkma tarzını kullandıklarını ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bazı çalışmalarda (Büyüksahin 2006) erkeklerin kadınlara göre daha fazla olumlu baş etme tarzlarını kullandıklarını ortaya koymuştur. Tamres ve diğ.’in (2002) bir meta analiz çalışmasında işaret ettikleri gibi, kadınlar erkeklere göre stresli yaşam olaylarını daha tehdit edici algılamakta ve stresli olaylarla baş ederken, daha fazla dışsal destek aramaktadır. Ek olarak; Büyüksahin, kadınların romantik ilişkilerinde zorlayıcı ya da stresli olaylarla karşılaştıklarında erkeklere göre daha fazla kendini destekleme ve dine

tutunma başa çıkma tarzlarını kullandıkları saptanmıştır. (Bilecen 2007, Büyükşahin 2006)

Yapılan bazı araştırmalar; evlilikte yaşanan problemlerle başa çıkma yollarının cinsiyete, evlilik süresine ve yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Bowman (1990) evlilikte yaşanan sorunlar karşısında kadınların daha kaygılı ve çatışmacı olduklarını; Cohan ve Bradbury (1997) ise evliliklerinde mutsuz olan kadınların yaşadıkları sorun karşısında kaçınmacı davranarak geri çekildiklerini, boyun eğici olduklarını ve sorunun çözümüne katkıda bulunmadıklarını belirtmektedir. Evliliğin erken dönemlerinde eşler yüksek oranda olumlu yaklaşım yolunu kullanıp, olumsuz başa çıkma yollarını tercih etmezken, orta yaş döneminde çatışma ve kendini suçlama yollarını daha sık kullandıkları, olumlu yaklaşım yolunu fazla tercih etmedikleri dikkat çekmektedir. Uzun süreli evliliklerde sorunlarla başa çıkma yolları tekrar farklılaşıp, erken dönem ile benzerlik göstermektedir (Bowman 1990). Yaptığımız araştırmada; boşanma sürecindeki çiftlerin başa çıkma yollarına bakıldığında literatürle uyumlu ve paralel giden verilerin olduğu görülmektedir. Elde edilen verilere göre; boşanma sürecindeki çiftlerin başa çıkma yollarının cinsiyet, yaş ve eğitim faktörüne göre farklılaştığı yönünde sonuçlar ortaya çıkmıştır. Grupların ortalamaları dikkate alındığında, cinsiyet açısından başa çıkma yolları ile ilgili anlamlı farklılaşmanın tespit edildiği, buna göre; kadınların kendini suçlama puan ortalamalarının, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Grupların ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek kendini suçlama puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu ilköğretim olan grubun ve eğitim durumu lise olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, en yüksek olumlu yaklaşım ve kendiyile ilgilenme puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Eğitim durumu yükseldikçe, olumlu yaklaşım ve kendiyile ilgilenme davranışı da yükselmektedir. Bunun yanı sıra, en yüksek kaçınma puanına eğitim durumu ilköğretim olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun izlediği görülmektedir. Bir başka deyişle; eğitim düzeyi düştükçe kaçınma davranışı artmaktadır.

Boşanma sürecindeki çiftlerin başa çıkma yollarına yaş açısından bakıldığında; kendini suçlama düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin yaşları arttıkça kendini suçlama düzeyi azalmaktadır. Analiz sonucunda; olumlu yaklaşım düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin yaşları arttıkça olumlu yaklaşım düzeyi azalmaktadır. Bowman; çiftlerin evliliklerinin erken dönemlerinde olumlu yaklaşım kullanırken orta yaş dönemlerinde çatışma ve kendini suçlama yollarına başvurduklarını ifade etmiştir (Bowman 1990). Evliliğin başlarında kişilerin her şeyin daha iyi olacağı yönünde gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin olması sonucu ilişkiye ve geleceğe dair iyimserlik ve umut duygularının olumlu yaklaşımda bulunma ihtimalini arttırdığı, ancak ilişkinin ilerlemesi ve beraberinde çeşitli sorunların da yaşanmasıyla birlikte kişilerin bu umut ve iyimserlik duygularının azalması sonucu toleranslarının düşerek daha az olumlu yaklaşımda bulunma ihtimallerinin olabileceği, ilk başlarda beklenti yüksek olduğu için beklentilerin karşılanması adına taleplerin suçlama şeklinde ifade edilebileceği, ancak ilişkinin ilerlemesi, yaş ve sorunların artması sonucu beklentilerin azalmasıyla talep etme ve talepleri suçlayarak dile getirme döngüsünün de azalma ihtimalinin bulunduğu varsayılmış olup sonuçların genellenebilmesi için özellikle yerli literatürde de bu konuda araştırmaların artmasına ihtiyaç olacağı, 'kendini suçlama' ile 'yaş' arasındaki bulgu açısından genellemeye gitmeden önce 'kişilik yapısı' 'sosyokültürel farklılıklar' gibi ayırdedici etkenleri de göz önünde bulundurarak araştırmaların artırılmasının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Boşanma sürecinde olan bireylerin başa çıkma yollarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; aylık gelir durumu değişkenine göre, grupların kendiyile ilgilenme alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Grupların ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek kendiyile ilgilenme puanına aylık geliri 3000 TL ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla aylık geliri 2000-3000 TL olan grubun, aylık geliri asgari ücret olan grubun ve aylık geliri 1000-2000 TL olan grubun izlediği görülmektedir. Bu sonuca göre; gelir düzeyinin yükselmesinin kendiyile ilgilenme davranışında yükselmeye yol açabildiği, sosyoekonomik ve maddi durumun iyileşmesinin kişilerin psikososyal ve duygusal olarak da kendileriyle ilgilenmelerini kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Evlilik süresince; başa çıkma yollarının eşten şiddet görüp görmeme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; iki grubun kendini suçlama alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Buna göre;

evlilik süresince eşinden şiddet görmemiş olan grubun kendini suçlama puan ortalamaları, evlilik süresince eşinden şiddet görmüş olan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha düşüktür. Bir başka deyişle; eşinden şiddet gören kişilerin kendini suçlama puanları şiddet görmeyenlere göre daha yüksektir. Literatüre baktığımızda da evlilik sürecinde eşinden şiddet görmenin kadınlarda suçluluk duygusuna yol açtığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Başaran B 2012, Ristock JL 1995, Vahip I. 2002). Güler ve arkadaşlarının (2005) şiddete maruz kalan kadınlarla yapmış oldukları çalışmada da; kadınların % 43'ünün şiddetin kendilerini suçlu hissetmelerine neden olduğunu vurguladıklarını belirtmişlerdir.

Boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin eş tarafından uygulanan şiddet sebebiyle aileden destek görüp görmeme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına bakıldığında; iki grubun çatışma alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Buna göre; ailesinden destek görmemiş olan grubun çatışma puan ortalamaları, ailesinden destek görmüş olan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Bir başka deyişle; ailesinden destek gören kişilerin çatışma davranışları azalmaktadır. Bu veriler aile ve sosyal desteğin evlilik ve boşanma sürecinde kişilerin başa çıkma davranışlarını olumlu etkilediğini gösteren önemli bir bilgi sağlamaktadır (Yılmaz 2002, Barutçu 2009). Yılmaz (2002), algılanan sosyal desteğin boşanma sonrası duygusal/sosyal uyum ve psikolojik sıkıntı düzeyleri ile ilişkisine baktığı araştırmasında, algılanan sosyal desteği daha yüksek olan katılımcıların çatışma ve stres düzeylerinin daha düşük, boşanma sonrası uyumlarının ise daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyleri ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasındaki ilişkilere bakıldığında; istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; kendini suçlama düzeyi ile algılanan ruhsal travma düzeyi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin kendini suçlama düzeyi arttıkça algılanan ruhsal travma düzeyi de artmaktadır. Böylece, kendini suçlamanın kişinin travma algısını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Travmatik yaşantısı olan veya TSSB olan kişiler suçluluk belirtilerinden yakınırlar. Örneğin bir çatışma durumunda diğerleri hayatta kalmazken kişinin hayatta kalmasına yönelik duygular suçlulukla ilişkilidir. Suçluluk duygusu travmanın içsel bir bölümü olarak da değerlendirilir ve travmatik olay sonrası hayatta kalmayla ilgilidir, dolayısıyla TSSB'nin bir özelliği olarak düşünülür

(Leskela ve ark, 2002). Street ve ark. (2005) aile içi şiddete maruz kalan kadınlardaki TSSB belirtilerinde, çocukluk travmatik yaşantıların etkisini, travmaya bağlı suçluluğu ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin incelendiği kapsamlı bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada çocuklukta travmatik öyküsü olan kadınların yetişkinlikte şiddete maruz kaldıktan sonra travmaya bağlı suçluluk yaşamalarının daha olası olduğu vurgulanmaktadır. Aynı araştırmaya göre travmaya bağlı suçluluk artan kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile ilişkilidir.

Literatürde; travmaya bağlı suçluluğun, kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ve TSSB belirtileriyle hem doğrudan hem dolaylı olarak ilişkili olduğuna yönelik bilgiler bulunmaktadır. Kubany ve Watson (2003) travmaya bağlı suçluluğun kavramsal değişkenlerinin yanı sıra suçluluğun oluşması için gerekli olan iki durumu; olumsuz bir sonuç ile ilişkili hoş olmayan duygular ve kişinin olumsuz sonuçta rolünün olmasıyla ilgili bilişi olarak tanımlamışlardır. Dolayısıyla acıyı üreten ve kişinin olumsuz bir olayda rolünün olduğunu algılaması olasılığını arttıran herhangi bir durumsal veya sosyal şartın suçluluk olasılığını arttırması beklenir. Literatürdeki, travma ve suçluluk duygusu arasında bir ilişki olduğu ve suçluluk duygusunun oluşumunda kişinin içinde bulunduğu durumundan kendisini sorumlu tutma ve bu durumla ilgili olumsuz duyguların artması şeklinde faktörlerin olduğuna yönelik bilgiler bulunmaktadır.

Damka' nın bildirdiğine göre, travmatik yaşantısı olan ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler, suçluluk ve utanç duygusuna ait belirtilerden yakınmaktadır (Damka 2009). Yine Beck ve arkadaşları da yıllardır suçluluk ve utancın travma deneyimlemiş bireylerde önemli bir duygusal durum olduğunu belirtmişlerdir. Bir çatışma durumunda diğerleri hayatta kalmazken kişinin yaşamasına dair duygular suçlulukla, var olma hakkı konusunda şüphe duyulması ise utançla ilişkilidir. Suçluluk ve utancın değerlendirildiği çalışmalarda genelde TSSB ilişkisi ortaya konmuştur ve bu nedenle genelde birlikte ele alınmaktadırlar. Beck ve arkadaşları, bu konudaki ilişkiyi yapılmış çalışmalarla da destekleyerek açıkça ortaya koymaktadırlar. Öyle ki bir örneklerinde eş şiddeti deneyimlemiş kadınlarda suçluluk utanç değerlendirmesi sonucu %65'inde olası TSSB tanımlandığını belirtmektedirler. Travmatik gruplarda suçluluğun sık görülen dört bileşeni şunlardır: - Doğru ve yanlış kişisel standartlar - Olaya sebep olmanın algılanan sorumluluğu - Gerekenin olmaması - Geçmiş görüş yargısı (Beck 2011). Şiddete maruz kalan kadınlar süregelen şiddete karşın eşleriyle ilişkisini

sonlandırmayabilir. Bu davranışın nedenleri arasında; şiddet döngüsü (eşlerinin değişeceklerine dair inanç, istemeden şiddet uyguladığını düşünme, çocuk varlığı) yanı sıra maddi kaygılar (gelir olarak bağımlı olma veya düşük gelire sahip olma, çocukları da yanında olabileceği bir iş bulma güçlüğü v.b), sosyal destek ağının bulunmaması, kaybı ya da sosyal destek ağının baskıları, çocuk sayısı, yalnız kalma korkusu, düşük benlik algısı, kadının kendi içsel baskıları, boşanma halinde toplumsal yargılar ve damgalanması sayılabilir. Şiddet yaşayan kadınlar hatalı seçimleri ve yaşadıkları haksızlığa karşı kaderci anlayış ile bakarak suçluluk ve utanç duygularını beraberinde yaşayabilmektedir. Ayrıca Page ve İnce'nin aktardığına göre, şiddet mağduru kadınlar daha sık utanç duygusuyla karşı karşıya kalmakta; sadece bu durumun kendi başına geldiğini sanarak başkalarına bu durumdan söz etmemekte ve bir şekilde o muameleyi hak ettiğine kendisini inandırmaya çalışmaktadır. Utanma, kocalarının alayına maruz kalma korkusu, polisin ve hukukun kendilerini koruyamayacağı önyargısı, ekonomik güçlükler (olay boşanma ile biterse sokakta kalma, kendisine ve çocuğuna bakamama endişesi), daha fazla şiddete maruz kalma korkusu gibi olgular kadınları yasal makamlara başvuruda bulunmaktan alıkoymaktadır (Page ve İnce 2008).

