

T.C.

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BOŞANMA SÜRECİNDEKİ VE EVLİ BİREYLERİN
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME SIKINTIYI TOLERE ETME VE
YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

TUBA KÖSE

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ TAMER ERGİN

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

İSTANBUL - 2019



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOŞANMA SÜRECİNDEKİ VE EVLİ BİREYLERİN
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME SIKINTIYI TOLERE ETME VE
YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

TUBA KÖSE

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ TAMER ERGİN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

İSTANBUL - 2019

Bu çalışma 10.06.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (YL) (Ücretli) Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


TEZ JÜRİSİ



Dr.Öğr.Üyesi Tamer ERGİN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Dr.Öğr.Üyesi Ayşegül KILIÇASLAN ÇELİKKOL
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Dr.Öğr.Üyesi Nurgül YAVUZER
Gedik Üniversitesi
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi

ÖNSÖZ

Zorlu bir sürecin daha mutlu sonunu görmenin şükürü içerisindeyim ve bir zorluğu daha aşmanın haklı gururunu yaşamaktayım.

Hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisans aşamasında da yanımda olan, özellikle bu zorlu süreçte maddi manevi en büyük destekçim olan, tezimin her aşamasını benimle adım adım takip eden, umudumu yitirmek üzere iken her daim beni motive eden ve bana benden çok inanan, başardıklarına ve başarabileceklerime benden daha çok güvenen başta değerli babam Cemil KÖSE'ye, doğduğum günden bugüne her daim sevgi ve desteklerini hissettiğim değerli annem Gülhane KÖSE'ye ve kardeşlerim Kübra, Hakan ve minik Büşra'ma, en büyük mutluluğum olan güzel aileme minnettarım ve en içten teşekkürlerimi sunarım.

İlgi duyduğum konuda çalışmam için beni cesaretlendiren, eksiklerimi tamamlamam için yol gösteren, tez çalışmam süresince heyecanıma ortak olan, bilgi birikimi ve deneyimiyle çalışmama ışık tutan saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Tamer ERGİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, branşında farklı bakış açıları kazandıran Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN'a, Doç. Dr. İlkay DEMİR'e, Dr. Öğr. Üyesi Çare SERTELİN MERCAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Hatice ERGİN'e, Dr. Öğr. Üyesi Cengiz POYRAZ'a, Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇASLAN ÇELİKKOL'a ve bölümdeki tüm hocalarıma, eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan ilkokuldan yüksek lisans eğitimime kadar tüm öğretmenlerime emekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama aşamasında bana yardımcı olan, üzülduğüm ya da stresli olduğum zamanlarda beni daima motive eden tüm dostlarıma, arkadaşlarıma ve yakınlarıma, boşanma sürecindeki bireylere ulaşmamda ilk adımı attığım tüm Çerkezköy Adliyesi çalışanlarına ve başta Pedagog Koray AYDIN olmak üzere tüm Çağlayan Adliyesi çalışanlarına, araştırmama katılan tüm gönüllü katılımcılara ayrı ayrı teşekkür ederim. Son olarak bu zamana kadar ulaştığım ünvan ve başarılarımın tümü benim aileme vefa borcumdur. Bir kademe daha yükselmemi sağlayacak bu tezimi aileme armağan ediyorum.

Tuba KÖSE

ÖZET

BOŞANMA SÜRECİNDEKİ VE EVLİ BİREYLERİN BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME SIKINTIYI TOLERE ETME VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Bu araştırmada boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumları arasındaki farklılıklar ve ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre de incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 122 evli birey ve İstanbul Çağlayan Adliyesine boşanmak için başvuran 120 boşanma sürecinde olan birey olmak üzere toplamda 242 birey oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Onat ve Otrar, 2010), Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (Akın, Akça ve Gülşen, 2014) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı ve Baysal, 2016) kullanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçekleri arasındaki ilişkilerin analizi için pearson korelasyonu kullanılmıştır. İkili grupların analizinde t-test, medeni duruma göre ayrı ayrı demografik değişkenlerin BDDÖ ve alt gruplarında fark oluşturup oluşturmadığının incelenmesi için ikili grupların analizinde t-test, grup sayısının 30'dan az olduğu durumlarda parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis H ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 kullanılmıştır. Anlamlılık değeri olarak 0.05 baz alınmış ve güven aralığı %95 kabul edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değişkenler açısından ise boşanma sürecindeki ve evli bireyler arasında medeni duruma ve bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşma olduğu görülmüştür. Bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boşanma Sürecindeki Bireyler, Evli Bireyler, Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

INVESTIGATING OF COGNITIVE EMOTION REGULATION DISTRESS TOLERATION AND LIFE SATISFACTION OF PERSONS IN THE PROCESS OF DIVORCE AND MARRIED

In this study examined the differences and relationship between the cognitive emotion regulation, distress toleration, and life satisfaction of persons in the process of divorce and married. Also, in the process of divorce and married individuals' cognitive emotion regulation strategies were also examined according to the various sociodemographic variables.

The sample of the study was consisted of 122 married persons and 120 persons in the process of divorce have recoured to divorce to Çağlayan Courthouse and total of 242 persons that living in İstanbul.

The data was collected through the Personal Informmation Form prepared by the researcher, Cognitive Emotion Regulation Scale (Onat and Otrar, 2010), Distress Tolerance Scale (Akın, Akça and Gülşen, 2014) and Life Satisfaction Scale (Dağlı and Baysal, 2016). Pearson correlation was used for analysis the relationships between Cognitive Emotion Regulation Scale, Tolerance Tolerance Scale and Life Satisfaction Scale. In the analysis of binary groups, t-test was used for the analysis of the demographic variables according to the marital status and the differences in the subgroups of BDDÖ. In the analysis of the binary groups, in the cases where the number of the groups were less than 30, Kruskal-Wallis H and Mann Whitney U were used in the non-parametric tests. SPSS 21 was used for data analysis. The significance level was taken as 0.05 and the confidence interval was accepted as 95%. According to the findings of the study, significant relationships were found between cognitive emotion regulation, distress tolerance and life satisfaction. In terms of variables, it was observed that there was a difference between persons in the process of divorce and married persons according to marital status and some sociodemographic characteristics. Findings were discussed and suggestions were made in the lighth of related literature.

Key Words: Persons In The Process of Divorce, Married Persons, Cognitive Emotion Regulation, Tolerating Distress, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	İV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	İV
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN GENEL AMACI.....	4
1.3. PROBLEM CÜMLESİ / ALT PROBLEMLER	4
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.5. SAYILTILAR	7
1.6. SINIRLILIKLAR.....	7
1.7. TANIMLAR.....	8
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1.AİLE.....	9
2.1.1.Aile Çeşitleri	11
2.1.1.1.Otoriteye Göre Aile Çeşitleri	12
2.1.1.2.Üye Sayısına Göre Aile Çeşitleri	12
2.2.EVLİLİK	13
2.2.1.Evlilik Çeşitleri	14
2.3.BOŞANMA	16
2.3.1.Boşanma Nedenleri	16
2.3.2.Türkiye’de Boşanma ve İlgili Araştırmalar	19
2.3.3.Yurtdışında Boşanma ve İlgili Araştırmalar	21
2.3.4.Boşanmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri	22
2.3.5.Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri	24
2.4.BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ KURAMI.....	26
2.5.BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME	27
2.5.1.Duygu Düzenleme.....	27

2.5.2.Bilişsel Duygu Düzenleme	29
2.5.3.Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	29
2.5.4.İlgili Araştırmalar	31
2.6.SIKINTIYI TOLERE ETME	32
2.6.1.İlgili Araştırmalar	33
2.7.YAŞAM DOYUMU	35
2.7.1.Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler	36
2.7.2.İlgili Araştırmalar	38
BÖLÜM III : YÖNTEM	40
3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ	40
3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM	40
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	42
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	43
3.3.3.Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği	44
3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği	44
3.4.VERİLERİN TOPLANMASI	45
3.5.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	45
BÖLÜM IV: BULGULAR	47
4.1.Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistiksel Analiz Sonuçlarına Dair Bulgular	47
4.2.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	48
4.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Sıkıntıyı Tolere Etme Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	50
4.4.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	51
4.5.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	52
4.6.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	54
4.7.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	57

4.8.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Bireyin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine (Cinsiyet, Yaş, Öğrenim Durumu, Gelir Durumu, Evlilik Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sahibi Olma Durumu) Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	58
4.8.1.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	59
4.8.2.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	61
4.8.3.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	65
4.8.4.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Aylık Gelire Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	67
4.8.5.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Evlilik Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	71
4.8.6.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	73
4.8.7.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	75
4.9.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Davası Türü, Psikolojik Destek Alma Durumu ve Boşanma Nedenlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	77
4.10.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Kendileri ve Çocukları Dışında Evde Yaşayan Başka Birinin Olma Durumunun Boşanma Nedenlerini Yordamasına Dair Bulgular	87
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	89
5.1.TARTIŞMA	89
5.1.1.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	89
5.1.2.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum	92

5.1.2.1. Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum	92
5.1.2.2. Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum	94
5.1.2.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum	95
5.1.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	96
5.1.3.1.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	96
5.1.3.2.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	97
5.1.3.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	98
5.1.3.4.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aylık Gelire Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	98
5.1.3.5.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evlilik Biçimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	99
5.1.3.6.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	99
5.1.3.7.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	100

5.1.4.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Davası Türü, Psikolojik Yardım Alma Durumu ve Boşanma Nedenlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	101
5.1.4.1.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Davası Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	101
5.1.4.2.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	102
5.1.4.3.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Nedenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	103
5.1.5.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Kendileri ve Çocukları Dışında Evde Yaşayan Başka Birinin Olmasının Boşanma Nedenleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum	104
5.2.SONUÇ	105
5.3.ÖNERİLER	107
KAYNAKLAR.....	110
EKLER.....	133
ÖZGEÇMİŞ.....	138

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3-1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özellikleri Dağılım Tablosu	41
Tablo 3-2. Ölçeklerin Alt Boyut ve Toplam Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri Tablosu.....	46
Tablo 4-1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler Tablosu	47
Tablo 4-2. Medeni Duruma Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Tablosu	48
Tablo 4-3. Medeni Duruma Göre Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Tablosu	50
Tablo 4-4. Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumu T-Testi Tablosu	51
Tablo 4-5. Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Korelasyon Tablosu	52
Tablo 4-6. Boşanma Sürecindeki Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Korelasyon Tablosu	53
Tablo 4-7. Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu.....	55
Tablo 4-8. Boşanma Sürecindeki Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu.....	56
Tablo 4-9. Evli Bireylerin Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu	57
Tablo 4-10. Boşanma Sürecindeki Bireylerin Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu.....	58
Tablo 4-11. Evli Bireylerde Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Sonuçları.....	59
Tablo 4-12. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Sonuçları.....	60
Tablo 4-13. Evli Bireylerde Yaş Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	61
Tablo 4-14. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Yaş Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	62

Tablo 4-15. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Yaşa Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Mann Whitney U ve T-Testi Sonuçları	63
Tablo 4-16. Evli Bireylerde Öğrenim Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	65
Tablo 4-17. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Öğrenim Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	66
Tablo 4-18. Evli Bireylerde Aylık Gelire Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	67
Tablo 4-19. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Aylık Gelire Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..	68
Tablo 4-20. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Aylık Gelire Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Mann Whitney U ve T-Testi Sonuçları	69
Tablo 4-21. Evli Bireylerde Evlilik Biçimine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	71
Tablo 4-22. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Evlilik Biçimine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..	72
Tablo 4-23. Evli Bireylerde Evlilik Süresine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	73
Tablo 4-24. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Evlilik Süresine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..	74
Tablo 4-25. Evli Bireylerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Sonuçları.....	75
Tablo 4-26. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Sonuçları..	76
Tablo 4-27. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dava Türüne Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği T-Testi Tablosu	77
Tablo 4-28. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği T-Testi Tablosu	79
Tablo 4-29. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kruskal Wallis H Testi Tablosu	81

Tablo 4-30. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Mann Whitney U ve T-Testi Tablosu.....	82
Tablo 4. 31. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Sıkıntıyı Tolere Etme Kruskal Wallis H Testi Tablosu	86
Tablo 4-32. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Yaşam Doyumu Kruskal Wallis H Testi Tablosu.....	86
Tablo 4-33. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Evde Yaşayan Başka Biri * Boşanma Nedeni Çapraz Tablolar	87



KISALTMALAR LİSTESİ

AKT	: Aktaran
ASAGEM	: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼ę¼
B.A.A.K	: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu
BDD¼	: Bilişsel Duygu D¼zenleme ¼lçeęi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
STE¼	: Sıkıntıyı Tolere Etme ¼lçeęi
T¼İK	: T¼rkiye İstatistik Kurumu
YD¼	: Yaşam Doyumu ¼lçeęi

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1.PROBLEM DURUMU

Toplum kadın, erkek ve çocuklardan oluşan, belli bir coğrafyada yaşayan ve ortak bir kültürü paylaşan pek çok sayıdaki insanın oluşturduğu birliktelik anlamına gelmektedir. Toplumda yer alan her kurum gibi aile kurumu da toplumsal düzenin bir parçasını oluşturmaktadır. Tarihsel süreci ele aldığımızda toplum düzeninde nasıl köklü nitel değişimler meydana gelmiş ise, evlilik ve aile kurumunda da ona bağlı olarak nitel değişimler meydana gelmiştir. Aile ve evlilik kurumu, insanlık tarihi süresince içerik ve boyut olarak birçok değişime uğramakla beraber evrenselliğini ve toplumun en temel yapı taşı olma özelliğini korumaya devam etmektedir (Gül, 2009). Geçtiğimiz yüzyılda toplum, ataerkil yapıdaki geniş ailelerden oluşurken, çağımızda toplumun büyük ölçüde çekirdek ve parçalanmış ailelerden oluştuğu gözlenmektedir (Öztürk, 2006). Ailenin temeli evlilik kurumuna dayanmaktadır. Evlilik; iki yabancı bireyin farklı tecrübelerle, farklı güdülenmelerle ve farklı geçmiş birikimleriyle bir araya gelerek kendi kimliklerini yeniden oluşturdukları, birlikte yaşadıkları kendi aileleri ve onun sorumluluklarından ayrılarak evlilik çatısı altında yeni aile, yeni kimlik ve yeni sorumluluklarla karşılaştıkları ve yaşam tarzlarını buna göre şekillendirdikleri toplumsal birliktelik anlamına gelmektedir (Ateş, 2014). Evlilik, bireylerin karşılıklı olarak kendi çabaları, istekleri ve beklentileri ile meydana gelir ve normal şartlarda hiç kimse boşanma sonucunu düşünerek evlenmez (Levinger, 1970; Akt. 2001 Yılı Aile Raporu, 2002). Ancak toplumun her kurumunda olduğu gibi evliliklerde de zaman zaman aksaklıklar yaşanabilmekte ve problemler ortaya çıkabilmektedir. Evliliklerde problemlerin çözüme kavuşmaması, aksaklıkların giderilememesi boşanma ile sonuçlanabilmektedir.