Yaptığımız çalışmada da; şiddete maruz kalmanın suçluluk duygusuna, suçluluk duygusunun da hem 'öfke, üzüntü, korku ve çaresizlik' gibi olumsuz duyguların hem de travma algısının artmasına yol açtığı, suçlulukla birlikte utanç duygusuna bakılmasa da şiddete maruz kalanların çoğunun kadın olduğu ve şiddet mağduru kadınların evlilik birlikteliklerinde bu durumu anlatırlarsa anlaşılmayacakları, alay edilecekleri, kimseyi inandıramayacakları yada başlarına gelen şiddeti hak etmiş olabilecekleri, yalnız kalacakları, aile, toplum, kolluk kuvvetleri tarafından çocukları ve kendilerinin yeterince korunamayacağı, ekonomik güçlüklerle baş edemeyecekleri yönünde inançlara sahip olabilecekleri, bu inançların da suçluluk ve 'öfke, korku, üzüntü, çaresizlik' duygularının, aynı zamanda ruhsal travma algılarının artmasına yol açmış olabileceği, bu açıdan; boşanma aşamasına gelene kadar şiddete maruz kalan kadınların suçluluk ve ruhsal travma algılarının altında ne gibi inançların, duygu ve düşüncelerin olduğunun araştırılmasının, suçlulukla birlikte utanç duygusunun da ilişkili olabileceği düşünülerek utanç duygusuna bakılmasının ve eğitim, sosyoekonomik ve sosyokültürel durum açısından farklılıkların da dikkate alınmasının ilerideki araştırmalara ışık olabileceği düşünülmektedir.

Boşanma sürecinde olan bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyleri ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilere bakıldığında; istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Analiz sonucunda; kendini suçlama düzeyi ile üzüntü, korku, çaresizlik ve öfke düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin kendini suçlama düzeyi arttıkça öfke, üzüntü, korku ve çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Boşanma sürecindeki kişilerden kadınların erkeklere göre daha fazla kendisini suçladığı ve aynı zamanda, şiddete maruz kalan kişilerin kendisini daha fazla suçladığı, kadınların ruhsal travma algılarının daha yoğun olduğu ve 'öfke, korku, üzüntü, çaresizlik' düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünüldüğünde; kadınların şiddete maruz kalması sonucu kendini daha fazla suçladıkça 'öfke, korku, üzüntü, çaresizlik' duygularının da bununla bağlantılı olarak artıyor olabileceği, kişilerin boşanma sürecinde yaşadıklarını travmatik algılayıp bu durumun kendilerini suçlamaya, suçluluk duygusunun da 'öfke, çaresizlik, üzüntü, korku' duygularında artışa yol açmış olabileceği, bu açıdan; yeni çalışmalarda kendini suçlamanın 'öfke, üzüntü, korku, çaresizlik' duygularının üzerinde etki etmesine aracılık edebilecek diğer etkenlerin de araştırılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür.

Elde edilen tüm sonuçlara göre; boşanma sürecinde kişilerin başa çıkma düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim, gelir durumu, şiddet görüp görmeme, şiddet nedeniyle aile desteği, ruhsal travma ve duygu düzeyleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiği, sadece bireylerin evlilikte başa çıkma düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkilere bakıldığında; sadece zihin okuma düzeyi ile yaş arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin yaşları arttıkça zihin okuma düzeyi azalmaktadır. Yaşın artmasıyla birlikte deneyimlerin ya da eğitim düzeyinin yükselmesinin bilişsel çarpıtmalar üzerinde olumlu etki bırakabileceği, belki zor yaşantılara karşı kişilerin daha toleranslı ve yılmaz hale gelmeleri sonucu daha genç yaşlarına göre her konuda detaylı düşünmeyerek zihin okuma yapmıyor olabilecekleri, bu açıdan yaşla birlikte zihin okuma üzerinde olumlu etkisi olabilecek aracı etkenlerin de araştırılmasının sonuçları daha da aydınlatacağı ve konunun daha iyi anlaşılmasına yol açacağı düşünülmektedir. Boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında, grupların yakınlıktan kaçınma alt boyut puanları

ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. En yüksek yakınlıktan kaçınma puanına eğitim durumu ilköğretim olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, toplam bilişsel çarpıtma puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. En yüksek toplam bilişsel çarpıtma puanına eğitim durumu ilköğretim olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun ve eğitim durumu lise olan grubun izlediği görülmektedir. Bu sonuçlara baktığımızda; eğitim seviyesinin düşük olmasının bilişsel çarpıtma yapma ihtimalini arttırdığını, eğitim seviyesinin yükselmesinin daha işlevsel ve gerçekçi bakmayı sağladığını söyleyebiliriz.

Literatüre baktığımızda da; eğitim deneyiminin problem çözme becerisi kazanmada ve yaşama gerçekçi bakış açısında yardımcı olduğu görülmüştür (Hamamcı 2005). Hamamcı'nın (2005) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik konulu yüz doksan evli çift ile yaptığı çalışmaya göre; yaş ve cinsiyete göre ilişkideki inançlar farklılaşmazken; eğitim seviyesine göre değişmektedir. Eğitim deneyiminin problem çözme becerisi kazanmada ve yaşama gerçekçi bakış açısında yardımcı olduğu görülmüştür (Hamamcı 2005). Bu araştırma dışında Türk literatüründe evlilik çatışması ve evlilikte biliş üzerine bire bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak boşanma sürecinde otomatik düşünceler ile ilgili yapılan bir çalışmada; ilköğretim mezunu katılımcıların ODÖ puan ortalamalarının üniversite mezunu katılımcıların ODÖ puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Sönmez 2012). Otomatik düşüncelerin bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu bilginin de önemli olduğu göz önünde bulundurulabilir.

Boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Analiz sonucunda; zihin okuma düzeyi ile korku düzeyi arasında üzüntü düzeyi ve çaresizlik düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca toplam bilişsel çarpıtma puanları ile öfke ve çaresizlik duyguları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin zihin okuma düzeyleri arttıkça korku, üzüntü ve çaresizlik duyguları da artmakta; bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça öfke ve çaresizlik düzeyleri de artmaktadır. Bu veriler doğrultusunda;

evlilik ve boşanma sürecinde; kişilerarası ilişkilerde yapılan bilişsel çarpıtmaların 'korku, üzüntü, çaresizlik' gibi olumsuz duyguların artmasına yol açabileceği, bilişsel davranışçı teori açısından baktığımızda; olumsuz duyguların ilişkilerin bozulmasına aracı olabilecek olumsuz davranışlara yol açma riskini barındırdığı, bu açıdan bilişsel çarpıtmaların kişilerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilişkiye dair karar süreçlerini nasıl etkilediğine yönelik daha fazla çalışmanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, daha çok evlilikte biliş ve evlilik doyumu, ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilere bakıldığı görülmüştür. Ancak bu değişkenler arasındaki ilişki sonucunda öfke, üzüntü, korku ve çaresizlik duygularının da beraberinde gelebileceği öngörülerek araştırmalar incelenmiştir. Fincham ve Bradbury (1990) tarafından yürütülen araştırmada evlilik ilişkisine yönelik olumsuz inançların evlilikte mutsuzluk ile pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Sullivan ve Schwebel (1996), tarafından yürütülen araştırmada genç yetişkinlerin ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarının ilişkilerinde sorun ve çatışma yaşamalarına neden olabileceği görülmüştür. Möller ve diğerleri (2001) tarafından yürütülen araştırmanın sonucuna göre sorunlu evliliğe sahip olan evli bireyler, evliliğinde sorun olmayan gruba göre daha fazla bilişsel çarpıtma göstermektedir. Goodwin ve Gaines'in (2004) araştırmasında ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ve ilişkinin niteliği arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Nickl (2006) tarafından yürütülen araştırmada akılcı olmayan ilişki inançlarının evlilik doyumunu önemli düzeyde yordadığı görülmüştür (2006 alıntı Çetin 2010). Sanford'a (2006) göre evli eşlerin ilişkilerine ilişkin işlevsel olmayan inançları ve beklentileri davranışlarına ve iletişim tarzlarına yansımaktadır. Slavinskiene ve Lithuania (2012) tarafından yürütülen araştırmada eşlerin ilişkiye dair rasyonel olmayan inançlarının evlilik ilişkisinin ve evlilik doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ebrahimi ve diğ.(2012) tarafından İran'da yürütülen araştırmada İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve İlişkilerde İnanç Ölçeği kullanılarak ilişkilerde olumsuz inançların ve bilişsel çarpıtmaların evlilik çatışması ile pozitif ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu araştırmaların her biri, evlilikte olumsuz bilişler ile (bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz inançlar) evlilik çatışması ve kişilerin duyguları arasında bir etkileşim olduğunu göstermektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda, bireylerin ilişkilerine taşıdıkları beklentileri ve inançlarının, onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve doyumlarını etkilediği

savunulmaktadır (Sullivan ve Schwebel 1996). Evli bireylerde biliş ve öfke üzerine Addis ve Bernard (2002) tarafından yürütülen araştırmada, eşlerin rasyonel olmayan düşüncelerinin öfke ve anksiyete ile bağlantılı olarak evlilikteki çatışmaları ve evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre; rasyonel olmayan düşünceler eşlerin duygularını ve çatışma davranışlarını etkilemektedir. Türk literatüründe, kişiler arası ilişkilere yönelik araştırmaların öfke değişkeni ile birlikte yürütüldüğü görülmektedir. Bilişsel kurama göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal bir durumdur. Bu oluşan duygusal durum ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak nasıl yapılandırdığına bağlıdır (2001 alıntı Şahin 2005). Zwemer ve Deffenbacher (1984) tarafından yürütülen araştırmada mantıkdışı bilişler ve öfke arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ingram ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen araştırmada depresif bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin ve işlevsel olmayan öfke duygusunun olduğu görülmüştür. Addis ve Bernard'ın (2002) araştırmasında, eşlerin irrasyonel düşüncelerinin özellikle öfke ve anksiyete ile ilişkili olarak evlilikteki çatışmaları ve doyumunsuzluğu yordadığı görülmüştür.

Eşler isteklerini, beklentilerini ve inançlarını evlilik ilişkisine yansıtmakta ve bunlar karşılanmadığında uyumsuzluklar ve problemler görülmektedir. Ellis ve Harper (1975) çiftlerde evliliğe, birbirlerine ve geleceğe yönelik mantıkdışı inançları olduğunda çatışma oluşabileceğini varsaymıştır (1975 alıntı Bennun 1991). Evlilikteki sıkıntıların ve hayal kırıklıklarının temelinde ilişkiye dair gerçekçi olmayan beklentilerin var olduğunu söylemiştir. Sullivan ve Schwebel (1996), genç yetişkinlerin ilişki beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahip olma gibi bazı gerçekçi olmayan ilişki beklentileri (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma) bireylerin ilişkilerinde stres ve sorun yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda çatışmalar yaşamalarına neden olabileceği görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların, flört döneminden nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı beklentisi ile davrandıkları görülmüştür (1996 alıntı Kılınç 2005). Yaptığımız çalışmada da; hem kadın hem erkeklerin en çok 'gerçekçi olmayan ilişki beklentisi' şeklinde bilişsel çarpıtma yaptıkları görülmüştür. Christensen ve Shenk (1991) tarafından yürütülen araştırmada, yardım almaya gelen problemlili çiftler, boşanmış çiftler ve evliliklerinde herhangi bir problem yaşamadıklarını bildiren çiftler

çatışma ve iletişim örüntüleri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, boşanmış ve yardım almak için başvuran çiftlerin daha fazla çatışma yaşadıkları, daha az karşılıklı yapıcı tarzda iletişim kurdukları, problemleri tartışırken daha fazla karşılıklı kaçınma gösterdikleri ve tartışma sırasında talep etme-geri çekilme örüntüsünü daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Elde edilen verilere göre; boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin yaş, eğitim ve duygu düzeyleri ile anlamlı farklılaşma gösterdiği, buna karşın cinsiyet, çalışıp çalışmama durumu, gelir durumu, şiddete maruz kalıp kalmama, şiddet nedeniyle aile desteği görüp görmeme ve ruhsal travma arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Çiftlerin kişilerarası öfke, çaresizlik, üzüntü ve korku duygularında ve tepkilerinde değişim meydana gelebilmesi için duygu ile yakından ilişkili olan evliliğe dair bilişleri; eşlerin ilişkiden ve diğer eşten beklentilerini ve ilişkiye da olumsuz inançlarını araştıran çalışmaların artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık puan ortalamalarının cinsiyete, yaşa, eğitime, gelir durumuna, eşten şiddet görüp görmemeye, şiddet nedeniyle aile desteği olup olmadığına, ruhsal travmaya ve duygulara göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış olup yaş, eğitim düzeyi ve duygulardan öfke ile arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yılmazlık düzeyi ile yaşları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaş ile amaca ulaşma düzeyi ve araştırmacı olma düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuş olup boşanma sürecinde olan bireylerin yaşları arttıkça amaca ulaşma ve araştırmacı olma düzeyleri azalmaktadır.

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; grupların güçlü olma alt boyut puanları ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Grupların ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek güçlü olma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre grupların iyimser olma düzeyleri anlamlı bulunmuştur. Grupların ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek iyimser olma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Bu

durumda; eğitim durumu yükseldikçe güçlü olma ve iyimser olma davranışının da yükseldiğini söyleyebiliriz.

Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların amaca ulaşma düzeyleri anlamlı bulunmuş olup en yüksek amaca ulaşma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu ilköğretim olan grubun ve eğitim durumu lise olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların araştırmacı olma düzeyleri anlamlı bulunmuş olup en yüksek araştırmacı olma puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, eğitim durumu değişkenine göre, grupların toplam yılmazlık puan düzeyleri anlamlı bulunmuş olup en yüksek yılmazlık puanına eğitim durumu yüksek okul ve üzeri olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla eğitim durumu lise olan grubun ve eğitim durumu ilköğretim olan grubun izlediği görülmektedir. Eğitim durumu yükseldikçe araştırmacı olma ve toplam yılmazlık puanlarının yükseldiği görülmektedir. Bu bilgilerden de eğitim düzeyinin yükselmesinin kişilerin kendilerini daha güçlü ve iyimser algılamalarını sağladığı, aynı zamanda; araştırmacı ve yılmaz kişiler olmaya yönelttiği görülmüş olup eğitim düzeyinin yükseltilmesine yönelik çalışmaların artırılmasının yılmazlık becerilerinin yükseltilmesi açısından da ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyinin gelir getiren bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında; iki grubun amaca ulaşma düzeyleri anlamlı bulunmuştur. Buna göre; gelir getiren bir işte çalışan grubun amaca ulaşma puan ortalamaları, çalışmayan grubun ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Beştepe ve diğ. (2010)'nin yapmış olduğu bir çalışmada mahkemeye boşanmak üzere başvuran bireylerin daha fazla geçim zorluğu yaşadığı saptanmıştır. Ekonomik yönden geçim zorluğunun evlilikte uyumunu bozduğu, sorun çözme becerisini olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Bu çalışmaya bakıldığında, ekonomik sorunların boşanma sürecindeki bireylerin problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Araştırmanın sonucunda gelir düştükçe problem çözme becerisinin düştüğü bulgusuna varılmıştır. Başka bir çalışmada da; araştırmaya katılanların problem çözme becerileri ve gelir düzeyleri arasındaki farka bakıldığında boşanma sürecinde olan bireylerin gelir düzeyleri arttıkça problem çözme

becerilerinin arttığı belirtilmiştir. Brondy ve diğ. (1996), yaptıkları araştırmada kırsal kesimde yaşayan Afrika kökenli Amerikan ailelerin kazançlarıyla gençlerin yeterlilikleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucunda; ailenin kazancıyla psikolojik işlevsellik ve bakım ilişkilerinin kalitesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Yüksek kazançta sahip ailelerde, daha az depresif semptomlar ortaya çıkmış ve bu aileler daha iyimser olarak belirlenmiştir. Ailelerin kazançlarıyla dengeli bir evlilik ilişkisi ve babanın bakıma destek vermesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Ailesel iyimserlik bir yılmazlık faktörüdür. Ailesel iyimserlik önemli bir yapı olup maddi yapılarla ve duygusal destek yapılarıyla ilişkilidir. İyimser ve kendine güvenen aileler, destekleyici bir aile ilişkisi oluşturarak iş stresiyle baş etmektedirler. Bu durum, onların uzun süreli çalışmanın ve kazandıkları düşük ücretin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir işlev görmektedir. Bu sonuçlara göre; boşanma sürecinde gelir durumunun yükselmesinin ‘problem çözme’ ve ‘amaca ulaşma’ becerilerinde de yükselmeye yol açtığı, literatürde yılmazlık kavramıyla ilişkili özellikler arasında problem çözme becerilerinin olduğu dikkate alındığında boşanma sürecindeki kişilerin gelir durumu ve yılmazlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmasının önemli bir bilgi olduğunu söyleyebiliriz.

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi ile boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında, sadece iyimser olma ile üzüntü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; iyimser olma düzeyi ile üzüntü düzeyi arasında istatistiksel açıdan .05 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle; boşanma sürecinde olan bireylerin iyimser olma düzeyi arttıkça boşanmadan dolayı hissedilen üzüntü düzeyi de artmaktadır. Literatürde bununla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) puan ortalamalarının cinsiyete, yaşa, eğitime, gelir durumuna, eşten şiddet görüp görmemeye, şiddet nedeniyle aile desteği olup olmadığına, ruhsal travmaya ve duygulara göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmış olup eğitim düzeyi ve duygulardan öfke ile arasında ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu duruma göre eğitim düzeyi yükseldikçe algılanan sosyal destek puanları da yükselmekte; en yüksek algılanan sosyal destek puanlarına yüksek okul ve üstü grubun sonrasında lise ve ilköğretim grubunun sahip olduğu görülmektedir. Duygularla ilgili istatistiklere göre ise; algılanan aile destek puanları yükseldikçe öfke

puanı da yükselmektedir. Literatüre bakıldığında; Polat (2012)'ın boşanma sürecindeki kişilerle yaptığı araştırmada yaş ve eğitim açısından herhangi bir farklılaşmanın görülmediği saptanmıştır. Akdoğan (2012)'ın anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin sosyal destek sistemleriyle ilgili çalışmasında da anne ve baba eğitim düzeyinin, birlikte yaşadığı kişiler, boşanmanın ne kadar süre önce gerçekleştiği, boşanma yaşandığında ergenin yaşı, eğitim durumu, annenin çalışma durumu, yanında yaşamadığı taraftan maddi destek alma durumu, yanında yaşadığı ve yaşamadığı tarafın yeniden evlenme durumu, kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduğu değişkenlerinin ergenlerin algıladıkları sosyal desteği anlamlı şekilde farklılaştırmadığı görülmüştür.

Araştırmanın amaçlarından diğerleri; boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin cinsiyete, boşanma davasını açan tarafa ve boşanma nedenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınanmasıdır. Boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, iki grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; kadınların boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma puan düzeyleri, erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksektir. Literatüre bakıldığında da; yapılan çeşitli araştırmalarda, kadın cinsiyette olmak TSSB belirtileri geliştirme ile ilgili yatkınlık faktörü olarak belirlenmiştir. (Karakaya ve diğ. 2004, Aker ve Önen 2006, Breaslau 2001).

Boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin boşanma davasını açan tarafa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ise, iki grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma davası eşi tarafından açılan grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyleri boşanma davasını kendisi açan grubunkinden anlamlı derecede daha yüksektir. Eşi tarafından boşanma davası açılan grupta kontrol duygusunun kaybıyla bağlantılı olarak travma düzeylerinin yükselmiş olabileceği, bu anlamda yapılacak yeni çalışmalarda kontrol duygusunu hissedip hissetmemenin travma düzeyini yükseltip yükseltmediğine bakılabileceği yönünde öneri getirilebilir. Boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma düzeyinin boşanma nedeni değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Boşanma sürecinde olan bireylerin boşanmadan dolayı hissedilen duygu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, iki grubun öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınların hissettikleri öfke duygusu düzeyleri erkeklerin öfke düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonucunda, iki grubun üzüntü, korku ve çaresizlik puanları aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Kadınların hissettikleri üzüntü, korku ve çaresizlik puan ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Bu sonuçlara göre; boşanma sürecinde kadınların öfke, üzüntü, korku, çaresizlik gibi duyguları erkeklere göre daha çok ifade edebildikleri ortaya çıkmaktadır.

Cinsiyet ve duygular arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara baktığımızda; kadınların duygularını ifade etme konusunda daha özgür ve erkeklerin duygularını ifade etme konusunda toplumun da etkisiyle daha tutucu oluşu sebebiyle, erkeklerin kadınlara göre ayrılık stresi konusunda daha hassas olduklarını ifade etmişlerdir. Bireylerin duygu durum farkındalıklarının incelendiği bir araştırmada, kadınların duygu durumu izleme puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Wismeijer ve diğ. 2009). Başka bir araştırma sonucu da duygusal farkındalığın, maskülen-feminen karakter özellikleri ile oldukça ilişkili olduğunu göstermektedir (Conway 2000). Bu çalışma, kadınların erkeklere oranla duygularının daha çok farkında olduklarını göstermiş ancak erkeklere de bir takım müdahalelerle bu farkındalığın kazandırılabilmesine işaret etmiştir. Duygusal farkındalığın önemini vurgulayan parçalar okuduktan sonra hem kadınların hem de erkeklerin duygusal farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı gözlenmiştir. Sonuçta, deney grubunda olan erkeklerle, kontrol grubunda olan kadınların duygusal farkındalık puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgu, motivasyonun duygusal farkındalıkta önemli bir rol oynadığını göstererek, duygusal farkındalığın bütünüyle stabil bir cinsiyet ya da kişilik özelliği olmadığı şeklinde değerlendirilmiştir. Sosyalleşirken kendi duygusal durumlarını fark etmeleri yönünde cesaretlendirilmeyen bireylerin, bu becerilerini geliştirmelerinin mümkün olmadığı görülmektedir (Ciarrrochi ve diğ. 2005).

Evlü çiftlerle yürütülen ve 14 yıl süren boylamsal bir araştırmada (Gottman ve Levenson 2002), çiftlerin boşanma zamanlarını (erken boşanma ya da geç boşanma) belirleyen faktörlerin iki değişken altında toplandığı görülmüştür: duygu dışavurumunun olmadığı tepki örüntüleri (nötr) ve kısa süreli ancak yüksek düzeyde

duygu dışavurumu. Erken boşanan çiftler, öfkelerini oldukça şiddetli bir şekilde birbirine ifade etmektedir ve bu çiftlerde kadının negatif yüklü duyguları/düşünceleri daha fazladır; geç boşanan çiftlerin ilişkisine hakim olan durum ise; eşlerin duygu dışavurumlarının olmamasıdır (nötr). Kadınlar ve erkekler öfkenin dışı vurumu ile ilgili olarak farklı özellikler ortaya koymaktadırlar. Ancak bu farklılığın cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Kopper ve Epperson (1996) toplumsal cinsiyet rolleri ile öfke ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, maskülen 51 özelliklere sahip katılımcıların öfkelenmeye, öfkelerini dışarıdan gözlenen bir şekilde ifade etmeye meyilli ve öfke ifadelerini kontrol etmeye daha az meyilli olduklarını ortaya koymuştur. Feminin özellikler taşıyan katılımcıların ise, daha az öfkelenen, öfkesini içe dönük/içe yönelmiş bir şekilde ifade eden ve öfkesini kontrol etmeye çalışan bireyler olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Üzüntünün deneyimlenmesinde ve ifade edilmesinde kadınlarla erkekler arasında farklılıklar söz konusudur. Kadınlar kendilerine üzüntü veren olaylar hakkında diğerleriyle daha fazla konuşurlar. Kendilerinin ve diğerlerinin üzüntü deneyimlerine odaklanma ve başkalarıyla ilgili üzüntü hissetme olasılıkları erkeklere oranla daha fazladır. Kadınlar, üzüntüyü günlük yaşamlarının bir parçası olarak görürler. Dahası “üzüntüyü” paylaşım ve ifade yoluyla insanları bir arada tutan bir duygu olarak kavramsallaştırırlar. Kadınlar için üzüntü, diğerleriyle karşılıklı bir ilişki içinde olmanın hem nedeni hem de sonucudur. Erkekler ise sosyalizasyon sürecinde üzüntünün günlük konuşmalara uygun bir şey olmadığını öğrenirler. Üzüntü veren olaylar hakkındaki konuşmaları kısadır ve üzüntülerini nadiren açıkça ifade ederler. Erkeklerin üzüntü duydukları konuların teması, ilişkilerinden ziyade, bağımsızlıkları ile ilişkilidir. Böylece bu durum onları depresif semptomlara karşı korurken dışsallaştırıcı rahatsızlıklara (saldırganlık, şiddet, öfke patlamaları vb.) duyarlı hale getirir. Üzüntüleri üzerine konuşulmadığı için benlik kavramları “diğerlerinden ayrılmış” olarak tanımlanır, bu durum da onları izole eder ve saldırgan tepkilere öncülük edebilir (Fivush ve Buckner 2000).

Duyguların sergilenmesinde kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkların önemli bir kısmı, erken dönemlerde kişinin aile içinde anneden ve babadan öğrendikleri çerçevesinde şekillenir. Çok erken yaşlarda annelerin ve babaların kız ve erkek çocuklarına ifade ettikleri duyguları (Chaplin ve diğ. 2005) dahası kullandıkları duygu kelimelerinin sayısı bile çocuğun cinsiyetine göre farklılık göstermektedir. Örneğin hem

annelerin hem de babaların kız çocuklarıyla konuşurken daha fazla “duygu” kelimeleri kullandıkları bilinmektedir. Bu nedenle kadınların erkeklere oranla duygularını daha fazla dışavurmasının sosyalizasyon sürecinde (erken dönemlerde) kendilerine öğretilenler ile ilişkili olduğu söylenebilir (Fivush ve Buckner 2000).