Boşanma ise kadın ve erkeğin tüm hayatları boyunca yan yana olacakları, birbirlerine her zaman destek olacakları inancıyla kurdukları resmi birlikteliğin ve evlilik kurumunun sona ermesinin hukuki sürecidir. Boşanma hukuki süreç olmanın yanı sıra hem sosyal hem de psikolojik bir süreçtir (Sönmez, 2012). Günümüzde toplumsal, bireysel, sosyal, ekonomik, teknolojik vb. değişimlerin etkisiyle evlilik ve boşanma olguları oldukça basitleştirilerek, özellikle boşanma olgusu her geçen gün artışın gözlendiği bir psiko-sosyal problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Boşanma,

nadiren olumlu etkilerinin de olmasına rağmen genellikle önlenmesi gereken olumsuz bir olgu olarak kabul edilmektedir (Pinsof, 2002). Ülkemizde çoğunlukla hukuk ve din alanında ele alınan boşanma konusu son yıllarda psikoloji alanında da çalışılan bir konu haline gelmiştir. Bu nedenle boşanma, toplumu ve bireyleri psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak olumsuz etkileyen ve çözüm bulmak amacıyla birçok çalışmaların yürütüldüğü bir olgudur.

Bireylerin evliliğini devam ettirme ya da boşanma ile sonlandırma kararı almasında birçok etken rol oynamaktadır. Bu etkenlerden biri sosyal bir varlık olan insanın duyguları ve çevredeki insanlara gönderdiği duygusal mesajlarıdır. Duygusal mesajlar, bireylerin sosyal çevre ile olan iletişimini ve tartışarak problemlere çözüm bulma yeteneğini geliştirmektedir. Duygular, sosyal çevrede olduğu gibi ikili ilişkilerde ve evliliklerde önemli rol oynamaktadır (Yıldırım, 2005). Bireylerin duygularını nasıl deneyimleyecekleri ve yaşadıkları duyguları nasıl ifade edeceklerini ele alan duygu düzenleme kavramı, “duygusal yaşantıları ve tepkileri azaltmak, arttırmak ya da bastırmak amacıyla yapılan her türlü amaçlı, amaçsız, bilinçli, bilinçdışı davranışların, becerilerin ve stratejilerin tümü” olarak tanımlanmaktadır (Calkins, 2010).

Joorman ve Gotlib (2010) duygunun bilişsel değerlendirilmesini bir duyguyu tecrübe etme ve bu duygunun hangi duygu olacağını belirleme olarak tanımlamaktadır. Bireylerin yaşadıkları herhangi bir olay karşısında ilk olarak bilişsel öğeler geliştirdikleri ve sonrasında duygusal bir şekilde tepki verdikleri vurgulanmaktadır (Lazarus, 1999). Ancak bilişsel süreçlerin kendiliğinden meydana gelmesi, bazı zamanlarda bireyin kendisinin dahi farkındalığı ve niyetinin olmaması, duygunun üretilmesi ile duygu düzenlemenin ayrıştırılmasını güçleştirmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Duygular kontrol edilerek yani düzenenerek yaşandığı zaman bireyin hedeflerine ulaşmasında bireyi harekete geçirme, kişilerarası sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlama ve benlik saygısını olumlu olarak etkileme gibi yönlerden işlevsel olmaktadır (Roque ve Verissimo, 2011). Bu düşünce doğrultusunda duygu düzenleme becerisi, kişisel gelişimin, sosyal ilişkilerin önemli bir parçası olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin duygusal durumunu düzenleme becerisinin, sıkıntıları, problemleri, stres, kaygı ve güçlükleri idare etmede önemli ve gerekli bir öncü olduğu öne sürülmektedir (Dempsey, 1996).

Evlilik ve boşanma olgularının incelenmesinde başka bir etken olduğu düşünölen ve bir bakıma kendini toplarlama gücü olarak ifade edilen sıkıntıyı tolere etme Beauvais ve Oetting (1999), genel olarak yaşanan olumsuz olaylara psikolojik olarak dayanma ve onları tecrübe etme olarak tanımlanmaktadır (Linehan, 1993) ve genellikle duygu düzensizliği alanyazınında yer alan bir kavramdır (Williams, 2010). Sıkıntı genellikle duygusal tecrübeleri hafifletmek için geliştirilen davranış eğilimlerinin meydana getirdiği duygusal durumlarda ortaya çıkmaktadır (Simons ve Gaher, 2005; Vorous, 2008). Sıkıntı toleransı düşük olan bireylerden yaşadıkları olumsuz duygusal tecrübeleri hemen hafifletmeleri ve olumsuz duyguları önlemek için büyük emek sarfetmeleri beklenir ancak bu durum mümkün olmadığı zaman bireylerin düşünceleri olumsuz duygulara odaklanmakta, bu duygular bireylerin yaşamlarını önemli derecede bozmakta, aksatmakta ve etkilemektedir. Bu nedenle sıkıntı toleransı düşük olan bireylerin yaşam kalitelerinin düştüğünü ve tükenmiş olduklarını belirtmeleri beklenen bir durumdur (Simons ve Gaher, 2005).

Birçok alanda olduğu gibi evlilik ve boşanma olgularında önemli yere sahip diğer bir etkenin yaşam doyumu olduğu düşünölmektedir. Yaşam doyumu ise bireylerin kendi tercihleri doğrultusunda yaşam kalitelerini bilişsel ve yargısal bir süreç dahilinde genel olarak değerlendirmeleridir (Shin ve Johnson, 1978; Diener ve ark., 1985; Diener ve Suh, 1997). Bireylerin yaşam doyumu birçok durumdan etkilenebilmektedir. Bu durumlardan bazıları, günlük yaşantı mutlulukları, yaşama yüklenen anlam, hedefler ve alınan mesafe arasındaki uyum, fiziksel ve ruhsal olarak bireyin kendisini iyi hissetme hali, bireyin pozitif kimliği, güvenlik, ekonomik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003; Akt. Yılmaz ve Arsan, 2013). Bunun yanısıra bireyin yaşam doyumunu etkilebileceği düşünölen evlilik ve boşanma olgularını da ele alacak olursak; boşanma sürecindeki bireyler, artık evlilik birliği içindeki paylaşımları bırakıp, birbirlerine uzak durma ya da hiç bir paylaşımda bulunmama gibi davranışlar içine girebilmektedir. Evlilikteki umutların boşa çıkıp boşanma sürecine kadar gelmek, mutsuz olmak, eşleri önce çatışma ve anlaşmazlık durumlarıyla karşı karşıya bırakmakta, sonraki evrelerde sorunların çözüme ulaşmaması durumunda ise, boşanma bir seçenek olarak taraflardan birinin ya da ikisinin düşünöncesinde yer almaya başlamaktadır (Asagem, 2010).

Evli ya da boşanma sürecinde olan bireyler birçok sorunla baş etmek zorunda kalmaktadır. Özellikle boşanma sürecinde eşler ebeveynleri ile olan şahsi ilişkiler, olumsuz duygudurumları, iletişim sorunları, nafaka, çocukların velayeti, bireysel sorunlar vb. konularda sorun yaşamaktadır. Bu amaç doğrultusunda boşanma sürecindeki ve evli bireylerin duygularını düzenleme becerilerinin, sıkıntılarını tolere etme düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan; bireylerde evlilik sürecinde ve travmatik durumların yaşanabildiği boşanma sürecinde, evlilikteki sıkıntıların azaltılması, sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin ele alınması ve duyguların kontrolü ile bireyin kendini ve duygularını doğru ifade etmesini sağlayacak duygu düzenleme ile bireylerin boşanma sürecindeki ve evlilikteki yaşam doyumunu olumlu etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesinin alana bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2.ARAŞTIRMANIN GENEL AMACI

Araştırmanın genel amacı, boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumlarını karşılaştırmak, ilişki ve farklılıkları ortaya çıkarmaktır. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumunun da incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaca yönelik aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.3.PROBLEM CÜMLESİ / ALT PROBLEMLER

Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumunu boşanma sürecindeki ve evli bireylerde farklılık göstermekte midir?

Bu problem doğrultusunda aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

1. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde sıkıntıyı tolere etme düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde yaşam doyumunu düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sıkıntıyı tolere etme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri bireylerin bazı sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, evlilik biçimi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu) göre farklılık göstermekte midir?
8. Boşanma sürecindeki bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri bireylerin boşanma davası türleri, psikolojik destek alma durumları ve boşanma nedenlerine göre farklılık göstermekte midir?
9. Boşanma sürecindeki bireylerde kendileri ve çocukları dışında evde yaşayan başka birinin olma durumu boşanma nedenleri üzerinde etkili midir?

1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Evlilik, bireylerin karı-koca rollerini üstlenerek yaşamlarını birleştirdikleri, yasaların koruduğu bir kurumda belirli bir statüye sahip çocuklar dünyaya getirerek soylarının devamını sağlamak amacıyla oluşturduğu ilişkiler sistemidir (Burhanoğlu, 2016). Evliliklerde yaşanan problemler fiziksel sağlığı, akıl sağlığını ve iş hayatındaki verimliliği olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Stanley, 2001). Bu yaşantı içerisinde, bireylerin beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanmaması, problemlerin ortaya çıkması, doyuma ulaşmaktan mutsuz olmaya kadar olan tüm durumları içeren ve bu durumların çözüme ulaşmaması nedeniyle eşlerin ayrılıkları ya da ailenin parçalanması söz konusu olmaktadır. Bir toplum, evlilik çatışmalarını ve boşanmaları engelleyemez. Ancak bu durumların kültürel boyuttaki, çift ve aileyi etkileyen olumsuz sonuçlarını azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir (Stanley, 2001).

Travmatik bir yaşam olayı algısı oluşturabilecek olan boşanmanın ardından bireyler stres tepkileri gösterebilmekte ve olaya bağlı başka psikolojik problemlerle karşılaşabilmektedir (Foa ve ark., 1999; Yehuda 2002). Bu araştırmada evli

bireylerin ve boşanma sürecindeki bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, sıkıntıyı tolere etme becerilerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin ne düzeyde olduğunu saptamak ve bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ve yaşam doyumu düzeylerindeki farklılıkların ve ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Boşanma sürecindeki bireylerin ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme ve sıkıntıyı tolere etme becerilerinin ortaya çıkarılması ile yaşam doyumlarıyla ilişkinin incelenmesinin, bireylerin verdiği tepkinin anlaşılmasını kolaylaştırabileceği ve sağlıklı iletişim için bazı değişkenlerin saptanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bireyin sıkıntıyı tolere etme becerisi ve duygularını kontrol edebilmesi olumsuz durumla karşılaşan kişinin sorunla baş etmesini kolaylaştırıcı ve çözüme yönelticidir.

Evli bireylerin, evlilik sürecinde karşılaştıkları sıkıntıları çözememeleri, iletişim kuramama, duygularını kontrol edememe ve çatışmaların ortaya çıkması sonucu boşanma aşamasına geldikleri dikkate alındığında, evli bireylerin ve boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, sıkıntıyı tolere etme becerilerine sahip olup olmadıklarını belirlemek ve bu durumun yaşam doyumu ile arasındaki ilişkileri incelemek; evliliğini devam ettiren ve evliliğini sonlandırma kararı alan bireyler arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmak önem taşımaktadır, bu şekilde dolaylı olarak çiftlerin hangi nedenlerle boşanma sürecine geldiğini de belirlemek mümkün olabilir.

Ülkemizde evlilik ve evli bireyler için çok sayıda çalışma mevcut iken; boşanma ve özellikle boşanma sürecindeki bireylere yönelik çalışmalar sınırlı sayıdadır. Ayrıca alanyazında evli ve boşanma sürecinde olan bireyleri bir arada ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılacak çalışmanın, alanyazındaki eksikliği gidermeye yönelik fayda sağlaması, yapılacak yeni araştırmalar için üzerinde düşünme, tartışma ve alanla ilgili farklı bakış açıları ve konular geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Evliliğini devam ettiren ve evliliğini sonlandırma kararı alan boşanma sürecindeki bireylerle yapılacak araştırmalar ailenin parçalanmasını önlemeye ve ailenin güçlendirilmesine yönelik yapılacak hizmetlerin belirlenmesini kolaylaştıracaktır (Sönmez, 2012; Özdemir, 2013). Bu araştırmanın sonuçlarından; evli bireyler, boşanma sürecindeki bireyler ya da ailelerle çalışmakta olan psikolojik

danışmanlar, aile danışmanları, pedagoglar, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar gibi sağlık hizmetleri çalışanlarının, boşanma sürecinde ya da boşanmış ailelerde yaşayan öğrencilerle çalışan rehberlik öğretmenleri ya da eğitim kurumlarındaki psikolojik danışmanların, boşanma davalarıyla ilgilenen avukat ve hâkim gibi hukuk alanı meslek elemanları yararlanabileceği düşünülmektedir.

1.5.SAYILTILAR

Bu araştırmada, aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların içten ve güvenilir olduğu, onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.
2. Ölçme araçları ölçtükleri özellikler açısından geçerli ve güveniliridir.

1.6.SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sonucunda elde edilecek olan bulgular aşağıda belirlenen sınırlılıklar dahilinde geçerlidir.

1. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği boşanma sürecinde olan ve evli bireylerle sınırlıdır.
2. Örneklem grubu İstanbul ilinde ikamet eden gönüllü evli katılımcılar ve İstanbul Çağlayan Aile Mahkemelerine boşanmak için başvuran gönüllü boşanma sürecindeki katılımcılarla sınırlıdır.
3. Araştırmanın değişkenleri olan bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumu kullanılacak ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7.TANIMLAR

Evlilik: Bireylerin, geçmiş yaşam tecrübeleriyle geliştirdikleri duygusal, ruhsal, fiziksel beklenti ve gereksinimlerinin karşılanması bağlamında, yaşamın belli döneminde tercihte buldukları, eşler açısından aynı evde yaşama, birbirlerinin alışkanlıklarını benimseme, müşterek hayatı paylaşma, yeni alışkanlıklar kazanma, toplum içinde evlilik sonucu kazanılan rolleri ve gereksinimleri yerine getirme durumunu içeren bir paylaşım sürecidir (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Boşanma: Hukuki kurallar çerçevesinde yapılmış bir evliliğin kişilerin karı-koca olarak hiçbir bağı kalmaksızın; fakat varsa ortak çocukların hakları saklı kalmak üzere yargıç kanalıyla sona erdirilmesine olanak veren hukuki bir işlemdir (Arıkan, 1996).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Bireylerin genel yaşam olayları ya da strese neden olan yaşam olaylarında duygularını yönetebilme ve duygularını yönetebilmek amacıyla kullandıkları başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001).

Sıkıntıyı Tolere Etme: Kendini toparlama gücü olarak ifade edilen sıkıntıyı tolere etme Beauvais ve Oetting (1999), yaşanan olumsuz olaylara psikolojik olarak dayanma ve onları tecrübe etme olarak tanımlanmaktadır (Linehan, 1993).