Romantik ilişkilerde bireylerin ortaya koyduğu tepkiler cinsiyetler açısından farklılaşabilmektedir. Örneğin, erkeklerin ilişkilerinde genellikle daha benmerkezci, özerk ve kişisel başarı odaklı olduğu; kadınların ise bunun aksine ilişkilerine daha fazla önem verdikleri, ilişkilerini kendileri için daha merkezi bir konuma yerleştirdikleri ve ilişkilerini geliştirmek ve sürdürmek için daha fazla çaba sarf ettikleri bilinmektedir. Ayrıca kadınlar erkeklere göre ilişkilerinde duygusal iletişim ve temastan daha az kaçınmakta ve ilişki problemleriyle ilgili konuşma konusunda daha istekli davranmaktadır. Kadınlar ve erkekler arasında oluşan bu farklılıklar onların duygu ifade biçimlerini de şekillendirebilmektedir. Toplumsal açıdan erkeklerden duygularını daha az göstermeleri, duygusal teması daha az kurmaları ve daha güçlü olmaları beklenmektedir. Hatta duyguları dile getirmek daha çok kadınlara atfedilmekte ve erkeksi bir davranış biçimi olarak görülmemektedir (Kirch ve Kuiper 2002). Bu nedenle erkekler eşlerine duygularını iletme konusunda daha fazla zorluk yaşamaktadır. Örneğin, kadınlar olumsuz duyguları deneyimledikleri durumlarda yeniden değerlendirme, konuyu tekrar tekrar düşünme, aktif bir şekilde baş etmeye çalışma, duygusal destek arama, problemi kabullenme gibi çok çeşitli duygu düzenleme stratejilerini erkeklere oranla daha fazla kullanmaktadır. Erkekler ise ilişkilerde problemler yaşandığı zaman genellikle hiçbir şey olmamış gibi davranmakta ve duygularını bastırmaya çalışmaktadır (Gross ve John 2003). Ayrıca kadınlar romantik ilişkilerinde tartışmaları sürdürme konusunda daha istekli davranmakta ve tartışmalarda deneyimledikleri olumsuz duygularını davranışlarına daha fazla yansıtmaktadır. Erkekler ise ilişkilerinde tartışmaya girmekten kaçınmakta, tartışma başladığı zaman daha fazla uzaklaşma eğilimi göstermekte ve tartışma sırasında olumsuz duygularını daha az belli etmektedirler (Christensen ve Heavey 1991, Özen 2012).

Yapılan bir çalışmada; kadınların ve erkeklerin duygu dışavurum tarzlarının ortalamaları karşılaştırıldığında, kadınların duygu dışavurum puan ortalamalarının her üç duyguda da (öfke, üzüntü, mutluluk) erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere oranla duygularını daha fazla dışavurmaktadırlar. Kadınlar erkeklere göre öfkelerini daha fazla yüzlerine yansıtarak ve

misilleme yaparak dışavururlarken; üzüntülerini ise sözel olarak daha fazla dile getirmekte ve öfkede olduğu gibi yüzlerine daha fazla yansıtmakta ayrıca üzüntü hissini yaşamaları sonrasında tepkilerini daha fazla erteleyerek kendilerini ifade etmektedirler. Bununla birlikte eşleri kendilerini mutlu ettiğinde, mutluluklarını da erkeklere oranla daha fazla dışavurma eğilimi göstermektedirler. Bizim çalışmamızda elde edilen bulgular, literatürle de tutarlıdır. Kadınlar çok çeşitli bağlamlarda, erkeklere oranla duygularını daha yoğun ve daha sık ifade etmektedirler (Brody 2001).

Boşanma sürecinde olan bireylerin boşanma nedeni değişkenine göre, grupların hissedilen korku düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Grupların ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek korku puanına boşanma nedeni şiddet olan grubun sahip olduğu, bunu sırasıyla boşanma nedeni aldatma olan grubun, boşanma nedeni diğer (alkol kullanımı, cinsel sorunlar vb) olan grubun, boşanma nedeni aile ilişkileri olan grubun, boşanma nedeni iletişim eksikliği olan grubun ve boşanma nedeni ekonomik/işsizlik olan grubun izlediği görülmektedir. Analiz sonucunda, boşanmadan dolayı hissedilen öfke, üzüntü ve çaresizlik düzeylerinin ise boşanma nedeni değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Şiddet ve korku duygusuyla ilgili çalışmalara bakıldığında; Türkiye’de yapılmış çalışmalarından birine göre şiddete maruz kalan kadınların yoğun şekilde korku duygusu taşıdıkları belirlenmiştir (Mor Çatı Kadın Vakfı Yayınları 1996). Şiddet nedeniyle de olsa ayrılmayı düşünmemelerinin en önemli nedenleri eşlerinin düzeleceğine dair inanç, çocuklarla ilgili sorumluluklar, ailenin dağılmasını önleme isteği, eşe ve topluma ilişkin korkular, dini inançlar ve ekonomik güçlüklerdir (TCBAK 2005, Yanıkerem ve Saruhan 2005). Rodriguez M ve diğerlerinin hamile Latin kadınlarda yakın eş şiddeti ile depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir araştırmasında, şiddete maruz kalan hamile Latin kadınlarda %38 ile %51 arasında depresyon oranlarına rastlanmış ve depresyonun yakın eş şiddeti ile birlikte ortaya çıkan en yaygın sağlık sorunu olduğu bulgulanmıştır. Çalışmaya katılan 210 kadından 92 sinin (%44) duygusal, fiziksel ya da cinsel istismara maruz kaldığı ortaya konmuştur. Şiddete maruz kalan kadınların %80.4’ü eşlerinin kendilerini tehdit ettiklerini, korkmalarına ve korumasız hissetmelerine neden olduklarını bildirmiştir. Şiddete maruz kalan bu kadınların, şiddete maruz kalmayan kadınlara kıyasla anlamlı derecede iki katı veya daha fazla oranda, depresif semptomlar ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları taşıdıkları görülmüştür (2008 alıntı Kazancı 2010).

Evliliklerde yaşanan çatışmaların nedenlerinin anlaşılmasının evliliklerde boşanmaya giden sürecin anlaşılması ve daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan yola çıkılarak kadın ve erkeklerin boşanma nedenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarına bakılmış, analiz sonucunda kadın ve erkeklerin boşanma nedenleri konusunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gösterdikleri bulunmuştur. Boşanma sebebi olarak sırasıyla kadınların en çok % 26,7 oranla şiddeti ve aldatmayı, % 21, 7 ile iletişim eksikliğini, erkeklerin % 33,3 oranıyla iletişim eksikliğini, % 30 ile aile ilişkilerini boşanma nedeni olarak belirttikleri görülmüştür. Kadınların boşanma nedenleri arasında şiddeti en yoğun olarak belirtmeleri kadınlara yönelik şiddetin oranı hakkında bize bilgi vermektedir. Kayma – Güneş (2007) tarafından boşanma aşamasındaki bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, eşleri boşanma aşamasına getiren etmenler sırasıyla iletişim çatışması, aile içi şiddet, aldatılma, eşin ailesi ile olan çatışma, cinsel sorunlar, madde veya alkol alışkanlıkları, kumar oynama, ekonomik sorunlar olduğu ileri sürülmüştür. Boşanma nedenleri olarak, kadınların fiziksel şiddete maruz kalmayı ileri sürdüğü, erkeklerin ise eşleri ile yaşadıkları iletişim çatışmaları olarak dile getirdikleri görülmektedir.

Boşanmanın kadının statüsü ve cinsiyetine etkisini inceleyen çalışmalar literatürde çoğunluktadır. Bu çalışmalardan biri olan Arıkan'ın (1992), alt sosyoekonomik düzeydeki boşanmış kadınların katıldığı araştırmasında, katılımcıların çoğunun sırasıyla kadının eşinden şiddete maruz kalmasını, eşinin içki ve kumar alışkanlığını, ekonomik sıkıntıyı, eşinin evlilik dışı ilişkisini ve akrabalarla ilişkileri geçimsizlik nedenleri olarak gördüklerini bulmuştur. Boşanma sürecinde bulunan kadınların katıldığı bir çalışmada da (Abalı 2006), kişisel ilgisizlik, alkol, kumar gibi alışkanlıkların en çok belirtilen boşanma nedenleri olduğu tespit edilmiştir. Boşanmış kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada (Tor 1993) ise boşanmış kadınların şiddeti, geçim sıkıntısını, akrabalarla ilişkileri ve evlilik dışı ilişkileri en önemli geçimsizlik nedeni olarak gördükleri belirlenmiştir. Sonuçta; kadınların boşanma nedeni olarak şiddet ve aldatmayı gösterdiğine dair birçok çalışma bulunmaktadır (Arıkan 1992, Tor 1993, Amato ve Previti 2003, Abalı 2006, Arpacı ve Tokyürek 2012). Bu bilgilere göre; kadın ve erkek açısından boşanma nedenleri hakkındaki çalışma sonuçlarıyla literatürdeki çalışma sonuçları paralellik göstermekte olup kadınların en çok şiddet ve aldatmadan erkeklerin ise aile ilişkileri ve iletişim çatışmalarından dolayı boşanmak istediği belirlenmiştir.

Boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma davasını açan taraf arasındaki ilişkilerin sınanması için yapılan analiz sonucunda; kadınların %71,7'si, erkeklerin ise %36,7'sinin boşanma davasını kendisinin açtıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Boşanma sürecinde farklı cinsiyete sahip olan bireylerin boşanma davasını açan tarafın kim olduğuna ilişkin görüşlerinde gözlenen bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre; boşanma sürecinde olan bireylerin cinsiyetleri ile boşanma davasını açan tarafın kim olduğuna ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık, evlilikte başa çıkma, bilişsel çarpıtma ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; olumlu yaklaşım düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle; boşanma sürecinde olan bireylerin olumlu yaklaşım düzeyi arttıkça zihin okuma düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda; çatışma düzeyi ile yakınlıktan kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin çatışma düzeyi arttıkça yakınlıktan kaçınma düzeyi de artmaktadır. Analiz sonucunda; kaçınma düzeyi ile yakınlıktan kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin kaçınma düzeyi arttıkça yakınlıktan kaçınma düzeyi de artmaktadır. Bu bilgilerden; çatışma ve kaçınma davranışlarının yakınlıktan kaçınma davranışını da beraberinde getirdiği ortaya çıkmaktadır. Analiz sonucunda; kendiyile ilgilenme düzeyi ile algılanan arkadaş desteği düzeyi, algılanan özel kişi desteği düzeyi ve toplam algılanan sosyal destek düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin kendiyile ilgilenme düzeyi arttıkça, algılanan arkadaş ve özel kişi desteği ve de toplam sosyal destek düzeyleri de artmaktadır.

Analiz sonucunda; yakınlıktan kaçınma düzeyi ile algılanan arkadaş desteği düzeyi, algılanan özel kişi desteği düzeyi ve toplam algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin yakınlıktan kaçınma düzeyi arttıkça, algılanan arkadaş ve özel kişi desteği ve de toplam sosyal destek düzeyleri azalmaktadır. Analiz sonucunda; toplam bilişsel çarpıtma düzeyi ile algılanan özel kişi desteği düzeyi arasında negatif yönlü ve toplam algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça, algılanan özel kişi desteği ve toplam sosyal destek düzeyleri azalmaktadır.

Analiz sonucunda; güçlü olma düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında ve kendiyile ilgilenme düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde bireylerin güçlü olma düzeyi arttıkça, zihin okuma ve kendiyile ilgilenme düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; girişimci olma düzeyi ile algılanan arkadaş desteği düzeyi arasında pozitif yönlü, yakınlıktan kaçınma düzeyi ve kaçınma düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin girişimci olma düzeyi arttıkça algılanan arkadaş desteği düzeyi artmakta, kendini suçlama, çatışma, yakınlıktan kaçınma ve kaçınma düzeyleri azalmaktadır. Analiz sonucunda; iyimser olma düzeyi ile algılanan aile desteği, algılanan arkadaş desteği, algılanan toplam sosyal destek ve olumlu yaklaşım düzeyi arasında pozitif yönlü, çatışma düzeyi arasında negatif yönlü, yakınlıktan kaçınma düzeyi ve kaçınma düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin iyimser olma düzeyi arttıkça algılanan aile desteği, arkadaş desteği, toplam sosyal destek ve olumlu yaklaşım düzeyi artmakta, çatışma, yakınlıktan kaçınma ve kaçınma düzeyleri azalmaktadır. Literatüre baktığımızda; iyimserliğin yılmazlık/dayanıklılık/sağlamlık ile ilişki bir özellik olduğu, insanın varlığındaki motivasyon özelliklerinin temsili olduğu, hatta stresli yaşam olayları altında bu özelliklerini geliştirebildiği; ayrıca, yılmaz insanların gelecekteki sonuçlar için umudunu sürdürdüğü, stresli yaşam olayları esnasında problem odaklı başa çıkmayı, aktif olmayı ve ilişki kurmayı tercih ettikleri vurgulanmıştır (Gürkan 2006). İyimserlikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; üniversite öğrencilerinde; umut, başa çıkma ve iyimserlik arasındaki ilişkilere bakılmış ve iyimserlik ile 'amaca güdülenme, olumlu bilişsel yapılandırma, duyguları açığa vurma' arasında pozitif; 'kendini suçlama, davranışsal kaçınma, inkar etme' arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Ceran 2013). Yılmazlığın yordayıcı olarak kullanıldığı bir çalışmada, başa çıkma yolları, yılmazlık, iyimserlik ve üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda yılmazlık, iyimserlik, kaderci ve suçu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin üniversiteye uyum puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur (Yalın 2007). Liseye devam eden ergenlerle yapılan çalışmada algıladıkları sosyal desteğin ve demografik özelliklerin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp

yordamadığı incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda yılmazlığın en güçlü yordayıcısının arkadaştan algılanan sosyal destek olduğu görülmüştür. Diğer yordayıcılar ise sırasıyla; akademik başarı algısı, öğretmenlerden algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek, fiziki görünümünden memnuniyet, babanın öğrenim durumu, gelecek beklentisi ve sağlık durumu algısı olarak belirlenmiştir (Sürücü ve Özcan 2009). Tüm bu bilgilerden yola çıkarak da, stresli bir yaşam olayı olabilen boşanma sürecinde, yılmazlık özelliği olan iyimserliğe sahip olan kişilerin literatürle uyumlu olarak sosyal destek algılarının yüksek olduğunu ve kaçınma, yakınlıktan kaçınma, çatışma davranışı göstermediklerini söyleyebiliriz. Analiz sonucunda; amaca ulaşma düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin amaca ulaşma düzeyi arttıkça zihin okuma ve olumlu yaklaşım düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; lider olma düzeyi ile kendini suçlama düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin lider olma düzeyi arttıkça kendini suçlama düzeyi azalmaktadır. Analiz sonucunda; araştırmacı olma düzeyi ile olumlu yaklaşım düzeyi, zihin okuma düzeyi, algılanan özel kişi desteği düzeyi ve algılanan toplam sosyal destek düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin araştırmacı olma düzeyi arttıkça olumlu yaklaşım, kendiyile ilgilenme düzeyi, zihin okuma düzeyi, algılanan özel kişi desteği ve toplam sosyal destek düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonucunda; toplam yılmazlık düzeyi ile zihin okuma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; boşanma sürecinde olan bireylerin yılmazlık düzeyi arttıkça zihin okuma düzeyi de artmaktadır.