Yaşam Doyumu: Bir kişinin ne beklediği ile neye sahip olduğunu kıyaslama yapmasıyla elde edilen sonuç olarak ifade edilir. Yani “bireyin isteklerinin, gerçek gidişatla kıyaslanmasıyla gün yüzüne çıkan durumu göstermekle birlikte mutluluk, sevinç, huzur, moral gibi değişik boyutlardan iyi olma halini” ifade etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde alanyazın incelenerek araştırmanın değişkenlerine dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1.AİLE

Literatürde 'aile' kavramının çeşitli tanımlarla yer aldığı görülmektedir. Aile, yetişkin bir kadın ve yetişkin bir erkeğin hukuki ve geleneksel bağlara uyarak oluşturdukları biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevlere sahip olan bir kurumdur (Özgüven, 2001). Başka bir tanımla aile, toplumun ilk ve etkili olarak oluştuğu, cinsel ilişkilerin düzenli hale geldiği, aile biçimine göre eşler, çocuklar ve akrabalar arasında samimiyet ve güven çerçevesinde ilişkilerin meydana geldiği ve ekonomik etkenin de yer aldığı toplumsal düzenin bir parçasıdır (Ozankaya, 1995). Aile, kendine ait tüm özellikleriyle doğal bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Roller, güç, problem çözme, uzlaşma ve iletişim biçimleri gibi bir takım kuralları kapsamaktadır. Aile gibi sosyal olan sistemlerde bireyler birbirine karşılıklı olarak güçlü ve sürekli duygularla ve sadakatle bağlıdırlar (Goldenberg ve Goldenberg, 1985).

Steinhauer' e (1990) göre, ailenin yapısını ve dengesini yönlendiren altı temel prensip vardır. Bunlar aşağıdaki özellikleri içermektedir:

1. Ailede tüm aile bireylerinin üzerine aldıkları, belirlenmiş davranış tekrarları sonucu oluşan roller mevcuttur. Aile sisteminin parçalarında, üyeler diğer aile üyelerince de tanımlanan rolleri oynamaktadırlar.
2. Her aile yapısı, üyelerinin bir diğer üye ile olan ilişkisinin, beklenti ve isteklerin karşılandığı kuralların yapısıyla tanımlanmaktadır.
3. Rol ve kurallar ailenin karakteristik yapısını tanımlayan aile davranışlarını yönetmektedir.
4. Aile dengesinde, ilerleyen zamanla birlikte etkileşim sırasında sürekli yeni tanımlamalar ve açıklamalar mümkündür; bunlar normal olmakla beraber aile yaşamında zaman zaman gerilimlere neden olabilmektedir.

5. Aile dengesi, kendi kendisinin devamlılığını sağlayan bir iç mekanizmaya sahiptir. Sisteme içerden ya da dışardan değişme yönünde bir talep geldiğinde sistem bir bütün halinde bu duruma karşı koyabilmektedir.
6. Aile dengesi çeşitli kriz durumlarında aile üyelerinin bir araya gelerek oluşturdukları bir başa çıkma mekanizmasıdır.

Ailenin yapısının ve dengesinin yanı sıra, ailedeki krizleri ve çatışma nedenlerini daha iyi anlamak ve ailede meydana gelen problemlerin üstesinden gelebilmek için “aile fonksiyonlarını” da ele almak gerekmektedir. Epstein, Bipshop ve Levin tarafından geliştirilen ve ailenin yapısını, organizasyonunu ve örüntülerini anlamaya yönelik Mc Master Aile Fonksiyonları Modeli’nde altı boyut bulunmaktadır (Akt., Bulut, 1990; Barker, 1986; L’Abate ve ark., 1986; Akister ve Hinde, 1991; Walsh, 1982):

1. *Problem Çözme*: Ailenin problemlerin üstesinden gelebilme, karşılaştıkları zorluklarla baş edebilme kapasitesini ifade etmektedir. Ailede yaşanan sorunların kaynakları yeme, içme, barınma, giyinme gibi ihtiyaçların karşılanmasına yönelik *günlük problemler* ve kızgınlık, öfke, depresyon vb. duygu ve hislere yönelik *duygusal problemler* olarak iki başlık altında ele alınabilir.
2. *İletişim*: Aile üyeleri arasındaki bilgi alış-verişi olarak tanımlanmaktadır. İletişim şekli günlük ve duygusal iletişim olmak üzere ikiye ayrılır. Aile içerisinde farklı iletişim şekillerinin ortaya çıkması olası bir durumdur. Üstü kapalı, duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edilemediği, çeşitli imalarla mesajların iletmeye çalışıldığı ‘kapalı ve dolaylı iletişim’ biçimi görülmektedir. Bunun yanı sıra düşüncelerin duyguların, ihtiyaç ve isteklerin rahatça dile getirildiği ‘açık ve dolaysız iletişim’ biçimleri de aile üyeleri arasında görülmektedir.
3. *Roller*: Ailenin ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan davranış kalıplarıdır. “Zorunlu roller” ve “diğer roller” olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. “Zorunlu roller” ailenin gelirinin kullanımı, bakıp büyütme, kişisel gelişim sağlama, destekleme, aile sistemini idare etme konuşarını içerirken; “diğer roller” ise, aile içinde görevlerin dağılımı, sorumlulukların yerine getirilmesi gibi konuları içermektedir. Sağlıklı

ailelerde dengeli sorumluluk dağılımı olduğu ve sorumlulukların yerine getirildiği görülmektedir.

4. *Duygusal Tepki Verme:* Nitelik ve nicelik açısından uyarana tepki verme yeteneğini ya da aile üyelerinin her türlü uyarana karşısında en uygun tepkiyi vermesi anlamına gelmektedir. Aile içinde yaşanan duygular, destek, samimiyet, sevgi, mutluluk, hoşnutluk, şefkat ve teselli gibi duygulardan meydana gelen “iyi duygular” ve kızgınlık, depresyon, hayal kırıklığı, korku ve üzüntü gibi tepkilerden oluşan “acil duygular” olmak üzere iki grupta toplanmaktadır.
5. *Gereken İlgiyi Gösterme:* Aile üyelerinin birinin ya da birbirlerinin faaliyetlerine gösterdikleri sevgi, ilgi, değer ve bakımı içermektedir. İlgi gösterme dereceleri, (1) ilginin yokluğu, (2) duygulara ilgisizlik, (3) narsistik ilgi gösterme, (4) empatik ilgi gösterme, (5) fazlasıyla ilgi gösterme, (6) simbiyotik ilgi gösterme olmak üzere tamamen ilgisiz kalmaktan aşırı ilgi göstermeye kadar uzanan geniş bir yelpazeyi içeren altı basamaktan oluşmaktadır.
6. *Davranış Kontrolü:* Aile üyelerinin nasıl davranacağını belirleme ve disiplin sağlama durumunu içermektedir. Aynı zamanda aile içerisinde kullanılması gereken iletişim biçiminin belirlenmesi için hangi yolun seçilmesine dair durumları da içermektedir. Davranış kontrolü ile ilgili, (1) tehlikeli durumlar, (2) psiko-biyolojik ihtiyaç ve dürtülerin ifade edilmesi, (3) aile içinde ve dışında kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesi gibi aile içinde karşılaşılabilecek üç durum bulunmaktadır.

Yaklaşık 4000 yıllık bir geçmişe sahip olan ‘aile’ sistemiyle, yapısıyla, fonksiyonlarıyla toplumun gelenekleri, görenekleri, akrabalık derece ve yakınlıkları vb. konuların saptanmasında önemli rol oynamaktadır.

2.1.1.Aile Çeşitleri

Aile yapısı, otoriteye göre ve üye sayısına göre aile çeşitleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Otoriteye göre aile çeşidi, anaerkil aile ve ataerkil aile çeşitlerini; üye sayısına göre aile çeşidi ise, geniş aile ve çekirdek aile çeşitlerini içermektedir. Ancak ülkemizdeki sanayileşme ve hızlı gelişmeler sonucunda aile çeşitlerine ‘geçiş ailesi’ olarak nitelendirilebilecek olan bir aile tipi daha eklenmektedir.

2.1.1.1.Otoriteye Göre Aile Çeşitleri

Anaerkil Aile: Otorite ve yetkenin anada ya da kadın aile başkanında toplandığı aile çeşididir (Ozankaya, 1995). Anaerkil aile çeşidi; aile türlerinin kadınların yönetimine dayalı olduğu, dünyaya gelen çocuğa anasının ya da ana soyundan başka yakınının isimlerinin verildiği (anasanlılık), soyun, mirasın, toplumsal yerin, sadece yada öncelikle ana yanından belirlendiği (anasoyluluk), kocanın evlendikten sonra karısının ailesinin yaşadığı yerde yerleşmesine (anayerlilik) dayalı aile ve evlilik düzenlerinin egemen olduğu yapısal özelliklere sahiptir (Gül, 2009, s. 23). Akrabalık ve miras kadına göre düzenlenmektedir. Matrilokal (ana çevresi) evlilik türü görülmektedir. Anaerkil aile biçimi kalabalık aile özelliği göstermektedir.

Ataerkil Aile: Otorite ve yetkenin babada ya da erkek başkanda toplandığı, kadın ve çocukların ise astlık durumunda bulunduğu aile biçimidir (Ozankaya, 1995). Ataerkil aile çeşidi, topluluğun yaşamının her alanında erkeğin egemenliğine dayalı, babasoyluluk, babasanlılık, babayerlilik ilkelerine bağlı olup, kadını toplumsal yaşamın dışında tutan örgütlenme biçimini içeren yapısal özelliklere sahiptir (Gül, 2009, s. 24). Akrabalık ve miras erkeğe göre düzenlenmektedir. Patrilokal (baba çevresi) evlilik türü görülmektedir. Ataerkil aile çeşidi de kalabalık aile özelliği göstermektedir.

2.1.1.2.Üye Sayısına Göre Aile Çeşitleri

Geniş Aile: Ana- baba ve evli çocukların, ana ya da babanın yakınlarının ve onların eş ve çocuklarının bir çatı altında yaşadıkları aile çeşididir (Ozankaya, 1995). Sanayi öncesi toplumlarda ve kırsal kesimde yaygın olarak görülmektedir. Aile bireyleri arasında cinsiyete, yaşa, aile içindeki statüye ve erkeğin soy çizgisine göre düzenlenmiş sıralı bir ilişki düzeni, yapı ve işleyiş vardır (Gül, 2009, s. 25). Geniş ailenin varoluş devamlılığının kökeninde toprağa bağlılık, aile bütünlüğünü bozmama çabaları, geleneksel ve dinsel etkenler, aileye yetecek kadar üretim sağlamayı hedefleyen bir ekonomik düzen gibi çeşitli nedenler yer almaktadır. Geniş aile yapısında, bireyin, toplumsal yaşamla ilgili sorumlulukları aile üyelerinin tümüne dağıtılmış olduğundan, bireysel sorumlulukları azalmakta, buna karşın, aile-

içi kurallara uyma yönünden ise sorumlulukları artmakta ve davranış özgürlüğü kısıtlanmaktadır (Özgüven, 2001).

Çekirdek (Modern) Aile: Karı-koca ve evlenmemiş çocuklardan oluşan ve sanayileşmiş ve kentleşmiş toplumlarda görülen aile çeşididir (Ozankaya, 1995). Toplumsal değişim süreci içinde , endüstrileşme ile gelen sosyal değişimler sonucu ortaya çıkan aile biçimidir. Endüstrileşme toprağa bağlı üretimden ve kırsal alandan uzaklaşma eğilimi artırmış, ülkenin sanayileşmiş bölgelerinde toplanan insanlar hızlı bir kentleşmeye neden olmuşlardır. Bu kentsel yaşam biçimi ve şehir kültürü aile yapısını da etkilemiştir (Özgüven, 2001). Genellikle tek eşliliğin olduğu ailelerdir. Yeni evlenen çiftin evi anne ve babalarının oturdukları evden ayrı, bağımsız bir yerde kurulmaktadır. Akrabaların çekirdek aile içindeki etkisi ve rolü azalmakla beraber akrabalık, hem anne hem baba tarafından geçmektedir.

Geçiş Ailesi: Toprağa bağlı üretimden endüstrileşmiş bir üretime doğru hızlı bir geçişin olduğu, toplumsal yapı, yaşam biçimi ve kavramların hızla değiştiği toplumlarda oluşan aile tipi” olarak karşımıza çıkmaktadır. Nüfus artışı, işsizlik, insan gücüne olan gereksinimin tarımda azalarak endüstri merkezlerinde artış göstermesi, makineleşme gibi etmenler köyden kente göçü, iç göç de gecekondulaşmayı beraberinde getirmiştir. Kentlere göç eden aileler dış görünüşte çekirdek (modern) aileyi yansıttıkları halde, değer yargıları, düşünceleri, aile içi etkileşim açısından bireyselleşmemiş; geleneksel toplumla çağdaş toplum arasında bir geçiş içinde varlıklarını sürdürmektedir. Özetle “geçiş ailesi, geçmişe ait birikimleri, alışkanlıkları ve değer yargıları ile kırsal özelliklerini korurken, bir yandan da yeni yaşamın gereği olan yeni değerleri de oluşturmaya çalışan aile çeşididir (Özgüven, 2001).

2.2.EVLİLİK

Toplumun en temel yapı taşı olarak nitelendirilen ‘aile’nin oluşumunda ‘evlilik’ büyük ölçüde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

‘Evlilik’ kavramı, ‘aile’ kavramına göre daha belirgin şekilde tanımlanmaktadır. “ ‘Aile’ bir grup yada örgüt, ‘evlilik’ ise karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir ‘sözleşme’dir. Evlilik kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi,

kadınla erkeği 'karı-koca' olarak birbirine bağlayan doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan ve toplumsal yönden üzerinde 'devletin' kontrol, hak ve yetki iddiası bulunan yasal bir ilişki biçimidir. Bu ilişki biçiminde eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri yasalarla olduğu kadar, toplumsal kurallar, gelenekler ve inançlarla da belirlenmiştir. Birleşmiş Milletler Nüfus Komisyonu'na göre evlilik, 'erkek ve kadının yasal birleşmesinden doğan kurumdur' (B. A. A. K, 1990).

Evlilik hem geleneksel toplumlarda hem de modern toplumlarda en temel sosyal sistemlerden biri olarak görülür. Evlilik bir yandan aile için başlangıç noktasıyken bir yandan da bireyin hayatında önemli bir dönüm noktası ve değişim aşamasıdır. Evlilik genel anlamda bir kadın ve bir erkeğin birlikte yaşaması, çocuk sahibi olması, kendilerine ait değerler ile çocuk yetiştirmesi, paylaşım gibi durumları yerine getirerek bir kurum oluşturması şeklinde ifade edilir. Evlilik genç yetişkinlik döneminin önemli görevlerinden biridir; kişi eş seçiminden sonra beraber yaşama ve aile kurma adımını atar. (Burhanoğlu, 2018). Evlilik; farklı ilişkilere, ilgi alanlarına ve yaşam tarzlarına sahip bireylerin, dayanışma ihtiyaçlarının, toplumsal baskıya maruz kalmayan ya da saklanmaya ihtiyaç duyulmayan cinsel arzu ve ihtiyaçlarının tatmin edildiği bir kurumdur. Evlilik, cinselliği yasallaştırılan ve toplum tarafından rıza verilen bir sözleşme özelliği taşımaktadır. Evlilik kurumu, kendine has niteliği olan bir kurumdur; kırılgan bu birliğin, sadakat, sabır, güven, iş birliği, sevgi, saygı ve şefkat ifadelerini de taşıması gerekmektedir. 'Evlilik' temeline dayanan 'aile'de doğum, ölüm, iş kaybı, evlenme, boşanma, iletişimsizlik, stres ve sıkıntıya neden olan olaylar vb. sebeplerle yoğun krizler yaşanabilmektedir. Bu sebeple, bireylerin hayatında 'evlilik' unsurunun önemli bir alana sahip olduğu göz önüne alındığında evliliğini devam ettiren evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumu değişkenlerinin araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.1.Evlilik Çeşitleri

Görücü Usulü İsteyerek Evlenme: Gelenekselliği ağır bastığı ve devam ettirildiği topluluklar ve yörelerde rastlanan evlilik çeşididir. Bu tür evliliklerde evlenecek gencin evleneceği kişiye o gencin annesi, babası ya da başka yakınları karar vermektedir. Evlenecek kişilerin birbirlerini beğenmesi ve evlenmek istemeleri yeterli olmamakla birlikte diğer aile üyelerinin de onayının alınması gerekmektedir.

Görücü Usulü Zorla Evlenme: Yine gelenekselliğin ağır bastığı topluluk ve yörelerde, kız seçme girirşimi, evlenecek gencin annesi, babası ya da diğer yakınları tarafından başlatılmaktadır. Ancak burada karşımıza çıkan ‘zorla’ kavramı, taraflardan birinin ya da her ikisinin de rızası olmaksızın zorla evlendirildiği evlilik türü anlamına gelmektedir.

Tanışıp Anlaşarak Evlenme: Büyük kentlerde ya da eğitim seviyesinin yüksek olduğu yerlerde karşılaşılan evlenme çeşididir. Kız ve erkek önce belirli bir süre arkadaş olarak birbirlerini tanıdıktan sonra evlilik adımı atmaktadır.

Kaçarak Evlenme: Genellikle ailelerin evliliğe karşı çıktığı durumlarda kız kaçırma yoluna gidilerek yapılan evlilik türüdür.

Levirat (kayın alma) Evlenme: Kadının ölmüş olan kocasının erkek kardeşi ile evlenmesidir. Aile bütünlüğünü korumayı ve ölen kocanın geride kalan eşinin, çocuklarının bakımını amaçlayan bu tür evlilik, evli çiftlerden çok aile büyüklerinin kararıyla gerçekleşmektedir.

Sororat (baldız alma) Evlenme: Erkeğin ölmüş olan karısının kız kardeşi ile evlenmesidir. Aile bütünlüğünü korumayı ve ölen karının geride kalan eşinin, çocuklarının bakımını en iyi yapacak kişinin teyzesi olabileceği düşüncesi ile yapılan bu evlilik, evli çiftlerden çok aile büyüklerinin kararıyla gerçekleşmektedir.

Ülkemizde evlilik çeşitlerine yönelik yapılan bir çalışmada 33 çeşit evlenme türü bulunmuştur. Bu evlilik çeşitleri; görücü usulü evlenme, başörtüsü kaçırma yoluyla evlenme, başlık parası karşılığında evlenme, oturak alma evliliği, kuma getirme evliliği, ölen kardeşin karısıyla evlenme (levirat), baldızla evlilik (sororat), berder (berdel) evliliği, yetim evliliği, içgüveyi evlilik, kepir (yaban değişimi) evliliği, oldu bitti evlilik, kız kaçırma yoluyla evlenme,öç alma karşılığı evlilik, ilan yoluyla eş seçme evliliği, beşik kertme evliliği, taygeldi evliliği, farklı mezhep evliliği, para karşılığı evlenme, anlaşmalı evlilik, hileli evlilik, çok eşli evlilik, yabancı ile evlilik, metres edinme evliliği, tercihli evlilik, dış güveyi evliliği, muta evliliği, tanışıp anlaşarak evlenme, yakın akraba ile evlilik, dul evliliği, rastlantı evliliği, kan parası karşılığı evlilik, televizyon evliliği olmak üzere 33 başlık altında toplanmaktadır (Sezen, 2005).

2.3.BOŞANMA

Boşanma, evliliklerde meydana gelen sıkıntıların giderilememesi, eşler arasındaki geçimsizliklerin ve problemlerin çözüme kavuşamaması sonucu gerçekleşmektedir. Boşanma süreci, eşlerin evlenmeden önceki beklenti ve isteklerinin evlendikten sonraki yaşamları ile olan uyumsuzluğunu tolere edebilme durumuyla ilişkilidir. Evlilikteki ilişkide elde edilmek istenen kazançlar yerini boşanma sonrasında sağlanacak kazançlara bırakacak ve bu durum eşlerin önce çatışmasında ardından da boşanma sürecine getirmesinde etkili olacaktır (Demirkan ve ark., 2009). Boşanma “kadın ve erkeğin evlilik birlikteliğinin, bireylerin karı-koca olarak bağlarının kalmamasıyla, varsa çocuklarının hakları saklı olmak üzere yargıç kanalıyla sona erdirilerek bireylerin başka kişilerle tekrar evlenebilmesine olanak veren hukuki bir işlem” olarak tanımlanmaktadır (Arıkan, 1996). Başka bir tanımla boşanma, “eşlerin ilişkilerini karşılıklı sevgi, saygı, bağlılık, güven ve yaşam boyu mutluluk beklentileri üstüne kurmaları ancak bu beklentilerinin çeşitli nedenlerle karşılanamaması sonucunda evlilik birliğinin yasal olarak sonlandırılması ile ortaya çıkan bir olgu” olarak karşımıza çıkmaktadır (Sucu, 2007). Boşanma gerçekleştiğinde kadın ile erkeğin hukuki, cinsel ve duygusal bağları sona ermektedir. Boşanma, eşlerin evlilik birlikteliğinin psikolojik, ekonomik, biyolojik olarak doyum sağlayamadıkları, beklenti ve gereksinimlerini karşılayamadıkları evlilik hayatlarına hukuki olarak son vermeleri olarak da tanımlanmaktadır (İlgar, 2009, s. 256).

2.3.1.Boşanma Nedenleri

Toplumsal ve kültürel değişimler bireylerin eğitim ve ihtiyaçlarına yansımakla birlikte aile yaşantılarının da değişmesine sebep olmaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda değer sistemlerinin değişmesinin beraberinde getirdiği evlilik ve aile kurumunun devamı konusunda baskıların azalmasının, boşanmış bireylere toplumun daha hoşgörülü davranmasının, bireysel yaşam felsefesinin ve yeni özgürlük anlayışlarının boşanma üzerinde kolaylık sağlaması boşanmaların artmasına neden olmaktadır (Özgüven, 2001). Bireylerin evliliklerinin boşanma aşamasına gelmesinde birçok nedenle karşılaşılmaktadır. Genel olarak bu nedenler aşağıda şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Evlilik öncesinde bireylerin birbirlerini yeterince tanımamaları evliliğin boşanma ile sonuçlanma ihtimalinin yüksek olmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda bireyin eşini kendi seçme imkanına sahip olmaması ya da eşine daha çok duygusal açıdan yaklaşması nedeniyle eşini tüm yönleriyle tanıyamaması evliliklerde hayal kırıkları ile sonuçlanabilmektedir.
2. Bireylerin sosyo-ekonomik, kültürel çevre, aile kültürleri ve değer sistemleri gibi durumların farklı olması eşler arasındaki uyumu zorlaştırmakla birlikte yaşanan olay ve durumları farklı şekilde anlama, algılama ve yorumlamalarına neden olmaktadır.
3. Evliliklerde eşlerin birbirlerinin yaşam alanlarında bulunması bireylerin yaşam alanının kısıtlanmasına, özgürlüklerin kısıtlanmasına ve dolayısıyla birçok iletişim problemlerine yol açmaktadır.
4. Evliliklerde eşlerin yeterli iletişim becerilerine sahip olmamaları evliliklerinin zarar görmesine yol açmakta ve eşi tarafından anlaşılamadığını düşünen eş evlilik ilişkisine daha çok zarar verebilmektedir.
5. Eşlerin ailelerinin ve yakınlarının evlilik ilişkilerine ve aile yaşam dinamiklerine karışmaları eşler arasında birçok çatışmaya ve bu çatışmanın kolayca büyümesine yol açmaktadır.
6. Evliliklerde önemli yere sahip olan sosyo-ekonomik sorunların aile üyelerinin evlilikten beklenen ihtiyaçlarının karşılanamaması, beklentilerinin farklılaşması ya da yaşadıkları problemlerin değişik boyutlara çekilmesine yol açmaktadır.
7. Teknoloji ve kültürel değişimlerle kadının eğitim düzeyinde ve sosyal statüsündeki yükseliş ekonomik bağımsızlığa kavuşmasını sağlamaktadır. Bu durumlar kadına güç vererek kendi haklarına sahip çıkma yetisi kazandırmakta ve evlilikten beklentilerini arttırmaktadır.
8. Eşler arasındaki güveni ve hoşgörüyü zedeleyen kıskançlık duygusu, eşlerin uyumlu ve mutlu olmasına engel olmaktadır.
9. Evliliklerde şiddetin olması, akıl sağlığının yerinde olmaması, zina, suç, onur kıran davranışlar ve terk Türk Medeni Kanunu'nda boşanma sebepleri arasında yer almaktadır (Özgüven, 2000).

Özüğurlu (1993) tarafından yaklaşık 300 evli kadın üzerinde, karı-koca çatışmalarını ele alan araştırmada, kadın-erkek birlikteliğinin meydana getirdiği psiko-sosyal çatışma problemlerinden ilk sıralarda gelenlerini aşağıda belirtmektedir (Akt. Özgüven, 2000).

1. 'İletişim yetersizliği' nedeniyle eşler arasındaki bazı problemlerin devam etmesi ve çözüme kavuşmaması (%94).
2. Ailede kimin ne yapacağına dair sorumluluklar konusunda anlaşamama nedeniyle eşler arasındaki 'rol çatışmaları'nın olması (%93).
3. Eşlerin aykırı düşen davranışların içinde olmalarının sağlıklı iletişime engel olması ve birlikte 'ortak bir amaç' doğrultusunda hareket edememeleri (%90).
4. Evlilikte kadınların, eşlerinin insan olarak kendilerine değer vermemelerinden şikayetlenmeleri (%86).
5. Eşlerin anne-babalarının, yakın akrabalarının ya da yakın çevrelerinin, evlilik ilişkilerine karışmaları (%56).

Bu sonuçlardan yola çıkarak evlilikte, iletişimin çok önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda sağlıklı iletişim, eşler, çocuklar ile ebeveyn arasındaki ilişki bozukluklarının en başta gelen nedeni sayılmaktadır (Walczak ve Burns, 1999). İletişim; problemleri ve çatışmaları yumuşatabilme, önleyebilme, çözebilme ya da devam ettirebilme gibi konularda önemli bir yere sahiptir. Eşler arasındaki iletişim sağlıklı olduğu sürece diğer çatışmalara neden olan faktörlerle daha kolay başa çıkılabileceği, iletişim ile ilgili sorunlar olduğunda ise, çatışmaların daha çok alanı kapsayacağı ve çözümünün güçleşeceği söz konusu olabilmektedir. Yapılan araştırma sonuçları, çatışmaların mevcut olduğu evliliklerdeki eşlerin, duygu ve düşüncelerini ifade etme ve paylaşmada yetersiz olabileceklerini göstermektedir. Bu bireyler iletişim yetersizliği nedeniyle gönderdikleri mesajların eşlerinde oluşturduğu etkinin farkında olmamakla birlikte eşleri tarafından anlaşılmadıklarını ya da eşlerinin gönderdikleri mesajdan etkilenmediklerini fark ettiklerinde eşinden karşılık gelene kadar daha güçlü olumsuz sözel mesajlar kullanmaya devam edebilmektedir. Bazı bireyler olumsuz sözel mesajların etkili olmadığını fark ettiğinde fiziksel istismar uygulayabilmekte,

eşlerinden karşılık gelene kadar olumsuz sözel mesajları kullanmaya devam etmektedir (Ergin, 2009).

Bireylerin boşanma nedenleri ile ilgili başka bir araştırmaya göre, ilk sırada ‘sadakatsizlik’ yer alırken, ‘şiddetli/şiddetsiz geçimsizlik’, ‘alkol ve madde bağımlılığı’ ve ‘çiftlerin birbirinden zamanla uzaklaşmaları’ gibi boşanma sebepleri yer almaktadır. Boşanmaya neden olan durumlarda eşler karşılıklı olarak birbirlerini suçlama eğiliminde olmuşlardır (Amato ve Previti, 2003). Brant ve Wayne (1997), iletişim becerilerinin yetersiz olmasının istismar ve şiddete neden olan pek çok ciddi evlilik sorunlarını beraberinde getirdiğini vurgulamıştır. Boşanma sürecindeki bireylerde boşanma nedenlerini ve boşanma sonrasında karşılaşılan zorlukları ele alan araştırmada, kadınların ‘sözlü ya da fiziksel şiddet’, ‘zina’, ‘kötü alışkanlıklar’ ve ‘ekonomik durumları’ boşanma nedenlerini daha sık dile getirdikleri görülmüştür. Erkeklerde ise ‘akrabaların ilişkilerine müdahale etmesi’, ‘fikir uyuşmazlığı’ ve ‘evi terk etme’ boşanma nedenlerini daha sık dile getirdikleri görülmüştür (Aktaş, 2011).

Boşanma süreci devam eden 120 kadın katılımcıdan oluşan bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; kadın katılımcıların yüzde 65,8’inin ilgisizliği, yüzde 55,8’inin iletişim problemlerini, yüzde 46,7’sinin psikolojik şiddeti, yüzde 43,3’ünün aldatmayı, yüzde 36,7’sinin de fiziksel şiddeti boşanma nedeni olarak gördükleri sonucuna varılmaktadır (Öztürk, 2016).

2.3.2. Türkiye’de Boşanma ve İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde Türkiye’de boşanma oranları artış göstermekte ve boşanma ile ilgili birçok çalışma yer almaktadır. Bu bölümde Türkiye’de boşanma konusu ele alınmaktadır. 1992-2000 yılları arasında mahkemeye boşanma başvurusunda bulunan her çiftin boşanmadığı ya da hukuki dayanakları yerine getiremedikleri nedeniyle boşanamadıkları göz önüne alındığında gerçekleşen boşanmalar yüzde 26 ile yüzde 30 aralığında yer almaktadır. Türkiye’de 1997 yılında boşanmaların yüzde 50.24 ü evliliğin ilk beş yılında meydana geldiği görülmektedir. 2000 yılı rakamlarına göre ilk beş yıldaki boşanma oranı ise yüzde 44.8, 6-10 yıl içerisindeki boşanma oranı ise yüzde 21.7 olduğu görülmektedir (Boşanma İstatistikleri 1998; 2000).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2014 yılında açıklanan evlenme ve boşanma istatistiklerine göre 2013 yılında evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %0,6 azalarak 600 138 olduğu görülmektedir. Kaba evlenme hızı ise %7,89 olarak gerçekleşmiştir. Boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %1,6 artarak 125 305'e yükselmiştir. Kaba boşanma hızı %1,65 olarak gerçekleşmiştir. 2015 yılında açıklanan verilere göre 2014 yılında evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %0,1 azalarak 599 bin 704 olduğu görülmektedir. Kaba evlenme hızı ise %7,8 olduğu görülmektedir. Boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %4,5 artarak 130 bin 913'e yükseldiği görülmüştür. Kaba boşanma hızı % 1,7 oranındadır (TÜİK, 2015).