Literatüre bakıldığında; boşanma sürecindeki çiftlerde genellikle bağlanma stilleri, problem çözme becerileri, iletişim tarzları, otomatik düşünceler ve evlilik uyumu gibi konularda anlamlı ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Bu açıdan, yapılan araştırmanın boşanma sürecinde olan çiftlerin başa çıkma becerileri, bilişsel çarpıtmaları, sosyal destek algıları ile yılmazlık becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi açısından da literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER:

Bu araştırmada; boşanma sürecindeki eşlerde baş etme becerileri, sosyal destek algısı, yılmazlık ve bilişsel çarpıtmaların incelenmesi ve buna ek olarak; araştırma kapsamında, boşanma sürecindeki kişilerin sosyodemografik özellikleri, evlilik şekli ve süresi, psikiyatrik öykü, madde kullanımı, ruhsal travma algısı, şiddet yaşantısı, duygular gibi etkenler arasındaki ilişkilerin de incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında; boşanma sürecinde olan kadınların 'öfke, korku, üzüntü, çaresizlik' gibi duygularının ve algılanan ruhsal travma puanlarının erkeklerden daha yoğun olduğu, ayrıca kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla suçladıkları, genel olarak, baş etme yollarının eğitim ve maddi duruma göre değişebildiği, ailesinden sosyal destek gören kişilerin çatışma durumlarının azaldığı, yine boşanma sürecindeki bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça toplam sosyal destek düzeylerinin azalıp 'korku, öfke, çaresizlik' gibi olumsuz duygulanımların arttığı, ayrıca eğitim düzeyi düşük olan grubun daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu, eğitim düzeyi yüksek olan grubun da 'güçlü olma, iyimser olma, amaca ulaşma' gibi yılmazlık becerilerine daha fazla sahip oldukları, algılanan sosyal destek düzeylerinin eğitim durumunun yükselmesine bağlı olarak artış gösterdiği, 'amaca ulaşma' şeklindeki yılmazlık becerisinin maddi durumun iyileşmesi ve çalışma durumunun artması ile yükseldiği, aileden sosyal destek alan grubun öfke puanlarının daha yüksek olduğu şeklinde bulgular ortaya çıkmaktadır.

Elde edilen tüm bulgular değerlendirildiğinde; evlilik ve boşanma sürecinde kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde daha çok şiddete maruz kalması, travmatik algılarının daha yüksek olması ve 'öfke, üzüntü, korku ile üzüntü' duygularını daha yoğun yaşaması nedeniyle bu süreçte şiddetin önlenmesinin öneminin bir kez daha ortaya çıktığı, aynı zamanda, eğitim düzeyinin düşük olmasının 'yakınlıktan kaçınma' bilişsel çarpıtmasında ve toplam bilişsel çarpıtmada yükselmeye ve 'kaçınma' şeklinde olumsuz baş etme yönteminin kullanılmasına yol açtığı, eğitim düzeyinin yükselmesinin ise sosyal destek algısının ve 'güçlü olma, iyimser olma, amaca ulaşma ve araştırmacı olma' şeklinde yılmazlık becerilerinin artmasına, 'olumlu yaklaşım ve kendiyile ilgilenme' şeklinde olumlu baş etme yöntemlerinin kullanılmasına yol açtığı düşünüldüğünde eğitim seviyesinin yükseltilmesiyle ilgili bilgilendirme çalışmalarının artmasının faydalı olacağı, son olarak; boşanma sürecinde özellikle yaşantıların

travmatik olarak algılanması ve 'öfke, korku, üzüntü ve çaresizlik' duygularının hissedilmesi açısından sosyal desteğin baş etme becerilerini güçlendirmesinde çok önemli olduğu ve vurgulanması gerektiği düşünülmektedir.

Boşanma sürecinde, özellikle kadınlar ve erkekler arasında 'duygular, bilişsel çarpıtmalar, algılanan sosyal destek, yılmazlık, baş etme becerileri, boşanma nedenleri ve boşanmanın travmatik olarak algılanması' açısından farklılıkların olduğunu, ayrıca bilişsel çarpıtmaların artmasının sosyal destek algısını azalttığını, sosyodemografik verilere bağlı olarak temel değişkenlerde de farklılıkların yaşandığını gösteren araştırma sonuçlarının bu süreçte kişilerin evlilik ilişkilerini etkileyen ve boşanma sürecine girmelerine yol açan etkenleri anlamak, süreç içinde daha sağlıklı karar almaları açısından rehberlik etmek ve gerekirse terapiye yönlendirmek, bilişsel çarpıtmaların neler olduğu ve ilişkiler içerisinde nasıl olumsuz sonuçlara yol açabildiği konusunda kişileri bilgilendirmek, sürecin en iyi şekilde atlatılmasını kolaylaştırmak, kişilerin yılmazlık ve baş etme becerileri ile sosyal destek kanallarını güçlendirmek açısından yararlı bilgiler sağlayacağı düşünülmüştür.

Boşanma oranlarının da artmasıyla birlikte; eşler arasındaki ilişkilerin ve çatışmaların yapısının anlaşılması, çözüm yollarının belirlenmesi ve süreçteki olumsuz yaşantılarla baş edilmesi açısından önümüzdeki yıllarda ilişki çatışmalarına dair bu konuda farklı değişkenler üzerinden daha çok araştırma yapılması beklenmektedir. Bu tarz araştırmaların toplumun daha büyük ve farklı eğitim, sosyoekonomik, kültürel yapılarından seçilen örneklem ve kontrol grubunun da dâhil edilmesiyle yapılması sonuçların genellenebilirliğini arttırabilir. Bunun yanı sıra; boşanma sürecindeki çeşitli etkenlerin araştırılmasıyla ortaya çıkan bilgiler doğrultusunda, boşanma süreci ve sonrasında ortaya çıkabilecek olan psikososyal ve ekonomik sorunların önlenmesi ve bireylerin ruhsal bütünlüğünün korunmasına yönelik önleyici ve destekleyici danışmanlık hizmetlerinin adli sürece başvurmuş olan kişilere verilmesini sağlayacak bir sistem oluşturmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA:

Abalı S. Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları. Yüksek Lisans tezi. Marmara Üniversitesi, 2006.

Acicbe Ö. Evlilikte kullanılan başa çıkma yollarını ölçen Evlilikle Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin Türk çiftlerine uygulanabilirliği. Yüksek Lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2002.

Addis J, Bernard ME. Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*. 2002; 20: 3-13.

Afifi TO, Cox BJ, Enns MW. Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2006; 41: 122-129.

Ağır M. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, 2007.

Aker T, Önen P. Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Psikiyatri AD, Ruhsal Travma Birimi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Journal of Internal Medical Sciences*, 2006;2(12):52-63

Akbağ M. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz, ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, 2000.

Akdeniz BE. Meme kanseri olan evli kadın hastaların eşler arası uyum ve baş etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2012; 3(2): 53 – 60.

Akdoğan D. Anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Gazi Üniversitesi, 2012

Akıntürk T. Aile Hukuku. ÖSYM Yayıncılık, Ankara, 1996.

Aktaş Ö. Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler. Yüksek Lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, 2011.

Aksüllü N, Doğan S. Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2004; 5:76-84.

Alkan E. Cinsel işlev bozuklukları ve kişilerarası tarz, öfke, kendilik algısı. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi, 2008.

Amato PR, Rogers SJ. A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. Journal of Marriage and the Family, 1997; 59: 612-624.

Amato PR. The consequences of divorce for adults and children. Journal of marriage and family, 2000; 62(4): 1269-1287.

Amato PR, Previti D. People's reasons for divorcing gender, social class, the life course, and adjustment. Journal of Family Issues, 2003; 24(5): 602-626.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Association Press, Washington, 2013.

Ardahan M. Sosyal destek ve hemşirelik. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2006; 9 (2): 68-75.

Arıkan Ç. Yoksulluk, evlilikte geçimsizlik ve boşanma. Şafak Matbaacılık, Ankara, 1992.

Arıkan Ç. Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Ankara, 1996.

Arpacı F, Tokyürek S. Boşanmış bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. Akademik Bakış Dergisi, 2012; 31: 1-15.

Ayaz S, Efe Ş, Korukluoğlu S. Jinekolojik kanserli hastaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. Journal of Medical Science, 2008; 28(6): 881.

Baltaş Z. Sağlık Psikolojisi: Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

Barrera M, Ainly JS. The structure of social support a conceptual and empirical analysis. Journal Of Community Psychology, 1983; 11: 133-143.

Barutçu KF. Adjustment to breakup of romantic relationships: initiator status, certainty about the reasons of breakup, current relationship status and perceived social support. Yüksek lisans tezi, Middle East Technical University, 2009.

Başaran B. Kadına Yönelik Şiddete Karşı Mücadele Sağlıklı Toplum Yaratma Mücadelesidir. Hekimden Hekime Dergisi, 2002.

Başer Z. Aileden algılan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2006.

Battal A. Boşanma Sebepleri-Bilimsel Araştırma Projesi, T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. Eflatun Matbaacılık, İstanbul, 2008.

Baucom DH, Epstein N, Sayers S ve diğ. The role of cognitions in marital relationships: definitional, methodological, and conceptual issues. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1989; 57, 31–38.

Beach SRH, Fincham FD, Katz J. Marital Therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. Clinical Psychology Review, 1998; 18, 635-661.

Beardslee WP ve diğ. Response of two preventive intervention strategies: Long term differences in behavior and attitude change. *Journal of American Academy Child Adolescent Psychiatry*, 1996; 35, 774-782.

Beck JS. Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve Ötesi. The Guilford Press. New York. 2001. Çev. Nesrin Hisli Şahin, Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 2011.

Beck AT. Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (2. Baskı). International Universities, Boston, 1979. Çev. Aysun Türkcan, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008.

Beck, G.J., McNiff, J., Clapp, J.D., Olsen, S.A., Avery, M.L., Hagewood Houston, J. (2011) Exploring negative emotion in women experiencing intimate partner violence: shame, guilt, and PTSD. *Behavior Therapy*, 42(4): 740-750.

Begun, AL. Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 1993; 29, 26-36.

Belanger C, Sabourin S. El-Baalbaki G. Behavioral correlates of coping strategies in close relationships. *Europe's Journal of Psychology*, 2012; 8(3), 449-460.

Belsky J. Parental and nonparental child care and children's socioemotional development: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 1990; 52, 885-903.

Benard B. Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. Portland, Oregon, Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991.

Ben-David A. R Leichtentrit. Ethiopian and Israeli Students Adjustment to College: The Effect of the Family, Social Support and Individual Coping Styles. *Journal Of Comparative Family Studies*, 1999; 30 (2), 297-313.

Bennun I. Evlilik çatışmasında bilişsel öğeler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1991; 24(1), 251-258.

Beştepe E, Erbek E, Saatçioğlu Ö ve diğ. Psikiyatrik yardım talebi olan, olmayan ve boşanma aşamasındaki çiftler arasında cinsiyet yönünden uyum, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış ve öfke tutumunun karşılaştırılması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2010; 47, 15-22.

Bilecen N. Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, 2007.

Birch DA. Identifying Sources of Social Support. *Journal of School Health*, 1998; 68, 159–164.

Bodenmann G. A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 1995; 54, 34–49.

Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital function. DC: American Psychological Association, Washington, 2005.

Bodenmann G, Ledermann T, Bradbury TN. Stress, sex, and satisfaction in marriage, personal relationships, 2007; 14, 407–425.

Bowman ML. Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 1990; 52, 463-474.

Bray JH. Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 1995; 469-477.

Breaslau N. The epidemiology of post traumatic stress disorder: What is the extent of the problem? *Journal of Clinical Psychiatry*, 2001; 62, 16-22.

Broadhead WE, Kaplan BH, James SA ve diğ. The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 1983; 117, 521- 537.

Brody GH, Stoneman Z, Flor D. Parental religiosity, family processes, and youth competence in rural, two-parent African American families. *Developmental Psychology*, 1996; 32(4), 696-706.

Brody L. *Gender, Emotion and The Family*. Massachusetts: Harvard University Press, Harvard, 2001.

Brown GW ve diğ. Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, 1986; 16, 813-831.

Budak B. Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 1999.

Bulut M. Boşanmış kadınlarda depresyon ve kültür ilişkisi sosyal antropolojik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi 2002.

Büyükşahin A. Yakın ilişkilerde bağlanma: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkiyel Değişkenler Yönünden İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2006.

Cash TF. The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 1984; 40, 1399-1405.