2016 yılında açıklanan verilere göre 2015 yılında evlenen çiftlerin sayısı 602 bin 982 olurken, boşanan çiftlerin sayısı ise 131 bin 830 olarak gerçekleşmiştir. Evlenme ve boşanma olaylarında bir önceki yıla göre önemli bir değişim gözlenmemiştir. Evlenme sayısı bir önceki yıla göre % 0,5, boşanma sayısı ise % 0,7 arttığı sonucuna varılmıştır. Son beş yıl içinde boşanma sayısı %9,8 oranında artış göstermiştir (TÜİK, 2016). 2017 yılında açıklanan evlenme ve boşanma istatistik sonuçlarına göre 2016 yılında evlenen çiftlerin sayısı önceki yıla göre yüzde 4,2 azalarak 569 bin 459'a gerilemektedir. Kaba evlenme hızı % 7,09 olarak gerçekleşti. Söz konusu dönemde, boşanma sayısı bir önceki yıla göre yüzde 1,8 artarak 128 bin 411'e yükselmektedir. Kaba boşanma hızı % 1,6 olarak gerçekleşti. Boşanmaların %38,7'si evliliğin ilk 5 yılında, %20,7'si ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleşmektedir (TÜİK, 2017). 2018 yılında açıklanan evlenme ve boşanma istatistik sonuçlarına göre 2017 yılında evlenen çiftlerin sayısı % 2,9 azalarak 553 bin 202'e gerilemektedir. Kaba evlenme hızı % 6,8 olarak gerçekleşti. Söz konusu dönemde boşanma hızı %10,9 artarak 142 bin 448'e yükselmektedir. Kaba boşanma hızı % 1,75 olarak gerçekleşmiştir. 2018 verilerine göre de boşanmaların %37,6'sı evliliğin ilk 5 yılı, %20,4'ü ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği sonucuna varılmıştır (TÜİK, 2018). Türkiye İstatistik Kurumu'nun evlenme ve boşanma istatistikleri incelendiğinde Türkiye'de evlenme oranlarının her geçen yıl azaldığı ve boşanma oranlarının arttığı gözlenmektedir. Boşanma istatistikleri kapsamında boşanma nedenlerinin de ele alındığı araştırmada boşanma nedenleri arasında en çok aldatılma, dolandırıcılık, gasp, şiddet ve taciz suçları nedenlerinin yanısıra aile içi şiddet, ekonomik sebepler, alkol bağımlılığı, çocuklara yapılan kötü muamele, ilgisizlik ve terkedilme gibi nedenler de yer almaktadır (TÜİK, 2017).

Boşanma nedenlerine yönelik yapılan başka bir araştırmada boşanma dilekçelerinde belirtilen gerçek nedenlerden birinin %27.6 ile 'şiddet' olduğu görülmektedir (Aile Araştırma Kurumu, 1998).

Yıldırım (2004) tarafından yapılan araştırmaya göre, şiddetli geçimsizlik Türkiye'deki boşanmaların en önemli sebebi olarak görülmektedir. İstatistik Enstitüsü verilerine göre ikinci ve üçüncü sırada ise; terk ve zina yer almaktadır. Ayrıca aynı çalışmada yapılan mülakatlar sonucunda gelin-kayınvalide çatışması, kadının çocuk sahibi olamaması, evli çiftlerin sosyo-ekonomik ve kültürel farklılıklarının olması, annelerin erkek çocuklarını gelinlerinden kıskanmaları gibi nedenlerin de boşanmaya sebep olduğu sonucuna varılmaktadır.

2.3.3.Yurtdışında Boşanma ve İlgili Araştırmalar

Yurtdışında boşanma istatistikleri incelendiğinde 1994 yılında A.B.D' de boşanma hızı % 4.5, Almanya'da % 4.60, Finlandiya'da % 2.70, Avısturya' da % 2.11, İsviçre'de % 2.23, Norveç'te % 2.54, Japonya'da % 1.56 İngiltere'de (1993) % 3.8 olarak bulunmuştur (İşsever ve Dişçi, 2000). 20. yüzyılın ortalarında Birleşik Devletlerinde birinci evliliklerin yaklaşık yüzde 40-50'sinin, ikinci evliliklerin ise yaklaşık yüzde 65'inin boşanma ile sonlandığı görülmektedir. Bu durum boşanma oranlarının 1960'tan 1990'a kadar ikiye katlandığı göstermektedir (Nevid, 2009). 21. Yüzyılda ise, boşanma oranları hızla artış göstermekte ve toplumu pek çok yönden etkilemektedir. Bu nedenle 1980'den bu günlere boşanma ve ilişkiler konusu odaklı, zihinsel sağlıkla ilgili çalışmalar ciddi bir artış göstermektedir (Hamerman ve Ludwin, 2000).

Clark ve Brauner- Otto (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, Sahraaltı Afrika'da boşanma oranlarının kentleşme ve kadın istihdamı ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu, ilk evlenme yaşı ve kadın eğitim düzeyi ile daha düşük düzeyde bir ilişkili olduğu görülmektedir.

Boşanma ile ilgili yapılan bir başka çalışmada, İspanya'da boşanma oranlarının 1995 ile 2010 yılları arasındaki ana nedenleri incelenmiş; sonuçlara göre, kadın istihdam oranı, gelir seviyesi, ekonomik büyüme ve yabancı nüfusun oranlarının boşanma oranlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Rubio, Garoupa ve Rosales, 2016).

Alanyazında, İran'ın, Orta Doğu ve Kuzey Afrika bölgesindeki İslam ülkeleri arasında en büyük boşanma oranına sahip olduğunu vurgulayan ve İran'da boşanma eğiliminin, petrol temelli bir ekonomide artan konut maliyetlerinden etkilendiğini öne süren başka bir çalışma da yer almaktadır (Farzanegan ve Gholipour, 2016).

Gana'lı çiftler arasında uluslararası göçün boşanma olasılığı üzerine etkilerini inceleyen ve ortak göç eden çiftler ya da eşlerden birinin tek başına göç ettikleri çiftler ile göç deneyimi olmayan çiftleri karşılaştıran bir çalışmada, göçmen çiftlerin göçmen olmayan çiftlere göre daha yüksek boşanma oranlarına sahip oldukları sonucuna varılmaktadır (Caarls ve Mazzucato, 2015).

Litvanya'da eğitim seviyesi ve işsizlik ile boşanma arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, eğitim seviyesinin düşük olması büyük şehirlerde artan boşanma riskleriyle ilgili iken, kırsal alanlarda ilişkinin tam tersi olduğu görülmüştür. Hem kentsel hem de kırsal alanlarda yaşayan özellikle erkekler için, işgücünün dışında kalmak evliliği istikrarsızlaştırmakta ve evliliğin bozulma riskini önemli ölçüde artırmaktadır (Maslauskaitė ve ark., 2015).

2.3.4.Boşanmanın Bireyler Üzerindeki Etkileri

Boşanmanın etkileri bakımından alanyazın incelendiğinde, boşanmanın bireyler üzerinde ekonomik, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz ya da nadiren olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Bunun yanısıra boşanmanın etkileri bireylere göre farklılık göstermekte ve boşanmış bireylerin deneyimlediği ortak duygu ve tecrübelerden de bahsedilmektedir.

Boşanan 21 akademisyen kadınla yapılan derinlemesine görüşmelerin yer aldığı çalışmada; katılımcıların boşandıktan sonra kendilerini çok mutsuz hissettikleri, bazılarının ise emeklerinin karşılıksız kalmasının ve beklentilerinin karşılanmamasının meydana getirdiği kırgınlık, boşanmanın ilk zamanlarında yaşanan süreçte depresyona neden olan kaynak olarak belirlenmektedir. Bu kaynakların yanısıra çocuklarının boşanma süreci ve sonrasında olumsuz etkilenmeleri endişesi, boşanmayı kabullenme aşamasında karşılaşılan güçlüklerin yanı sıra çocuklarıyla geçirilen zamanın kısıtlanması ya da onlardan ayrı kalmanın boşanmış annelerden bazıları için depresyona neden olmaktadır. Ayrıca boşanmanın kadınlar üzerinde sadece olumsuz etkileri olmamakla birlikte kadınların kendine

güven deneyimlemelerinin ve yeni bir bağımsızlık duygusu aracı olabildiği ifadelerin de yer aldığı sonucuna varılmaktadır (Uğur, 2014).

Hetherington (1993) tarafından yapılan araştırmada, boşanmadan yaklaşık iki yıl sonra kişilerde önemli derecede iyileşmeler gözlemlendiği belirtilmekte ve devam eden 6 yılda yetişkin ve çocuklar stabilize olmakta ve işlevselliklerinin tamamen düzeldiği görülmektedir (Akt. Akar, 2005). Boşanma ekonomik açıdan kadınları erkeklere göre daha fazla olumsuz yönde etkilemekte (Arditti, 1997; Kalmijn ve Monden, 2006) ve yaşam kalitelerinde bir düşüşe neden olduğu öne sürülmektedir (Coontz, 2006).

Arpacı ve Tokyürek'in (2012) boşanmış bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerinin ele alındığı araştırmada, boşanmış erkekler bireylerin yeniden mutlu olabileceğini, boşanan bireylerin daha önce evlenmemiş kişilerle evlenmesi gerektiğini ve boşanan bireylerin evliliklerinde boşanma kararını daha kolaylıkla alabildiğini düşünürken; boşanmış kadınlar ise toplumun tekrar evliliği hoş karşılamaması, yeniden evlenmek isteyen bireylerin kendilerine güvence olması düşüncesiyle evlendiklerini, evlenilecek kişiden ekonomik bir talepte bulunulması ve özellikle çocuk sahibi bireylerin yeniden evlenmemesi gerektiği gibi düşüncelere sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Aktaş'ın (2018) boşanmanın erkekler üzerindeki etkisini inceleyen ve 10 boşanmış erkek katılımcıdan oluşan çalışmada; boşanma sürecindeki erkek eş tarafından kolaylıkla geçmemekle beraber boşanma sonrası erkeklerde içe kapanıklık, iş performanslarında düşüş, çevresindeki insanlardan gizli bir şekilde ağlama ve aile sıcaklığından mahrum kalmaları şeklinde etkilere neden olmaktadır . Boşanma sonrasında erkeğin yalnızlık hissettiği ve bunun nedeni ise çocukların velayetinin annede olması durumu olduğu sonucuna varılmaktadır. Erkekler, çocuklarını özlemekte ve bir baba olarak akşamları evde onların yanında olamayışlarından ötürü derin bir üzüntü duymaktadırlar. Söz konusu çalışmada boşanma sonrası erkekler maddi ve manevi olarak olumsuz etkilenmektedirler. Kadına nafaka verilmesi, çocukların maddi ihtiyaçlarının karşılanması gibi konular erkeğin yükümlülüğünde olmakla birlikte erkeği maddi olarak olumsuz etkilemekte ve boşanmış erkeğin sosyal ilişkilerinin değişmesi, anne ve babalarının baskısı ve bu durumun iş yaşamlarına olumsuz yansması gibi konular erkeği manevi olarak

olumsuz etkilemektedir. Araştırmanın sonucunda evlilik süresince yaşanan kavgalar, gergin ve stresli ev ortamı ve bunun devamında boşanmanın meydana gelmesi, erkeklerde olumsuz etkilere neden olmaktadır.

Boşanmanın bireyler üzerindeki etkisini inceleyen başka bir araştırmada, boşanmış kadınların evli ve bekar kadınlara göre ruhsal sağlık yönünden daha dezavantajlı oldukları ve boşanma olgusunun kadınlar üzerinde erkeklere göre daha fazla etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Afifi, Cox ve Enns, 2006; Turner, 2006). Araştırmaların sonucu en sık rastlanan durumun bireylerde depresyon etkisinin olduğunu göstermektedir (Uyar, 1999; Bulut, 2002; Kalmijn ve Monden, 2006).

2.3.5.Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Boşanma, aile yapısı ve ailedeki üyeleri olumsuz yönde etkileyen en önemli değişimlerden biri olmaktadır. Boşanma, aileleri psikolojik ve fiziksel olarak parçalanmasına neden olmakta, çocukların çevreye ve değerlere uyumunu sarsmakta ve depresif bir topluma zemin hazırlamaktadır (Bilici, 2014). Boşanma olgusunun, sağlıksız aile ilişkilerinin çocuklar üzerindeki kötü etkilerinden çok daha iyi etkileri söz konusu olsa da çocuklar için oldukça önemli izler bırakmaktadır.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri (1) boşanmayı 'inkar etme', (2) boşanmada etkili olan sebeplere kızma, (3) anne ve babayı tekrar 'birleştirme' çabaları, (4) depresyona girme ve 'çöküntü' hissi ve (5) boşanmayı 'kabul etme' olarak 5 aşamada ele alınmaktadır (Özgüven, 2001). Bu aşamalardan geçen çocuklar boşanma olgusundan farklı dönemlerde farklı şekillerde etkilenmektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle okul öncesi döneminde ve ergenlik döneminde boşanmanın olumsuz etkisinin daha yoğun yaşandığı sonucuna varılmaktadır. Boşanma sürecindeki bütün yaşanmış olaylar çocuğu pek çok alanda sarsmaktadır. Araştırmalar sonucunda boşanma olgusu çocuklar ile ebeveyn arasındaki ilişkilere zarar vermenin yanı sıra çocuklarda düşük benlik saygısı, depresyon, başarısızlık ve problem çözme becerisini olumsuz etkilemeye neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Boşanma sürecinde çocukları depresyon semptomlarına neden olan etmenler, ailelerinde yaşanan huzursuzlukların çocuğu kaygılı hale getirmesinden kaynaklanmaktadır. Boşanma olgusu kız çocuklarında korkaklık, kuruntulu ve kaygılı olma durumlarına neden olmakta, erkek çocuklarında ise davranışlarda

olumsuzluk olarak baş göstermektedir. Ebeveynlerinin tartışmalarına şahit olan çocukların güven duygusu sarsılmakta ve ebeveynlerinin sevgilerinden şüphe duymaktadırlar. Bu çocuklar evliliğe karşı korkarak büyümektedirler. (Yörükoğlu, 2000). Anne-babası ayrılan çocuklarda huysuzluk, tedirginlik, hırçınlık ve saldırgan davranışlar en sık gözlenen belirtiler arasında yer almaktadır (Öngören, 2017).

Cherlin ve arkadaşları (1998), anne-babası boşanmış çocukların tam aileye sahip çocuklara göre daha fazla zihinsel olarak sağlık problemleri ile karşılaştıklarını öne sürmektedir. Boşanmış anne-babaya sahip çocukların tam aileye sahip çocuklara göre anksiyete ve sürekli öfke düzeyleri yüksek bulunurken, benlik saygılarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Altuntaş, 2012). Boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip 5-6 yaş grubu çocukların bilişsel işlevlerindeki farklılıkları inceleyen araştırmada, boşanmamış ebeveyne sahip çocukların lehine anlamlı fark bulunduğu sonucuna varılmaktadır (Erürker, 2007). Boşanmış anne-babaya sahip çocuklarda evlenmeden beraber yaşama, bekareti erken kaybetme, boşanmaya daha çok eğilim gösterdikleri ve çocuk sahibi olma konusunda isteksiz olma durumları gözlenmiştir (Fagen ve Rector, 2000). Anne-babası ayrılmış ergenlerin kurallara karşı gelme, itaatsizlik gibi tepkiler geliştirdikleri, geç sosyalleştikleri, öfkeli olma durumu, akademik başarının olumsuz etkilenmesi, güven duygusunun zedelenmesi, çekingenlik, gelecek kaygısı, özgüven eksikliği, suçluluk duygusu, benlik algısında zayıflama, endişe, depresyon, okula uyum sağlamada güçlük gibi problemlerle karşılaştıkları bilinmektedir (Meriç, 2007).

Suçlu gençler üzerinde yapılan bir araştırmada, suç işleyen gençlerin %22'si dağılmış ailelere sahip iken, %47.6'sı ailelerinden bazı zamanlarda ayrı yaşadıklarını vurgulamaktadır (Yavuzer, 1987). Sağlam, Kıvrak ve Baysal (2017) tarafından ebeveyn ayrılığının çocukların suça sürüklenmesi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, ebeveynleri ayrı olan çocukların suça sürüklenme ihtimalinin ebeveynleri beraber yaşayan çocukların suça sürüklenme ihtimalinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Steinberg'e (2007) göre boşanmış anne-babaya sahip ergenler bireyselleşme sürecine erken başlamaktadır. Boşanma olgusu ergenlerdeki duygu durumu değişiminde depresyon ve kaygı düzeyindeki artış intihar girişimine yol açmaktadır. Ayrıca evlilik ve yakın ilişkilere karşı tutumunu olumsuz etkileyebilmekle birlikte akademik başarısını düşürmekte, devamsızlık yapabilmekte, motivasyonu

azalmakta ve arkadaşlık ilişkileri bozulmaktadır (Kuyucu, 2007). Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmada, boşanmış anne-babaya sahip ergenlerin tam aileye sahip ergenlere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek, yaşam doyumları daha düşük ve sosyal destek düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Akyol, 2013).

2.4.BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ KURAMI

Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının Bilişsel Duygu Düzenleme kavramı ile ilgisi olduğu düşünülmekte ve bu bölümde Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı açıklanmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı sıkıntıya neden olan belirtileri hedef alarak sıkıntıyı hafifletmeyi, düşünce kalıplarını tekrar gözden geçirmeyi ve problemlerin çözümünde bireye yeni stratejiler kazandırmayı, bireyin kendi imkanlarıyla sıkıntıya neden olan durumlarla baş edebilme becerilerini kazandırmayı hedefleyen bir psikoterapi çeşididir. Başka bir tanımla; psikiyatrik bozukluk tanısı almış bireylerin içsel ve dışsal uyarıları değerlendirirken önyargılar ve bilişsel karışıklıklar geliştirmeleri ve bu nedenle yaşadığı olayları yanlış yorumlayıp abartarak anlamlandırmaları, bu durumun sonucunda da aşırı yoğun duygusal tepkiler vermeleri, kendi kendine engel olma ve uygunsuz davranışlar sergilemelerini ifade eden ve sonuç olarak tedavinin bilişin düzelmesi ile gerçekleşebileceğini öne süren bir terapi yaklaşımıdır (Beck, 2006). Duygular, bilişsel davranış terapisinde birincil öneme sahiptir. Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının başlıca amacı bireyi rahatsız edici semptomlardan kurtarmak (özellikle bireyin sıkıntılarının düzeyini azaltmak) ve bireyin ruhsal bozukluğunu iyileştirmektir. Olumsuz duygu yoğunluğu yaşayan bireyin sağlıklı düşünebilme, problemleri çözebilme, hareket etkinliğine ya da doyumuna müdahale ediyorsa bu durum birey için acı verici ve işlevsiz olabilmektedir (Beck, 2018; s.158).

Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemi, günümüzde çok sayıda psikopatolojinin tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları, travma sonrası stres bozuklukları, sosyal fobi, anksiyete bozukluğu, cinsel işlev bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, depresyon, panik bozukluk, çeşitli madde

bağımlılığı ve kişilik bozuklukları gibi psikopatolojik rahatsızlıkların yanı sıra çift tedavileri ve aile terapilerinde de kullanılmaktadır. BDT tedavileri, bireyin otomatik düşüncelerini saptamasına yardımcı olma, kaygı ve endişeyle başetmesini ve başa çıkma yeteneğini kazandırma, günlük yazma ve bilişsel olarak yeniden yapılanmayı içermektedir (Tatrow ve Montgomery, 2006; Anderson ve ark., 2008). Bu tedavi teknikleri sayesinde bireye sıkıntı ve problemlerini tanıma ve çözüm bulma, olumsuz düşünce ve davranışlarını değiştirme, yaşam kalitesini arttırmaya yönelik çaba gösterme, günlük yaşamında kendini daha iyi hissetmesine olanak sağlanmaktadır (Moorey ve Greer, 2002; Greer ve ark., 2010).

2.5.BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

Bilişsel duygu düzenleme kavramını ele almadan önce bilişsel duygu düzenlemenin temelini oluşturan “duygu düzenleme” kavramı ele alınacaktır.

2.5.1.Duygu Düzenleme

James (1884) duyguların biyolojik olarak yapılandığını, fiziksel uyaranlarla iç içe olduğunu ve bu uyaranlara karşı oluşan bireysel duyum olduğunu savunmaktadır. Ancak duygu ve bilişlerin birbirinden bağımsız olamayacakları da öne sürülmektedir (Worcester, 1893). Canon (1927) ise duyguları sadece somatik bir tepki olarak tanımlamaktadır. Dantzer (1989), Schachter ve Singer (1962), duyguları "bireyin uyarılma durumuna uygun bir fizyolojik uyarılma ve biliş durumu" olarak tanımlamaktadır. Goleman (1996) duyguların bir his olduğunu savunmaktadır. Duygular, bireyin ilgi alanları, ihtiyaçları ve beklentileri ile ilişkili olan bir durumu değerlendirme süreci şeklinde de tanımlanmaktadır (Frijda, 1986; Greenberg ve ark., 1993). Campos ve arkadaşları (1994) duyguların birey ve çevresi arasında ilişki kurmasını sağlayan, ilişkilerini değiştiren ve ilişkileri ortadan kaldıran bir çaba olduğunu savunmaktadır (Akt. Bohnert, Crnic ve Lim, 2003).

Duygular, deneyim ve hisleri, fizyoloji ve davranışları, bilişi ve kavramları içermektedir (Ortony, Clore ve Collins, 1988). Bireyler hedeflerine yaklaştıklarında keyif, mutluluk gibi olumlu duyguları deneyimlerken hedeflerinden uzaklaşlarında kızgınlık ve üzünlük gibi olumsuz duyguları deneyimlemektedir (Lazarus, 1991; Gross ve Thompson, 2006). Rozenweick, Leiman ve Breedlove'ın (2002) aktardığına göre Plutchick duyguları, insan ve hayvanlarda uyumun ve dengenin sağlandığı

davranışlara yönelten iç faktörler olarak tanımlamakta, sekiz temel duygu olduğunu savunmaktadır. Plutchick'in 'duygu çemberi' olarak isimlendirdiği sekiz temel duygu; tikslenme, öfkelenme, korkma, şaşkınlık, sevinme, üzülmeye, ümit ve kabul etme duygularıdır. Bu duyguların yanı sıra duygu birleşimi ya da karışımlarından yeni duyguların ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Üzüntü ve şaşkın olma duyguları birleştiğinde 'hayal kırıklığı' duygusu, umut ve sevinç duyguları birleştiğinde 'iyimserlik' duygusu gibi yeni duygular oluşabilmektedir.

Başal (2003), tarafından ele alınan sınıflamada ise duygular üç başlık altında incelenmektedir:

1. İnsanı saldırganlaştıran davranışlara yönelten duygular: Öfke, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi.
2. İnsanı yasaklayıcı ve savunucu davranışlara yönelten duygular: Korku, sıkıntı, üzüntü, bıkkınlık, keder, hüzmün gibi.
3. İnsanı sevindirici davranışlara yönelten duygular: Sevgi, haz, merak, mutluluk gibi (Akt. Ergin, 2009, s.146).

Araştırmacılara göre duygular, bireyin harekete geçmesine yönelik enerji sağlayan ve bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevreyi yönlendirebilen ya da bireyi uygun davranışlara yönlendiren ve değerlendiren işleve sahip olmalıdır (Rozenweick, Leiman ve Breedlove, 2002). Duygu düzenleme kavramı, sosyal, psikolojik, davranışsal, biyolojik, bilinçli ve bilinç dışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Duygu düzenleme kavramı "bireyin amacına ulaşması için, özellikle yoğun ve geçici nitelikteki duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirmekten sorumlu tüm içsel ve dışsal süreçler" olarak da tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Roemer ve ark. (2009) ise, duygu düzenleme kavramını duyguları gözlemleyebilme, anlayabilme, kabul edebilme ve duygusal aktivasyon gerçekleştiğinde amaca yönelik harekette bulunabilme durumu olarak tanımlamaktadır (Akt. Cogle, Timpano ve Goetz, 2012). Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duygularını ifade edebilmeleri ve etkileyebilmeleri olarak özetlenmektedir (Gross, 1998). Bu tanım doğrultusunda Karacaoğlan ve Şahin (2016), bireylerin sahip oldukları duygularının net olarak farkında olmasının ve duygularını açık bir şekilde ifade edebilmesinin yararlı olabileceğini belirtmektedir.

Duygu düzenleme süreci bilinçli ve bilinçli olmayan süreçlerin yanı sıra sosyal, davranışsal, biyolojik ve bilişsel boyutları da kapsamaktadır. Örneğin; duygular sosyal olarak ilişkiye geçilebilecek birine ulaşma yöntemiyle; davranışsal olarak çığlık atma, geri çekilme, ağlama gibi yöntemlerle; fizyolojik olarak terleme, hızlı nefes alış veriş, yüksek nabız gibi tepkilerle, bilişsel olarak kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama gibi bilinçli ya da yansıtma, inkar, seçici dikkat gibi daha bilinç dışı süreçlerle düzenlenebilmektedir.

Duygu düzenleme kavramı birçok boyutu kapsayan karmaşık bir yapıya sahip iken; bilişsel duygu düzenleme duygu düzenlemenin sadece bilinçli bilişsel süreçlerini içeren kısmını temsil etmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

2.5.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

“Biliş” kavramı dünyamızı öğrenmeyi ve anlamayı içeren zihinsel faaliyetler anlamına gelmektedir (Yavuzer, 1998). Bilişsel duygu düzenleme teorilerine göre bireyin duyguların düzenlenmesi duygunun yaşanıp yaşanmamasını ya da hangi duygunun deneyimleneceğini belirleyen bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Bu teorilere göre duygu düzenlemenin ilk adımının bilişler olduğu belirtilmektedir (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010). Bu hususta duygu düzenlemede bilişlerin insan yaşamının önemli bir parçası olduğu söylenebilir. Özellikle strese neden olan bir olay süresince ya da sonrasında bilişler veya bilişsel süreçler duygu ve hislerin düzenlenmesinde, kontrol edilmesinde, yönetilmesinde ya da bireyin yıpranmasının engellenmesinde bireye yardımcı olabilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişlerin strese neden olan bir olay sırasında ya da sonrasında insanların duygularını yönetmesi, kontrol etmesi ya da düzenlemesinde önemli yapılar olduğunu belirten araştırmacılar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, sıkıntı veren problemlerle ve duygularla ruhsal metotlar yoluyla başedebilme olarak tanımlamaktadır (Garnefski ve ark., 2001).

2.5.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının her birinin, insanların zaman zaman tehdit edici, sıkıntı ya da strese neden olan olaylar karşısında başvurduğu başa çıkma yöntemleri olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Garnefski ve arkadaşları (2001) geliştirdiği “Bilişsel Duygu Düzenleme” ölçeğinin kendini suçlama (self-

blame), diğerklerini suçlama (other-blame), düşünceye odaklanma (rumination) ve yıkım (catastrophizing) boyutlarının psikopatoloji ile yüksek oranda ilişkili *uyumsuz stratejiler*; kabul (acceptance), plana tekrar odaklanma (refocus on planning), pozitif yeniden gözden geçirme (positive reappraisal) pozitif tekrar odaklanma (positive refocusing), ve bakış açısına yerleştime (putting into perspective) stratejilerinin ise daha çok yüksek iyilik haliyle ilişkili olan *uyumlu stratejiler* olarak adlandırılmaktadır. Bu 9 strateji aşağıda kısaca açıklanmıştır:

1. *Kendini Suçlama (Self-blame)*: Yaşanılan olaylardan kişinin kendini sorumlu tutması, suçun kişinin kendisinde olduğu düşünceler olarak tanımlanmakta ve çoğu çalışmada kendini suçlama tarzının depresyon ve sağlık sorunları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Anderson ve ark., 1994).
2. *Diğerklerini Suçlama (Other-blame)*: Yaşanılan olumsuz olay ya da tehdit edici olaylar sonrasında hissedilen suçun başka biri yada çevrenin üzerine atılması anlamına gelmektedir. Diğerklerini suçlama stratejisinin duygusal problemlerle ilişkili olduğu düşünülmekte, azalmış duygusal iyilik haliyle ilişkisi olduğu görülmektedir (Tennen ve Affleck, 1990).
3. *Düşünceye Odaklanma (Rumination)* : Olumsuz olayla ilgili sürekli duygu ve düşünceler üzerinde düşünmek anlamına gelmektedir. Ruminatif başa çıkma stratejisi ile ilgili birçok çalışmada depresyonun daha yüksek seviyeleri ile ilişkili olma eğilimi gösterdiği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).
4. *Yıkım (Catastrophizing)*: Deneyimlenen olayın dehşetinin açıkça vurgulanması olarak ifade edilmekte ve uyumsuzluk, duygusal sıkıntılar ve depresyon ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995).
5. *Kabul etme (Acceptance)*: Yaşanılan olayı kabul etme ve kendini yaşanılan durumların akışına bırakma ile ilgili düşünceleri ifade eden, iyimserlik ve benlik saygısı ile pozitif, kaygı ile orta derecede negatif bir ilişki içinde olan etkili bir başa çıkma mekanizması olarak belirtilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).
6. *Plana Tekrar Odaklanma (Refocus on planning)*: Olumsuz bir olay sonucunda hangi adımların atılması gerektiği ve olumsuz olayın nasıl ele

alınacağı konusunda düşünmek anlamına gelmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Plana tekrar odaklanma stratejisi iyimserlik ve benlik saygısı ile pozitif, kaygı ile negatif ilişki göstermektedir (Carver ve ark., 1989).