Ceran SÖ. Umut ve başa çıkma tarzlarının iyimserlik üzerindeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2013.

Chaplin TM, Cole PM, Zahn-Waxler C. Parental socialization of emotion expression: Gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 2005; 5, 80-88.

Christensen A, Shenk JL. Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1991; 59(3), 458-463.

Cırık İ. İlköğretim 5. 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2010.

Ciarrochi J, Hynes K. Crittenden N. Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition and Emotion*, 2005; 19, 133-141.

Clanton LD, Rude SS, Taylor C. Learned Resourcefulness as a moderator of burnout in a sample of rehabilitation providers. *Rehabilitation Psychology*, 1992; 27, 131-140.

Cohan, CL, Bradbury, TN. Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997; 73(1), 114-128.

Cohen S, ve Wills TA. Stres, Social Support and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985; 92, 257-310.

Cohen S, Gottlieb BH, Underwood LG. Social Relationships and Health: Challenges for Measurement and Intervention. *Advances in Mind-Body Medicine*, 2001; 17 (2), 129-142.

Conway M. On the sex roles and representations of emotional experience: Masculinity, femininity and emotional awareness. *Journal of Sex Roles*, 2000; 43, 687-696.

Çakır Y, ve Palabıykoğlu R. Gençlerde Sosyal Destek- Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 1997; 5 (1), 15-24.

Çelenoğlu A. Evli bireylerin bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, 2011.

Çetin TB. Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, 2010.

Çörüş G. Son ergenlikte öz-değeri etkileyen ailesel değişkenler: Bilişsel kuram açısından bir değerlendirme. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2001.

Damka, Z.(2009) Sığınma evinde kalan şiddet mağduru kadınlar: anksiyete duyarlığı, travmaya bağlı suçluluk, travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik belirtiler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Debord J, Romans SC., Krieshok T. Predictions dyadic adjustment from general and relationships specific beliefs. *Journal of Psychology*, 1996; 130, 263-280.

Demir Y. Özel Eğitime İhtiyacı Olan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2008.

Demirbaş N. Yaşamda anlam ve yılmazlık. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2010.

Demirkan SY, Ersöz AG, Şen RB ve diğ. Boşanma Nedenleri Araştırması. T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğu, Ankara, 2009.

Duy B. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2003.

Ebrahimi A, Zeinodini SS, Merasi, MR. The association between psychopathology of family relationship and cognitive vulnerability. *Journal of Isfahan Medical School*, 2012; 29 (167), 1-10.

Eidelson RJ, Epstein N. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1982; 50, 715-720.

Eker D, Arkar H, Yıldız H. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2001; 12 (1), 17-25.

Elder GH, Van Nguyen T, Caspi, A. Linking family hardship to children's lives. *Child Development*, 1985; 56, 361-375.

Ellis A. Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 1986; 4, 14-21.

Ellis A, Sichel J, Yeager R ve diğ. Rational Emotive Couples Therapy. New York: Pergmanon, 2003.

Emmelkamp PM, Krol B, Sanderman R ve diğ. The assessment of relationship beliefs in a marital context. *Personal Individual Differences*. 1987; 8(6),775-780.

Epstein N, Baucom DH, Rankin LA. Treatment of marital conflict: a cognitive behavioral approach. *Clinical Psychology Review*. 1993; 13, 45-57.

Erdoğan S, Aktaş A, Bayram GO. Sığınma evinde yaşayan bir grup kadının şiddet deneyimleri ve baş etme yaklaşımları: Niteliksel bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009; 6(1), 807-824.

Eryüksel G. Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, 1996.

Eryüksel A, Akün E. Depresyonu olan ergenler ile anne babaların aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2003; 18, 59-79.

Feldman RS. *Essentials of understanding psychology*. NY: McGraw-Hill Company, 1997.

Fincham FD, Bradbury, TN (Ed) *Cognition in marriage*. In F.D. *The psychology of marriage: Basic issues and applications*. Guilford Press., New York, 1990.

Fisher L, Kokes RF, Cole RE ve diğ. *Competent children at risk: A study of well-functioning offspring of disturbed parents: The Invulnerable Child*. The Guilford Press, New York, 1987.

Fivush R, Buckner JP. *Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse*. Cambridge University Press, Paris, 2000.

Foa EB, Ehlers A, Clark DM ve diğ. *The posttraumatic cognitions inventory (PTCI): Development and validation*. *Psychological assessment*. 1999; 11, 303-314.

Folkman S, Lazarus RS. *An analysis of coping in a middle-aged community sample*. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980; 21, 219–239.

Folkman S, Lazarus RS, Gruen R.J ve diğ. *Appraisal coping, health status, and psychological symptoms*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990; 50, 571-579.

Garmezy N. Stress resistant children: the search for protective factors: Recent Research in Developmental Psychology, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1990; Book supplement No: 4.

Gizir CA. Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2004.

Goodwin R, Gaines SO. Relationship beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relation quality in three former communist countries. *Personal Relationship*. 2004; 11, 267-279.

Gottman J. Finding the laws of close personal relationship. *Methods of Family Research*. 1990; 1, 249-263.

Gottman JM, Levenson RW. A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Processes*, 2002; 41, 83-96

Gökçe FS. Depresyon tanısı alan annelerin çocuklar ve ailelerine yönelik aileyi güçlendirici destek programı. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, 2007.

Görgü E. 3-7 Yaş Arası Otistik çocuğa sahip Olan annelerin algıladıkları sosyal destek Düzeyi vedepresyon düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, 2005.

Greene R, Conrad AP. Basic assumptions and terms: Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. DC: NASW Press, Washington, 2002.

Gross JJ, John OP. Revealing feelings: Faces of emotional expressivity in self-reports, peer ratings and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997; 72, 435-448.

Güler N, Tel H, Tuncay, ÖF. Kadının aile içinde yaşanan şiddete bakışı. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2005; (2), 27, 51-56.

Güloğlu B. The effect of a cognitive behavioral group counseling program on the learned resourcefulness level and automatic thought patterns of elementary school students. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2006.

Gürgân U. Yılmazlık Ölçeği: Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2000; 32 (2);45-74.

Gürgân U. Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, 2006.

Güven N. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, 2005.

Güven S, Şener A, Yıldırım B. Eşlerin Farklı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Algısı. *Hacettepe Sosyolojik Araştırmaları Dergisi*, 2004;
<http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/arzusenervdson.pdf> (Ulaşım:10.07.2015)

Haferkamp CJ. Dysfunctional beliefs, self monitoring, and marital conflict. *Current Psychology*, 1994; 13, 248-263.

Hamamcı Z, Büyüköztürk Ş. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerin incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2003; 2, (25), 107-111.

Hamamcı Z, Büyüköztürk S. The Interpersonal Cognitive Distortions Scale: development of the scale and investigation of its psychometric characteristics, *Psychological Reports*, 2005; 95, 291-303.

Henderson N, Milstein MM. Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. California: Corwin Press, Thousand Oaks, 1996.

Hjemdal O, Friborg O, Stiles TC ve diğ. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2006; 13 (3), 194–201.

Hope S, Power C, Rodgers, B. Does financial hardship account for elevate psychological distress in lone mothers? *Social science & medicine*, 1999.

House JS, Kahn RL. Measures and concepts of social support. *Social support and health*. Academic Press, New York, 1985.

Houseknecht SK. Childlessness and marital adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 1979; 41, 259-265.

Ingram RE, Trenary L, Odom ve diğ. Cognitive, affective and social mechanisms in depression risk: Cognition, hostility, and coping style. *Cognition and Emotion*, 2007; 21, 78-94.

İngilizce-Türkçe Redhouse Sözlüğü (Kolektif). Sev Matbaacılık ve Yayıncılık, İstanbul, 2002.

Jew CL, Green KE, Kroger J. Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 1999; 32, 75-89

Jones MB, Stanton AL. Dysfunctional beliefs, belief similarity and marital distress: A Comparison of Models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1998; 7, 1-14.

Joongbaeck K. Parental Divorce, Social Support, and Adult Health ASA Annual Meeting, University of Texas at Austin, 2000.

Julien D, Markman HJ. Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1991; 8 (4) 549-568.

Kalmijn M, Monden CW. Are the Negative Effects of Divorce on Well-Being Dependent on Marital Quality? *Journal of marriage and family*, 2006; 68(5), 1197-1213.

Karademas EC. Self-efficacy, social support and well-being The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 2006; 40, 1282-1283.

Kararımk Ö. Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2006; 26(3), 129-142.

Kararımk Ö. Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2007a.

Kararımk Ö. Connor-Davidson psikolojik sağamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı, 2007b.

Kararımk Ö. Siviş-Çetinkaya R. Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağamlık üzerine etkisi: Bir model test etme çalışması. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri: 1-3 Mart 2009, İzmir, 2009.

Karakaya I. Ağaoğlu B. Çoşkun A. Şişmanlar Ş.G. (2004) Marmara Depreminden Üç Buçuk Yıl Sonra Ergenlerde TSSB, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15(4):257-263.

Karney BR. Bradbury TN. Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997; 72 (5), 1075-1092.

Karlı E. Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, 2008.

Kayma-Güneş D. Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2007.

Kazancı, D. Evliliklerinde maruz kaldıkları şiddet nedeniyle kadın sığınma evlerinde barınan kadınların kaygı ve depresyon düzeyleri. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, 2010.

Kılınç H. Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, 2005.

Kim Y, Duberstein PR ve diğ. Levels of Depressive Symptoms in Spouses of People with Lung Cancer: Effects of Personality, Social Support, and Caregiving Burden, *Psychosomatics*. 2006; 46(2), 123-130.

Kirsh GA, Kuiper NA. Individualism and relatedness themes in the context of depression, gender, and a self-schema model of emotion. *Canadian Psychology*, 2002; 43, 76-90.

Kopper BA, Epperson DL. Experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 1996; 43, 158-165.

Kubany ES, Hill EE, Owens AJ ve diğ. Cognitive trauma therapy for battered women with PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2004; 72(1), 3-18.

Kulik L, Cohen EH. Coping Resources, Perceived Stress and Adjustment to Divorce Among Israeli Women: Assessing Effects. *The Journal of Social Psychology*, 2011; 15(1), 5-30.

Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer, New York, 1984.

Leavy RL. Social support and psychological disorder: *A Review Journal of Community Psychology*, 1983; 11, 3-21.

Leskela J, Dieperink M., Thruas P. Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 2002; 15, 223-226.

Levin JB, Sher T, Theodos V. The effect of intracouple coping concordance on psychological and marital distress in infertility patients. *Journal of Clinical Psychology* 1997; 4, 361-372.

Lev-Wiesel R, Al-Krenawi A. Attitudes towards marriage and marital quality: A comparison between Arab-Israeli differentiated by religion. *Family Relations*, 1999; 48(1), 51-56.

Lobera I, Estebanez S, Santiago-Fernandez M.J ve diğ. Coping strategies in eating disorder. *Europe Eating Disorder Review*, 2009; 17, 220-226.

Lorenz FO, Simons RL, Conger RD, Elder GH ve diğ. Married and recently divorced mothers' stressful events and distress: Tracing change across time. *Journal of Marriage and the Family*, 1997.

Luthar S, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 2000; 12, 857-885.

Malouf JM, Schutte NS, McClelland T. Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 1992; 13(4), 451-456.

Masten A, Best K, Garmezy N. Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 1990; 2, 425-444.

Metts ve Cupach. *Handbook of Communication and Emotion, Research, Theory, Applications and Contexts*, Academic Press, 1990.

Möller AT, De Beer ZC. Irrational beliefs and marital conflict. *Psychological Reports*, 1998; 82,155-160.

Möller AT, Rabe HM, Nortje C. Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and nondistressed married individuals. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 2001; 19, 259-270.

Murphy LB. *Further reflections on resilience. The invulnerable child*, The Guilford Press, New York, 1987.

Murray C. Risk Factors, Protective factors, Vulnerability, and resilience: a framework Of understanding and supporting the adult transitions of youth with high-insidencedisabilities. *Remedial and Special Education*, 2003; 24, 16-26.

Oflaz F. Psikiyatrik hastaların eşlerinin psikososyal güçlükleri ve stresle başetme yollarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, 1995.

Oğuz N. Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve uyum sorunları. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, 1999.

Okanlı A, Tortumluoğlu G, Kırpınar İ. Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2003; 4, 98-105.

Öğülmüş S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, 2001.

Özbesler C. Çocukluk çağı lösemileri ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2001.

Özcan B. Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, 2005.

Özen A. Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment. Yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2006.

Özgüven HD. Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı. *Kriz Dergisi*, 1999; 7, (2), 9-16.

Page, A.Z., İnce, M. (2008)Aile içi şiddet konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22): 81-94.

Park HS. *Effects of Social Support, Coping Strategies, Self- Esteem, Mastery, and Religiosity On The Relationship Between Stress and Depression Among Korean Immigrants in The United States: Structural Equation Modeling*. Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin, 2007.

Patterson ve Watkins. *Theories of Psychotherapy* (5th ed.), Harper Collins College Publishers, 1996.

Plummer LP, Koch-Hattem A. Family stress and adjustment to divorce. *Family Relations*, 1986; 523-529.

Polat D. Boşanma aşamasındaki bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma iletişim tarzları ve sosyal destek sistemlerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012.

Ptacek J.T, Dodge KL. Coping Strategies and Relationship Satisfaction In Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1995; 21. 1, 76-84.

Prezza M. Pacilli MG. Perceived social support from significant others, family and friends and several socia-demographic characteristics. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 2002; 12, 422-429.