7. *Pozitif Tekrar Odaklanma (Positive refocusing)*: Yaşanılan olumsuz gerçek olayı düşünmek yerine sevinçli ve keyifli konuları düşünmeye odaklanmak anlamına gelmektedir. Pozitif tekrar odaklanma stratejisi hakkında düşüncelerin daha olumlu konulara yeniden odaklanmasının kısa vadede faydalı bir cevap olduğu düşünülmektedir; aynı zamanda, uzun vadede uyumlu başa çıkmayı engelleyebildiği söylenmektedir (Garnefski ve ark., 2001).
8. *Pozitif Yeniden Değerlendirme (Positive reappraisal)*: Yaşanılan olayla ilgili kişisel gelişime katkı sağlayacak olumlu anlamlandırmaya yönelik düşüncelerin olması anlamına gelmektedir. Carver ve arkadaşları (1989), başa çıkma stratejisi olarak "pozitif yeniden gözden geçirme"yi kullanmanın iyimserlik ve benlik saygısı açısından olumlu olduğunu ve bu stratejinin anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.
9. *Bakış Açısına Yerleştirmek (Putting into perspective)*: Olayın önemini azaltmak ya da yaşanan diğer olaylarla karşılaştırarak yaşanmış olayın ciddiyetini yıkmayı tercih etmek anlamına gelmektedir (Allan ve Gilbert, 1995). Bakış açısına yerleştirme stratejisinin genelde iyi olma hali ile ilişkili olduğu düşünülmekle birlikte, depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).

2.5.4.İlgili Araştırmalar

Bilişsel duygu düzenleme ile depresyon, stres, anksiyete ve öfke arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada, yıkım, kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin olumsuz duyguların önemli belirleyicileri arasında olduğu belirtilmektedir (Martin ve Dahlen, 2005).

Ataman'ın (2011) stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolünü inceleyen ve 418 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada; uyumlu bilişsel duygu

düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki çıkmıştır.

Ercan'ın (2015) strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisini inceleyen ve psikiyatrik bozukluk tanısı almamış 254 birey ile gerçekleştirdiği çalışmada; uyumsuz stratejilerden olan yıkımın hem obsesif inançları hem de obsesif inançların alt boyutları olan mükemmelliyetçilik/kesinlik ve sorumluluk/tehdit algısını yordadığı, yıkımda meydana gelecek artışın hem obsesif inançların toplam puanında hem de bu alt boyutlarında artış meydana getireceği elde edilen sonuçlarda görülmektedir.

Rıza (2016) tarafından evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelendiği, 200 evli birey ile gerçekleştirilen çalışmada; bilişsel duygu düzenleme uyumsuz stratejilerinin kullanılmasının arttıkça evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Şahin'in (2018) aile içi şiddet mağduru olan kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada; şiddete maruz kalan 121 kadın katılımcıların bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve yıkım puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Garnefski ve arkadaşlarının (2002) klinik örnekleme çalıştığı bir araştırmada diğerlerini suçlama ve yıkım stratejilerinin daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşılmaktadır. Garnefski ve arkadaşları (2002) tarafından bilişsel duygu düzenleme ve depresif semptomların ele alındığı çalışmada; kadınların ruminasyon, yıkım ve pozitif yeniden odaklanma stratejilerini erkeklerden daha sık kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı çalışmada kendini suçlama, ruminasyon ve yıkım stratejilerinin yüksek depresyon puanları ile ilişkili olduğu saptanmaktadır.

2.6.SIKINTIYI TOLERE ETME

Alanyazında çeşitli anlamlara gelen “sıkıntı” kavramı psikolojik anlamda bireylerin kendilerini gerçekleştirmeleri ve sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarını engelleyen içsel çatışma, psikojenik acı, iç ve dış çevreden kaynaklanan stres gibi etkenlerin sonuçları olarak tanımlanmaktadır (Medical Dictionary, 2010).

Mirowsky ve Ross'a (2003) göre psikolojik açıdan sıkıntı; bir hastalık sendromundan ziyade sıklıkla karşılaşılan strese neden olan durumlara gösterilen tepkiden kaynaklanan acı çekme olarak tanımlanmaktadır. Sıkıntı kavramı, "sinirlilik, huzursuzluk, mutsuzluk ve insan ilişkilerinde sorun yaşama durumlarının zincirleme döngüsü" anlamına da gelmektedir (Chalfant ve ark., 1990). Sıkıntı fiziksel ya da zihinsel süreçleri kapsayan genellikle duygusal deneyimleri hafifletmek için davranış eğilimlerinin karakterize edilmesi gibi duygusal durumlarda meydana gelmektedir (Simons ve Gaher, 2005; Vorous, 2008).

Tolerans/tolere etme kavramı, göz yummak, katlanmak, dayanırlık, hoş görmek, müsaade etme, katlanırlık, anlayış ve tahammül şeklinde ifade edilmektedir (The Oxford English-Turkish Dictionary, 1990). Ayrıca tolerans/ tolere etme, bir şeye güç yetirme, tahammül etme, sabır ya da tahammül edilmesi gereken bir duruma karşı güçlü olma anlamları şeklinde de karşımıza çıkmaktadır (Kermi, 1988). Bu tanımdan yola çıkarak tolerans sahibinin güçlü olması gerektiği belirtilmektedir (Aslan, 2001).

Sıkıntıyı tolere etme kavramı ise; bireyin kendini toparlama gücü olarak ifade edilmektedir (Beauvais ve Oetting, 1999). Yaşanan olumsuz olaylara psikolojik olarak dayanma ve bu durumu deneyimleme anlamına gelmekle birlikte (Linehan, 1993) çoğu zaman duygu düzensizliği alanyazınında karşımıza çıkan bir kavramdır (Williams, 2010).

2.6.1.İlgili Araştırmalar

Sıkıntıyı tolere etme kavramı ilk önce sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin duygularını düzenlemesi alanında kullanılmış, son yıllarda madde bağımlılığı ve madde kullanımının devam etmesi gibi konularda kullanılmıştır (Stipelman, 2008). Kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin düşük olduğu, düşük sıkıntı toleransının bireylerin sosyal çevre arasındaki etkileşim ve davranış sistemlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireylerin sıkıntıyı yaşamın bir parçası olarak kabullenememenin sıkıntıyı daha da arttırarak olumsuz duyguların artmasında ve algılanan yoğunluğunda artışa sebep olabileceği öne sürülmektedir (Linehan, 1993).

Sıkıntı toleransı düşük olan bireylerin olumsuz duyguların hafifletilmesi için alkol kullanımına yönebilecekleri belirtilmektedir (Brockman, 2009; Ercan, 2009).

Olumsuz duygulardan anlık kurtulma avuntusuyla sonuçlanan duyguya odaklı mücadele etme ve alkol ya da diğer maddelerin kullanımına yönelme gibi yöntemler özellikle düşük sıkıntı toleransına sahip bireylere göre cazip hale gelebilmektedir (Cooper ve ark., 1992). Ayrıca sıkıntıyı tolere etme ile çeşitli düzensiz davranışlar arasında ilişki olduğu öne sürülmektedir (Witte, 2010; Anestis, 2011). Düşük sıkıntı toleransına sahip olan bireyler, yüksek sıkıntı toleransına sahip olan bireylere göre sıkıntılarını daha fazla algılayabilmekte ve bu huzursuz eden düşüncelerden kaçmak için aşırı yemek yemeye yönelebilmektedirler (Madeley, 2009).

Sıkıntı toleransı düşük olan bireylerde intihar ile sonuçlanmayan kendine zarar veren davranışlar (Nock ve Mendes, 2008), tıknırcasına yemek ya da yediklerini dışarı çıkarmak (Anestis ve ark., 2007) gibi çeşitli düzensiz davranış durumları ile ilişkilendirilmektedir. Bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ile endişeye neden olan düşüncelerinin somutluğu, endişeyi meydana getiren bir durumda endişenin yoğunluğu ve bireylerin fazla endişesi arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, endişe miktarı arttıkça sıkıntı toleransının düştüğü sonucuna ulaşılmaktadır. Endişesi fazla olan bireylerin duygusal olarak sıkıntılarını kabullenmeleri ve sıkıntıyı tolere edebilmelerinin zor olduğu görülmektedir (Huang, Szabo ve Han, 2009).

Zihinsel yetersizliğe sahip ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne-babaların sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ve depresyon, stres düzeyleri ve anksiyete düzeylerindeki farklılıkları inceleyen bir araştırmada, zihinsel yetersizliğe sahip çocukların anne-babalarının normal gelişim gösteren çocukların anne-babalarına göre karşılaştıkları durumlar karşısında sıkıntı tolerans düzeylerinin düşük olduğu, depresyon, stres düzeyleri ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır (Akça, 2016). Bireylerin tolerans düzeyleri yükseldikçe daha az öfke duygusu yaşayabildiği, öfkelerini daha az dışa vurdukları, öfke kontrollerinin arttığı görülmektedir (Yazgan, 2007).

Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin incelendiği araştırmada; İran'daki üniversite öğrencilerinin tolerans düzeyleri, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu; her iki kültürde de önlisans mezunlarının tolerans düzeyleri lisans mezunlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Mameghani, 2017).

Sıkıntıyı tolere etmede cinsiyet ve etnik kökenin incelendiği, 231 Kafkasyalı ve Afrika kökenli Amerikalı genç üzerinde yapılan araştırmada; sıkıntıyı toleransının düşük olmasının Kafkasyalı gençlerde alkol kullanma riskinin artışı, Afrika kökenli Amerikalı gençlerde ise suçlu davranışlar ile ilişkili olduğu sonucuna varılmaktadır (Daughters ve ark., 2009).

2.7.YAŞAM DOYUMU

Yaşam, mutluluk, sevinç, haz gibi olumlu duyguların yanı sıra olumsuz duyguları, üzüntü, acı, keder gibi zor şartları ve öğeleri de içermektedir. Maddi ya da manevi olarak yaşanan olumsuz olaylar bireyleri psikolojik olarak etkilemekte ve psikolojik iyi olma durumlarında değişimlere yol açabilmektedir. Yaşam doyumunun bir parçasını oluşturan doyum kavramı ihtiyaçların, beklentilerin, isteklerin ve arzuların karşılanması anlamına gelmektedir (Neugarten ve ark., 1961). Yaşam doyumu ise bireyin yaşamının geneline ilişkin bilişsel olarak yargılamasını ve değerlendirmesini kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Yaşam doyumu bilişsel, yargılayıcı bir süreci ifade etmektedir. Shin ve Johnson'a (1978) göre, yaşam doyumu "bir insanın seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesini genel bir değerlendirmesi" olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumuna ilişkin yargılar, bireyin standartları ile koşullara uygun olduğu düşünülen durumların karşılaştırılmasına bağlıdır. Buna bağlı olarak yaşam doyumunun bireyin yaşamlarından ne kadar memnun kaldıklarının değerlendirmesinin, her birey için belirlediği bir standartla karşılaştırmaya dayandığını belirtmek önemlidir (Diener ve ark., 2010). Bu tanımdan yola çıkarak yaşam doyumunun bireylerin değerleri, standartları ve koşullara göre değişebileceği söylenebilir.

Memnuniyet yargıları, bireyin koşullarının uygun standarda uygun olduğu düşünülen durumlarla karşılaştırılmasına bağlıdır. İnsanların içinde bulunduğu durumlarından ne kadar memnun kaldıklarının değerlendirilmesinin, her bireyin

kendisi için belirlediği bir standartla karşılaştırmaya dayandığını belirtmek önemli bir husustur; yaşam memnuniyeti dışarıdan empoze edilmez (Dienes, 1984).

Vara'ya (1999) göre yaşam doyumu, bireyin yaşamıyla ilgili tüm boyutlarını içeren genel doyum olarak tanımlamakta ve yaşam doyumunun bireyin mutluluk ve moral gibi farklı yönlerden iyi hissetmesini ifade ettiğini belirtmektedir. Aysan ve Bozkurt (2004) yaşam doyumunu bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanımla yaşam doyumu, bireyin kendisinin belirlediği standartlara uygun bir şekilde kendi yaşamını pozitif olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Diener ve ark., 1985; Veehoven, 1996; Akt. Çeçen, 2008).

Pozitif psikoloji açısından yaşam doyumu; öznel yaşantı ile ilgili olan memnuniyet, iyi olma, geçmişten doyum, iyimserlik, geleceğe ilişkin umutlu olma ve şimdiki mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Son yüzyıllarda şekillenmeye başlayan pozitif psikoloji kuramı tüm dikkati insanın doğasının güçlü yönlerine, olumlu kişisel özelliklerine ve deneyimlerine ve erdem olma üzerine çekmeye çalışarak insanın yaşam kalitesinde artışı amaçlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

2.7.1.Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaşam doyumu tanımları incelendiğinde bireylerin yaşamla ilgili genel bir değerlendirme olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu nedenle yaşam doyumunu etkileyen bazı değişkenleri ele almak faydalı olacaktır. Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu yaş, cinsiyet, iş hayatı ve çalışma, eğitim, evlilik ve aile, boşanma, kendini gerçekleştirme vb. değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Ünsal (2001) tarafından yapılan araştırmada, kadınların erkeklere göre olumsuz duygularını daha fazla dışa vurmalarına rağmen, aynı zamanda kendi yaşamları hakkında daha fazla haz duyduğu vurgulanmaktadır. Yapılan birçok araştırmada yaşam doyumu ve mutluluğun cinsiyete göre karşılaştırılmasında çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir (Akt. Şahin, 2008). Yaşam doyumu ve yaş arasındaki ilişkinin ele alındığı ilk araştırmalarda gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğu sonuçlarına ulaşıırken; son yıllarda yapılan araştırmalar yaşam doyumu ve yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Campbell ve arkadaşları (1976) tarafından yapılan işsizlik ve yaşam doyumu kavramlarının ele alındığı araştırmada; işsiz grubun en mutsuz grup olduğu, bölgedeki işsizlik oranlarının bireylerin duygu durumunu, boylamsal olarak tahmin etmede önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir.

Yapılan birçok araştırmada, eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonuçlarına ulaşılrken; bazı araştırmalarda kadınlarda eğitim düzeyininin olumlu anlamda önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Eğitim istekleri artırmanın yanı sıra bireylere alternatif yaşam şekilleri üzerinde yoğunlaşma imkanı sunmaktadır. Evliliğin ise yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılan araştırmalar da mevcuttur (Ünsal, 2001, Akt. Şahin, 2008).

Tuncer (2009) tarafından yapılan araştırmada, ailesini mutlu gören bireylerin %74,9'unun mutlu, %21,5'inin orta mutlu, %3.62'sinin ise mutsuz olduğu sonucuna varılmaktadır. Dolayısıyla aile mutluluğu ile bireysel mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Coşkun (2018) tarafından evli bireyler üzerinde yapılan araştırmada eğitim seviyesi yükseldikçe yaşam doyumunun yüksek olduğu, evliliklerinden memnun olan bireylerin yaşam doyumlarının, evliliklerinden memnun olmayan bireylerin yaşam doyumundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu ve boşanma oranları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; boşanma oranları ve yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir (Diener ve Seligman, 2004).