Randall AK. Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 2009; 29,105–115.

Reevy GM. Sex-related differences in the social support-stress relationship. *The Praeger handbook on stress and coping, Two volumes*. CT: Praeger Publishers, Westport, 2007.

Richardson GE, Neiger B, Jensen S, Kumpfer K. The resiliency model. *Health Education*, 1990; 21, 33-39.

Ristock J.L. Discussion Papers On Health Family Violence Issues The Impact Of Violence On Mental Health: A Guide To The Literature Manitoba Research Centre On Family Violence And Violence Against Women And The Mental Health Division Health Promotion And Programs Branch Health, Canada, 1995.

Ryff CD, Singer B. Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychological Review*, 2000; 4, 1, 30-44.

Sameroff A J, Seifer R, Baldwin A ve diğ. Stability- of intelligence from preschool to adolescence: The influence of social and family risk factors, *Child Development*, 1993; 64, 80-97.

Sanford, K. Communication during marital conflict: when couples alter their appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*, 2006; (2), 256-265.

Sharf SR. Theories of Psychotherapy and Counselling: Concepts and Cases (2nd ed.). USA: Brooks/Cole, 200.

Senlet ET. Kadına yönelik aile içinde şiddetin bağlanma, evlilikte başa çıkma ve sosyal desteğin etkileri ile birlikte evlilik uyumu ve psikolojik durumlar ile ilişkileri. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2012.

Sim H. Relationship of daily hassles and social support to depression and antisocial behavior among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2000; 29, 647-659.

Sinclair SL, Nelson ES. The Impact of Parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce and Remarriage*, 1998; 29, 103-129.

Sinha SP, Nayyar P, Sinha, SP. Social Support and sel-control as variables in attitude toward life and perceived control among older people in India. *Journal of Social Psychology*, 2002; 142(4), 527-40.

Slavinskiene J, Lithuania K. The relations between socia-demographical factors, irrational beliefs, adult insecure attachment style and marital satisfaction of Lithuanian married couples. *Advanced Research in Scientific Areas*, 2012; 3, 1042-1047.

Sorias O. Sosyal Destek Kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 1988a; 27 (1), 353-357.

Sorias O. Sosyal Destekler ve Ruh Sağlığı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 1988b; 27 (1), 359-363.

Sönmez D. Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi.. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, 1998.

Spitzer A, Bar T. Golander H. Social Support: How Does It Really Work? *Journal of Advanced Nursing*, 1995; 22, 850-854.

Stackert R, Bursik K. Why am I unsatisfied? Adult attachment still, gendered irrational relationships beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 2003; 34, 1419-1429.

Street EA, Gibson EL, Holohan RD. Impact of childhood traumatic events, trauma-related guilt, and avoidant coping strategies on PTSD symptoms in female survivors of domestic violence. *Journal of Traumatic Stress*, 2005;18, 245-252.

Stroebe W, Stroebe M. Abakoumkin G. Does differential social support cause sex differences in bereavement outcome. *Journal of community & Applied Social Psychology*, 1999; 9, 1-12.

Sullivan BF, Schwebel AI. Birth-order position, gender and irrational relationship beliefs. *Individual Psychology*, 1996; 52, 54-64.

Sürücü M. Özcan B. Ergenlerin yılmazlık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri. İzmir, Mart 2009.

Swindle R, Cronkite R, Moos R. Life stressors, social resources, coping, and the 4-year course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 1989; 98, 468-477.

Şahin D. Sosyal Destek ve Sağlık. *Sağlık Psikolojisi*. 1. Basım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, ss.79-107, 1999.

Şahin NH, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencilerine uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1995; 10(34), 56–73.

Şahin H. Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; 10, 1-22.

Şenol-Durak E. Environmental and Individual Resources, Characteristics of the Event and Cognitive Processing as Factors Leading to Post-Traumatic Growth among the Survivors of Myocardial Infarction Patients and their Spouses. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2007.

Tamres L, Janicki D, Helgeson, VS. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 2002; 6, 2-30.

Tashiro T, Frazier P. I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 2003; 10, 113-128.

T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Aile içi şiddetin sebep ve sonuçları. Bizim Büro, Ankara, 2005.

Tennant C. Life stress, social support and coronary heart disease. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 1999; 33, 636-641.

Terzi Ş. İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, 2005.

Thoits P.A. Stress, coping and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behaviour*, 1995; 35, 53-79.

Tor, H. Boşanma ve boşanmış kadınların psiko-sosyal, ekonomik durumları üzerine bir araştırma. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, 1993.

Tufan B. Aile içi ilişkilerin ruh sağlığına etkisi üzerine bir inceleme. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Dergisi*. 1983; 1, 1-9.

Turner HA. Stress, Social Resources, and Depression among Never-Married and Divorced Rural Mothers. *Rural Sociology*, 2006; 71(3), 479-504.

TÜİK. Aile Yapısı Araştırması. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu, 2006.

TÜİK. Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. Marriage and Divorce Statistics. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu, 2011.

TÜİK, 2012. Erişim: 10.07.2015, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16051>.

TÜİK. Evlenme ve Boşanma İstatistikleri. Marriage and Divorce Statistics. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu, 2013.

Türkçapar H. Bilişsel Terapi (4. Baskı). HYB Basım Yayın, Ankara, 2009.

Türküm SA. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın Bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, 1996.

Uyar S. Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma. Uzmanlık Tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, 1999.

Uzun C. Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, 2008.

Vahip I. Evdeki Şiddet Ve Gelişimsel Boyutu: Farklı Bir Açıdan Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 2002; 13(4): 312-319

Watson SB, Goh Y, Sawang S. Gender influences on the work-related stress-coping process. *Journal of Individual Differences*, 2011; 32(1), 39-46.

Werner EE, Smith RS. Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. NY: Cornell University Press, Ithaca, 2011.

Whisman MA, Friedman MA. Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 1998; 22, 149-160.

Williams, K. L. ve Galliher, R. V. Predicting Depression and Selfesteem from Connectedness, Support and Competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006; 25 (8), 859-860.

Wisemeijer AJ, Van Assen MLM, Sijtsma K ve diğ. Is negative association between self-concealment and subjective well-being mediated by mood awareness? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2009; 28, 728-748.

Wolchik SA, Coxe S, Tein JY, Sandler IN ve diğ. Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults. *Journal of Death and Dying*, 2008; 58(2), 107-128.

Wolcott I, Hughes J. Towards understanding the reasons for divorce. Australian Institute of Family Studies, Melbourne, 1999.

Wolin S, Wolin S. The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard, 1993.

<https://www.morcati.org.tr/tr/yayinlarimiz>

Yalım D. First year collage adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism, and gender. Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2007.

Yanikkerem E, Saruhan A. 15-49 yaş evli kadınların aile içi şiddet konusunda görüşlerinin ve aile içi şiddete maruz kalma durumlarının incelenmesi. *Actual Medicine*, 2005;11(2),198-204.

Yardımcı KF. İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öz-Yeterlik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, 2007.

Yehuda R. Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 2002; 346(2), 108-114.

Yıldırım İ, Ergene T. Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2003; 25, 224-234.

Yıldırım İ. Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2004; 3 (22), 19-25.

Yılmaz EA. 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. Middle East Technical University, 2002.

Yılmaz-Irmak T. Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, 2008.

Yurtal FD. Üniversite öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, 1999.

Zwemer WA, Deffenbacher JL. Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of counseling psychology*, 1984; 31 (3), 381-393.

ÖZGEÇMİŞ

Bireysel Bilgiler

- **Adı Soyadı:** Gonca Kaynar
- **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul-25.08.1983
- **Uyruğu:** T.C.
- **Medeni Durumu:** Bekâr
- **Çalıştığı kurum:** Adalet Bakanlığı/Anadolu Adliyesi-16. Aile Mahkemesi
- **İletişim Adresi ve telefonu:** Anadolu Adliyesi, B blok, -3.asma kat, 67 no'lu Psikolog odası, Kartal. 0533 644 08 35

Eğitimi

- **Lise:** İznik Şehit Sedat Pelit Lisesi (2000)
- **Lisans:** Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2005)
- **Yabancı dili:** İngilizce

Unvanı: Psikolog

Mesleki Deneyimi:

Psikolog

Anadolu Adliyesi, 16. Aile Mahkemesi (İstanbul)

2013 – halen

Psikolog

Üsküdar Adliyesi, 2. Aile Mahkemesi (İstanbul)

Temmuz 2012-Şubat 2013

Psikolog

Eskişehir Adliyesi, 3. Aile Mahkemesi

2008-2012

Psikolog

Uşak Adliyesi, Aile Mahkemesi

2007-2008

Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar

Türk Psikologlar Derneği, Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği

Bilimsel Etkinlikler

Aslıhan Polat, Hatice Sodan Turan, Gonca Kaynar (2013). Kadınlarla Yapılan Araştırmalarda Yöntemler, Yöntem Sorunları ve Cinsiyet Yanlılıkları, Kadınların Yaşamı ve Kadın Ruh Sağlığı Dergisi, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Çalışma Birimleri Dizisi 16.

Gonca Kaynar, Hande Çelikay (2006). Fonolojik Döngü, Psikoloji Kongresi Öğrenci Sunumları.

EK-1- Boşanma Sürecinde Bulunan Eşler için Kişisel Bilgi formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışmada; boşanma sürecindeki kişilerde başa çıkma becerileri, sosyal destek algısı, yılmazlık/dayanıklılık ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere bazı sorular yer almaktadır. Sonuçlar yalnızca araştırma için kullanılacak ve size ait bilgiler gizli tutulacaktır. İsim-soyisim vermeniz gerekmemektedir. Ölçeklerdeki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve lütfen size en çok uyan maddeyi işaretleyiniz. Soruları doğru ve samimi şekilde cevaplamamızın araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Katılımınız ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Gonca Kaynar
Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Psikiyatri A.D.
Ruhsal Travma Programı

Cinsiyetiniz: (K) (E)

Doğum Tarihiniz:.....

Eşinizin doğum tarihi:.....

Eğitim Durumunuz:

(1) Okuryazar değil (2) İlköğretim (3) Lise (4) Yüksekokul (5) Üniversite
(6) Lisansüstü

Eşinizin Eğitim Durumu:

(1) Okuryazar değil (2) İlköğretim (3) Lise (4) Yüksekokul (5) Üniversite
(6) Lisansüstü

Çocuğunuz var mı? (Evet) (Hayır)

Evet ise kaç çocuğunuz var?

(1) (2) (3) (4) (5 ve üstü)

Evde eş ve çocuklar dışında yaşayan biri var mı?

(1) Evet.....belirtiniz (2)Hayır

Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz? (1) Evet (2) Hayır

Çalışıyorsanız işiniz nedir?

- (1) İşçi (4) Yevmiyeli
(2) Memur (5) Diğer.....belirtiniz
(3) Serbest/Kendi işinde çalışıyor

Sağlık güvenceniz var mı?

- (1) Evet (2) Hayır

Eşiniz herhangi bir işte çalışıyor mu? (1) Evet (2) Hayır

Eşiniz çalışıyorsa işi nedir?

- (1) İşçi (4) Yevmiyeli
(2) Memur (5) Diğer.....belirtiniz
(3) Serbest/Kendi işinde çalışıyor

Sosyo-ekonomik düzeyiniz:

- (Asgari ücret) (1000-2000 TL) (2000-3000 TL) (3000 TL ve üstü)

Evlilik Tarihiniz:.....

Evlilik biçiminiz?

- (1) Görücü usulü (2) Anlaşarak/tanışarak (diğer).....lütfen belirtiniz

Evlilik süreniz?

- (0-5 yıl) (6-10 yıl) (11-15 yıl) (16-20 yıl) (21 yıl ve üstü)

Kaçıncı evliliğiniz?

- (1.) (2.) (3.) (4. ve üstü)

Eşinizle ayrı yaşamaya başladığınız tarih nedir?.....

Alkol kullanıyor musunuz?

- (1) Hiç (2) Arada bir (3) Haftada 1 (4) Sık sık

Eşiniz alkol kullanıyor mu?

(1) Hiç (2) Arada bir (3) Haftada 1 (4) Sık sık

Sigara kullanıyor musunuz?

(1) Hiç (2) Arada bir (3) Haftada 1 (4) Sık sık

Eşiniz sigara kullanıyor mu?

(1) Hiç (2) Arada bir (3) Haftada 1 (4) Sık sık

Uyuşturucu ya da başka bir madde kullanıyor musunuz?

(1) Hiç (2) Arada bir (3) Haftada 1 (4) Sık sık

Eşiniz uyuşturucu ya da başka bir madde kullanıyor mu?

(1) Hiç (2) Arada bir (3) Haftada 1 (4) Sık sık

Fiziksel veya psikolojik sağlık sorunuz var mı?

(1) Evet (2) Hayır

Evet ise lütfen belirtiniz.....

Daha önce psikolojik tedavi gördünüz mü?

(1) Evet (2) Hayır

Evet ise ne zaman?.....

Ne kadar süre?.....

Eşinizin fiziksel veya psikolojik sağlık sorunu var mı?

(1) Evet (2) Hayır

Evet ise lütfen belirtiniz.....

Evlilik süresince eşinizden şiddet gördünüz mü?

(1) Evet (2) Hayır

Evet ise eşiniz tarafından maruz kaldığınız şiddet türü nedir?

- (1)Fiziksel (tokat, yumruk, tekme..vb)
- (2)Duygusal/Sözel (aşağılama, alay etme, sevgi-ilgi göstermeme, hakaret etme..vb)
- (3)Cinsel (Cinsel ilişkiye zorlama..vb)
- (4)Ekonomik (maddi ihtiyaçlarınızı karşılamama, evin giderlerini ihmal etme..vb)
- (5) Hepsi
- (6) Diğer.....belirtiniz (herhangi ikisi birlikte olabilir)

Şiddete maruz kalma sıklığınız nedir?

- (1) Hemen her gün (2) Haftada 1 (3) 2 haftada 1 (4) Ayda 1 (5) Çok nadir

Şiddete maruz kaldıktan sonra ailenizden destek gördünüz mü?

- (1) Evet (2) Hayır

En önemli boşanma nedeniniz nedir?

- (1) Şiddet (2) Ekonomik/İşsizlik (3)Aldatma (4)Eşimin ailesiyle ilişkiler
- (5) Alkol (6) Cinsel sorunlar (7)Diğer.....belirtiniz

Boşanma davasını kim açtı?

- (1) Ben (2) Eşim

Boşanma davanızın türü nedir?

- (1) Anlaşmalı (2) Çekişmeli

Kişiler yaşadıkları önemli bazı olaylardan sonra kendilerini ruhsal açıdan çok zorlanmış, çaresiz, dehşete düşmüş ve korkmuş hissedebilirler. Bu olayları "ruhsal travma" olarak adlandırabiliriz. Bazı kişiler ise aynı olaylardan daha az etkilenebilir ve bunu bir ruhsal travma olarak algılamaz. Siz hangi gruba daha yakınsınız?

Boşanmamı;

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

(Ruhsal travma
olarak görmüyorum)

(Ruhsal travma
olarak görüyorum)

Boşanmamdan dolayı şiddetinde öfke yaşadım.

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

Boşanmamdan dolayışiddetinde üzüntü yaşadım.

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

Boşanmamdan dolayışiddetinde korku yaşadım.

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

Boşanmamdan dolayışiddetinde çaresizlik yaşadım.

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

EK 2- EVLİLİKTE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ

Birçok insan, yakın ilişkilerinde belirli sorunlarla sık sık karşılaştıklarından söz etmektedir. Örneğin; siz ve eşiniz, ev işleri, kayınvalide-kayınpeder ilişkileri, eşinizin kıskançlığı, alkol kullanımı, çocuklar, iletişim konusunda ya da cinsel konularda farklı görüşlere sahip olabilirsiniz. Bu tür sorunlar yolunda giden evliliklerde bile olabilir. Eşinizle aranızda sürekli tekrarlanan en önemli sorunu düşününüz ve bir cümle ile tanımlayınız.

1.....

2. Bu sorun sizin için ne ölçüde önem taşıyor? Lütfen işaretleyiniz.

Önemli değil() Biraz önemli() Orta derecede önemli() Oldukça önemli() Çok önemli()

Aşağıdaki soruları “Bu sorunla baş etmeye çalışırken ben” şeklinde düşünerek yanıtlayınız.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Genellikle
3. eşimle oturur konuşurum	()	()	()	()	()
4. eşime bağırp çağırırım	()	()	()	()	()
5. eşime bir hediye alırım ya da onun için özel şeyler yaparım	()	()	()	()	()
6. kendimi suçlarım	()	()	()	()	()
7. kendimi işime daha çok veririm	()	()	()	()	()
8. kendim için üzülürüm	()	()	()	()	()
9. eşime onun çocuksu, bencil, baskıcı ya da bir anı öbür anı tutmaz biri olduğunu söylerim	()	()	()	()	()
10. sorun hakkında düşünmeye çalışırım	()	()	()	()	()
11. uykuya dalmakta zorlanırım uyusam bile sık aralıklarla uyanırım	()	()	()	()	()
12. eşime, geçmişte beni mutsuz eden sözlerini ya da davranışlarını hatırlatırım	()	()	()	()	()
13. eşimle, ikimizin de zevk aldığı şeyleri daha çok yaparım	()	()	()	()	()
14. hobilerime daha çok zaman ayırırım	()	()	()	()	()
15. eşimle, onun zevk aldığı şeyleri daha çok yaparım	()	()	()	()	()
16. eşimin farklı biçimde davranmasını isterim	()	()	()	()	()
17. eşimle bu konuda konuşmak için fırsat yaratmaya çalışırım	()	()	()	()	()
18. olağan zamanlardakine kıyasla daha çok uyurum ya da sabahları uyanmakta güçlük çekerim	()	()	()	()	()
19. eşime karşı alaycı ve iğneleyici bir tutumum olur	()	()	()	()	()
20. her zamankinden daha çok sağlık sorunu yaşarım	()	()	()	()	()
21. eşimle fiziksel bir temasa girmekten kaçınırım	()	()	()	()	()
22. arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiririm	()	()	()	()	()
23. kendime, bu zorlukların önemli olmadığını söylerim	()	()	()	()	()
24. eşimle cinsel ilişkiye girmeyi reddederim	()	()	()	()	()
25. kendimi her zamankinden daha yorgun hissederim	()	()	()	()	()
26. sorunun çözümü için zamanını beklerim	()	()	()	()	()

Aşağıdaki soruları “Bu sorunla baş etmeye çalışırken ben” şeklinde düşünerek yanıtlayınız.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Genellikle
27. insanlarla her zamankinden daha fazla tartışırım	()	()	()	()	()
28. eşime karşı fiziksel olarak her zamankinden daha sevecen olurum	()	()	()	()	()
29. dır dır ederim	()	()	()	()	()
30. hayatıma yeni insanlar sokmaya çalışırım	()	()	()	()	()
31. çökkün, mutsuz ve umutsuz hissederim	()	()	()	()	()
32. işte ya da toplum içerisinde yeni ve zaman alıcı sorumluluklar alırım	()	()	()	()	()
33. yolunda gitmeyen bir şey olduğunu reddederim ya da eşim bu sorunu gündeme getirdiğinde konuyu değiştiririm.	()	()	()	()	()
34. bir şeye vururum ya da bir şeyleri fırlatırım	()	()	()	()	()
35. kendimi kaygılı, gergin ve tedirgin hissederim	()	()	()	()	()
36. yeni ve zaman alıcı hobiler ya da ilgi alanları geliştiririm (örn:bir akşam kursuna katılma)	()	()	()	()	()
37. kendime, geçmişte eşimle geçirdiğim iyi zamanları hatırlatırım	()	()	()	()	()
38. kendi kendime kaldığımda ağlarım	()	()	()	()	()
39. eşimin yanında kendimi huzursuz hissederim	()	()	()	()	()
40. kendime bu sorunla gelecekte baş edebileceğimi, ancak şimdi bunu çözmek için iyi bir zaman olmadığını söylerim	()	()	()	()	()
41. eşime, geçmişte geçirdiğimiz iyi zamanları hatırlatırım	()	()	()	()	()
42. durumla ilgili umutsuzluğa kapılırım	()	()	()	()	()
43. eşimi, başkalarının önünde utandırırım	()	()	()	()	()
44. evde eşimle birlikteyken, kendimi başka şeylerle meşgul ederim	()	()	()	()	()
45. eşimle birlikteyken çekici görünmek için daha fazla çaba harcarım	()	()	()	()	()
46. eşimi, beni gerçekten rahatsız eden konu yerine, başka şeyler için eleştiririm	()	()	()	()	()
47. kırıldığımı belli etmem	()	()	()	()	()
48. eşime daha fazla ilgi gösteririm	()	()	()	()	()
49. başarısız olduğumu hissederim	()	()	()	()	()
50. sorunun nedenini bulmaya çalışırım	()	()	()	()	()
51. eşime, onu ne kadar sevdiğimi ve önemseydiğimi söylerim	()	()	()	()	()
52. eşime, sorunun bütünüyle onun hatası olduğunu söylerim	()	()	()	()	()

Aşağıdaki soruları “Bu sorunla baş etmeye çalışırken ben” şeklinde düşünerek yanıtlayınız.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Genellikle
53. daha fazla egzersiz yaparım ya da fiziksel aktivitelere daha fazla enerji harcarım	()	()	()	()	()
54. eşime, durumun komik yanını göstermeye çalışırım	()	()	()	()	()
55. sorunu, bir sonuca varmaksızın tekrar tekrar düşünürüm	()	()	()	()	()
56. küçük şeyler için eşimle kavga çıkarırım	()	()	()	()	()
57. Eşimle, bu sorunu konuşabileceğimiz bir zaman ayırırım	()	()	()	()	()
58. durumun komik yanını görmeye çalışırım	()	()	()	()	()
59. sağlığım konusunda endişelenirim	()	()	()	()	()
60. eşim olmaksızın, her zamankine kıyasla daha fazla iş-dost toplantılarına, toplumsal etkinliklere zaman ayırırım	()	()	()	()	()
61. eşime, “her şey benim istediğim gibi olacak, yoksa ben” şeklinde uyarırım	()	()	()	()	()
62. işime ya da diğer ilgi alanlarıma dikkatimi yoğunlaştıramadığımı fark ederim	()	()	()	()	()
63. sorunu eşimle konuşmaksızın kendim çözmeye çalışırım	()	()	()	()	()
64. eşimin hakkından gelmeye çalışırım	()	()	()	()	()
65. kendimi suçlu hissederim	()	()	()	()	()
66. eşime, barışmayı öneririm	()	()	()	()	()

EK-3-İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, insanların kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı cevap kağıdında yazılı şıkları dikkate alarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi genel olarak nasıl düşündüğünüzü dikkate alarak yapınız.

	Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır					
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor					
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade dersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum					
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim					
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım					
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım					
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir					
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır					
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler					
11. Her zaman bir sosyal grupta yer almalıyım					
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum					
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm					
15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım					
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim					
17. İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim					
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır					
19. İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					

EK-4-YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YÖ)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse “hiç tanımlamıyor”, size oldukça uygunsa “çok iyi tanımlıyor” seçeneklerini işaretleyiniz. Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız.

TANIMLAMA DÜZEYLERİ

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER	Hiç Tanımlamıyor	Biraz Tanımlıyor	Orta Düzeyde Tanımlıyor	İyi Tanımlıyor	Çok iyi Tanımlıyor
1-Genel olarak olaylara kötümser bakarım					
2-Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim					
3-Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim					
4-Atılgan bir kişi değilim					
5-İyi liderlik yapamam					
6-Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm					
7-Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm					
8-Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var					
9-İnanmışım doğrular için çaba göstermek zor geliyor					
10-Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim					
11-Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim					
12-Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım					
13-Meraklıyım, sorular sorar,bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım					
14-Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum					
15-İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım					
16-Zorluklar karşısında dayanaksızım					
17-Sokulgan (arkadaş canlısı,sıcakkanlı) değilim					
18-Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile bas etmeyi bilirim					

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER	Hiç Tanımlamıyor	Biraz Tanımlıyor	Orta Düzeyde Tanımlıyor	İyi Tanımlıyor	Çok iyi Tanımlıyor
19-Kendime her zaman güvenirim					
20-Sorumlulukları üstlenmek bana zor geliyor					
21-En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim					
22-Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim					
23-İnanmadığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim					
24-Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim					
25-Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım					
26-Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum					
27-Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum					
28-Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolunu bulabilirim					
29-Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım					
30-Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm					
31-Genellikle gelecek bir şeyler bulabilirim					
32-Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum					
33-Rahat ve kolay iletişim kuramam					
34-Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim					
35-Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür					
36-Kendimle barışığım					
37-Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim					
38-Yasamımı anlamsız buluyorum					
39-Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum					
40-En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem					
41-Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim					
42-Kendimi güçlü hissetmiyorum					

ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER	Hiç Tanımlamıyor	Biraz Tanımlıyor	Orta Düzeyde Tanımlıyor	İyi Tanımlıyor	Çok iyi Tanımlıyor
43- Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum					
44- Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem					
45- Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarıyorum					
46- Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum					
47- Problemlerin kaynağını saptayamıyorum					
48- Dertlerimi unutmamak için yaratıcılığımı kullanabilirim					
49- Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem					
50- İnandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor					

EK-5- ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da yanıtlarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin **sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını** belirtmek için, o cümle altındaki rakamlardan **yalnız bir tanesini** daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde **12 cümlenin her birine işaret koyarak** yanıtlarınızı veriniz. **Lütfen hiçbir cümleyi yanıtız bırakmayınız.** Sizin için en uygun olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin; annem, babam, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

2. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin; annemden, babamdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin; öğretmen, psikolojik danışman, rehber öğretmen, flört, komşu, akraba, doktor vb.) var.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin; öğretmen, psikolojik danışman, rehber öğretmen, flört, komşu, akraba, doktor vb.) var.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin; annem, babam, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin; öğretmen, psikolojik danışman, rehber öğretmen, flört, komşu, akraba, doktor vb.) var.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin; annem, babam, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin; öğretmen, psikolojik danışman, rehber öğretmen, flört, komşu, akraba, doktor vb.) var.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle Hayır	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Evet
------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

EK-6- Tez Denetleme Listesi

- Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.
- Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIğI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen ünvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen çizimde (yazının yönüne dikkat!) ad, program, yıl yazıldı.
- Onay sayfası uygun çizimde hazırlandı (kazanılan ünvanlar BİLİM UZMANLIğI ya da DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- Dizinler kılavuzda belirtildiği gibi sıralandı.
- Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Roma rakamları konuldu.
- Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde basıldı.
- Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde basıldı.
- Ana metin satır aralığı 1.5 olacak şekilde yazıldı.
- Kaynaklar abecesel sıralamaya göre yazıldı.
- Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.