Boşanmış aileye sahip çocukların boşanmamış aileye sahip çocuklara göre yaşam doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Amato ve Booth, 1991; Woosley ve ark., 2009).

Almanya'da birlikte yaşama, evlilik, boşanma ve mutluluk arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada, evliliklerin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye; evliliklerin ayrılma ya da boşanma ile sonlanmasının yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Zimmermann ve Easterlin, 2006).

Akçadağ (2018) tarafından evlilik uyumu ve yaşam doyumunun arasındaki ilişkinin incelendiği, 100 evli birey üzerinde yapılan araştırmada; evlilik uyumu ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir.

2.7.2.İlgili Araştırmalar

Boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip olan ergenlerin yaşam doyumunu inceleyen bir araştırmada; boşanmış ebeveyne sahip olan ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmaktadır (Akyol, 2013).

Boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini bazı değişkenlerle yordayan 133 boşanma aşamasındaki bireyle yapılan bir araştırmada; kişilik özellikleri ve yaşam doyumunu arasında ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada ekonomik durumunu yoksul olarak algılayan boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyumunu ortalamalarının, ekonomik durumunu orta ve ortanın üzerinde algılayan bireylerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu durumun yaşam doyumunu etkileyen başka faktörlerden (yakın ilişkiler, kültürel ve bireysel eğilimler vb.) kaynaklı olabileceği vurgulanmıştır. Araştırmanın analizleri sonucunda boşanma aşamasındaki bireylerde evlilik süresi az olan bireylerin yaşam doyumunu puanlarının evlilik süresi fazla olan bireylerin yaşam doyumunu puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (İyilikçi, 2015).

Evli bireylerin yaşam doyumunu ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenlerle incelendiği 200 evli bireyle gerçekleştirilen araştırmada; yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu düzeyi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Özbek, 2016).

Yavuz (2016) tarafından normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler ile zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumu ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelendiği ve 186 kişi ile yapılan araştırmada; normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlere göre yaşam doyumunu envanterinden yüksek puan aldığı bulgulanmıştır.

İlişki problemleri, boşanma ve yaşam doyumunu arasındaki uzun süreli ilişkiyi inceleyen, ilişki problemlerinin 15 yıl sonra hem erkek hem kadınlarda yaşam doyumunu öngörmeyi amaçlayan ve 369 çift üzerinde yapılan araştırmada; şiddetli

ilişki problemleri olan ve boşanmış çiftlerin takip eden 15 yıllık süreçteki yaşam doyumlarının, problemleri olan ve bir arada kalmaya devam eden çiftlerin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları, boşanmanın, oldukça mutlu çiftler için olumsuz olsa da, çok problemlili ilişkiye sahip çiftler için olumlu olabileceğini göstermektedir (Gustavson ve ark., 2012).

Evliliğin siyahi (Afrika asıllı) yetişkinlerin yaşam doyumuna etkisini araştıran ve 2228 Afrika asıllı birey ile yüz yüze görüşmelerden oluşan bir çalışmada; evli Afrika asıllı (siyah) bireylerin cinsiyetten bağımsız olarak evlenmemiş siyah bireylerden daha mutlu olma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca evli Afrika asıllı bireyler arasında, erkeklerin kadınlardan daha fazla evlilik mutluluklarını bildirdiği eğiliminde oldukları görülmektedir (Zollar ve Williams, 1987).

Medeni duruma göre benlik saygısının ve yaşam doyumunun ele alındığı ve 460 öğretmen üzerinde yapılan bir çalışmada, boşanmış öğretmen grubunun evli ve bekar öğretmen grubuna göre benlik saygısı ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Başaran, 2016).

Yaşam doyumunu, kendini gerçekleştirme ve ölüm korkusu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, ölüm korkusu ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmakta, ancak kendini gerçekleştirme ve yaşam doyumunu arasında anlamlı derecede bir ilişki bulgulanmaktadır. Bu sonuç bireyin kendini gerçekleştirme düzeyleri ile yaşamlarından memnun olup olmadıklarının ve mutluluk düzeylerinin ilişkili olduğu anlamına gelmektedir (Toplanır, 2018).

BÖLÜM III : YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve son olarak verilerin analizi bölümlerine yer verilmiştir.

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumları arasındaki ilişki ve bu ilişkide boşanma sürecindeki ve evli bireylerin incelenmesi amacıyla karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. 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, 2003). Araştırmada boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler ‘korelasyon türü tarama modeli’ ile incelenmiş; boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyum düzeylerinin araştırmada kullanılacak kişisel bilgi formundan elde edilmiş bağımsız değişkenlere göre farklılaşma durumu ‘karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli’ ile incelenmiştir.

3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini evli ve boşanma sürecindeki bireyler oluştururken, bu araştırmanın örnekleme ise İstanbul ilinde yaşayan evli ve boşanma sürecindeki 242 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme elverişli örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Örneklemin dağılımına ilişkin verilere bakıldığında katılımcıların %59,5’ini kadınlar, %40,5’ini ise erkekler oluşturmaktadır. Boşanma sürecinde olan

kadınların oranı %31,8, evli olanların kadınların oranı ise %27,7'dir. Bununla birlikte boşanma sürecinde olan erkeklerin oranı %17,8 iken evli olan erkeklerin oranı ise %22,7'dir. Katılımcılardan %50,4'ü evli, %49,6'sı ise boşanma sürecindedir. Katılımcılardan %38,4'ü ilkokul, %26,9'u lise, %10,7'si önlisans ve %24'ü ise lisans ve üstü mezundur. Ayrıca katılımcıların %74,8'i çocuk sahibi iken, %25,2'si ise çocuk sahibi değildir. Katılımcılara ait demografik dağılım tablosu aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 3-1. Araştırma Örnekleminin Demografik Özellikleri Dağılım Tablosu

		Evli		Boşanma Sürecinde	
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	67	54,9	77	64,2
	Erkek	55	45,1	43	35,8
	Toplam	122	100,0	120	100,0
Yaş	18-24 yaş	6	4,9	7	5,8
	25-30 yaş	28	23,0	30	25,0
	31-45 yaş	59	48,4	64	53,3
	45-59 yaş	28	23,0	15	12,5
	60 yaş ve üstü	1	,8	4	3,3
	Toplam	122	100,0	120	100,0
Öğrenim Durumu	İlkokul/Ortaokul	43	35,2	50	41,7
	Lise	27	22,1	38	31,7
	Önlisans	15	12,3	11	9,2
	Lisans ve üstü	37	30,3	21	17,5
	Toplam	122	100,0	120	100,0
Aylık Ortalama Gelir	1000 TL-3000 TL	48	39,3	80	66,7
	3000 TL-5000 TL	46	37,7	28	23,3
	5000 TL ve üstü	28	23,0	12	10,0
	Toplam	122	100,0	120	100,0
Evlenme Biçimi	Anlaşarak/Tamşarak	78	63,9	74	61,7
	Görücü Usulü	40	32,8	24	20,0
	Zorla	1	,8	5	4,2
	Kaçarak	3	2,5	17	14,2
	Toplam	122	100,0	120	100,0

	1 yıldan az	9	7,4	17	14,2
	1-5 yıl	28	23,0	25	20,8
Evlilik Süresi	5-10 yıl	19	15,6	27	22,5
	10-20 yıl	31	25,4	29	24,2
	20 yıl ve üstü	35	28,7	22	18,3
	Toplam	122	100,0	120	100,0
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	95	77,9	86	71,7
	Hayır	27	22,1	34	28,3
	Toplam	122	100,0	120	100,0
Evde Yaşayan Başka Biri	Evet	15	12,3	23	19,2
	Hayır	107	87,7	97	80,8
	Toplam	122	100,0	120	100,0
En Önemli Boşanma Nedeni	İletişim problemi			39	32,5
	Şiddet			14	11,7
	Ekonomik/İşsizlik			10	8,3
	Aldatma			18	15,0
	Eşimin ailesiyle ilişkiler			21	17,5
	Alkol			4	3,3
	Cinsel sorunlar			4	3,3
	Diğer			10	8,3
	Toplam			120	100,0
Dava Türü	Anlaşmalı			32	26,7
	Çekişmeli			88	73,3
	Toplam			120	100,0
Evlilik Problemlerini Çözmek İçin Destek Alma Durumu	Evet			47	39,2
	Hayır			73	60,8
	Toplam			120	100,0

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada veri toplama amacıyla Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Akın, Akça ve Gülşen (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (STEÖ) ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği

(YDÖ) kullanılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu olarak araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu kullanılmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form 15 sorudan oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu bireyin cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey, evlilik biçimi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu ve boşanma süreci ile ilgili değişkenleri belirlemeye yönelik bazı sosyodemografik bilgilerini içermektedir.

3.3.2.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş olan BDDÖ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) 5'li Likert tipi olan ve toplam 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach' Alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır. BDDÖ bireylerin belli olay ve durumlarda ya da genelde kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemeyi amaçlamakta ve bu stratejileri ölçebilmekle birlikte yetişkin ve 12 yaş üzerinde olan ergenlere uygulanabilmektedir. Toplamda 36 maddeden oluşan ölçek 9 alt boyuta sahiptir ve alt boyutların her biri 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek (1) kendini suçlama, (2) kabul, (3) düşünceye odaklanma, (4) pozitif tekrar odaklanma, (5) plana tekrar odaklanma, (6) pozitif yeniden gözden geçirme, (7) bakış açısına yerleştirme, (8) yıkım ve (9) diğerlerini suçlama alt boyutlarından oluşmaktadır. BDDÖ Türkçe'ye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından 466 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin orjinal faktör yapısına bağlı kalarak ölçüt geçerliğinin yapılması amacıyla Bahadır (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği ve Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin arasındaki ilişki incelenmiştir. Alt boyutlarda $p<.05$, $p<.01$ ve $p<.001$ düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılan analizler sonucu Cronbach' Alfa değeri .784, test r-test güvenirlik katsayısı " $r= .1,00$ " olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde ayırt edicilik analiz sonuçlarında her bir maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak BDDÖ'nin Türkçe formu eğitim ve psikoloji alanlarında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Onat ve Otrar, 2010).

3.3.3.Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği

Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiş olan STEÖ bireylerin sıkıntı tolerans düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ve bireye kendi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) ölçme aracıdır. Toplamda 15 maddeye sahip ve 5'li Likert tipi olan STEÖ (1) dayanıklılık, (2) yoğunlaşma, (3) değerlendirme ve (4) düzenleme olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. İç tutarlık güvenilirlik değerleri alt boyutlar için sırasıyla .72, .78, .82 ve .74 olarak saptanmıştır. Altı ay sonra yapılan test r-test analiz sonuçlarında güvenilirlik değeri .61 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği analiz sonuçlarında ise, STEÖ ve olumsuz duygulanım “ $r=-.59$ ” arasında negatif, olumlu duygulanım “ $r=.26$ ” ve olumsuz duygu durumunu düzenleme “ $r=.54$ ” arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının analiz sonuçları STEÖ'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Simons ve Gaher, 2005). STEÖ Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın, Akça ve Gülşen (2014) tarafından 548 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenip ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 15 madde ve dört alt boyuttan (dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme) oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur ($\chi^2=316.43$, $sd=84$, $p=0.00$, $RMSEA=.071$, $NFI=.94$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $RFI=.92$, $GFI=.93$, $SRMR=.053$). Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık güvenilirlik değerleri sırasıyla .62, .66, .71, .61 olmak üzere ölçeğin tümü için .82 olarak saptanmıştır. STEÖ'nin test r-test güvenilirlik değerleri sırasıyla .60, .62, .64, .58 olmak üzere ölçeğin tümü için .63 olarak saptanmıştır. Son olarak ölçeğin madde toplam korelasyonları .25- ile .59 arasında sıralanmaktadır. Analiz sonuçlarına göre STEÖ'nin Türkçe formu eğitim ve psikoloji alanlarında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akın, Akça ve Gülşen, 2014).

3.3.4.Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen YDÖ tek faktörlü bir yapıya sahip ve toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından 200 sınıf öğretmeni üzerinde yapılmıştır. Orjinal ölçeğin dil geçerliği analizleri sonucunda İngilizce ve Türkçe form arasındaki korelasyon katsayısı 0,92 olarak saptanmıştır. Bu sonuca göre ölçekler arasında

yüksek düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,92$; $p=0,000$). Dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçeğin Cronbach' Alfa iç tutarlık değeri $r=0,88$ ve test r-test güvenilirlik değeri $0,97$ olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizlerinin sonucu, YDÖ'nin orjinal ölçekteki gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve 5 maddeden oluştuğunu göstermiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analiz sonuçlarında ise Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe formu 5'li Likert tipi sisteminin Türk kültürüne uygun olduğu, yaşam doyumuna ilişkin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016).

3.4.VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler boşanma sürecindeki ve evli bireylerin Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (STEÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'ne verdikleri cevaplardan oluşmaktadır. İstanbul'da ikamet eden evli ve gerekli izinler alındıktan sonra Çağlayan Adliyesi Aile Mahkemelerine boşanmak için başvuran boşanma sürecindeki çalışmaya gönüllü olarak katılan kişiler rastgele seçilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (STEÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) birbirine ekli kitapçık halinde katılımcılara sunulmuştur. Ölçeklerin tamamlanması için süre kısıtlaması yapılmamıştır. Veri toplama aşamasında yaklaşık 330 bireye ulaşılmış ancak özellikle boşanma sürecindeki bireylerin formlarında yarım bırakılan anketler ve eksik bırakılan maddeler nedeniyle 250 bireyin veri girişi yapılmış ve istatistiksel açıdan verilerin normalliğini sağlamak amacıyla 8 birey daha araştırma dışında bırakılarak örneklem sayısı 242 bireyden oluşmuştur. Katılımcıların uygulama esnasında yönelttikleri soru ya da tereddütler açıklanarak veriler toplanmıştır.

3.5.VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Verilerin analizinde kullanılacak istatistik tekniklerinin belirlenmesi için öncelikle verilerin normalliği test edilmiştir. Verilerin normalliğinde kullanılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov), z skor standartizasyonu ve kutu grafiği incelemesinden sonra BDDÖ için 6, STEÖ için 2 katılımcı araştırmadan çıkarılmıştır. Verilerin normalliği sağlandıktan sonra 250 kişilik toplanan veriden sonuç olarak 242 kişi ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

BDDÖ, STEÖ ve YDÖ arasındaki ilişkiler için pearson korelasyonu kullanılmıştır. İkili grupların analizinde t-test, medeni duruma göre ayrı ayrı demografik değişkenlerin BDDÖ ve alt gruplarında fark oluşturup oluşturmadığının incelenmesi için ikili grupların analizinde t-test, grup sayısının 30'dan az olduğu durumlarda parametrik olmayan testlerinden Kruskal-Wallis H ve Mann Whitney U kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 kullanılmıştır. Anlamlılık değeri olarak 0.05 baz alınmış ve güven aralığı %95 kabul edilmiştir. Ölçeklerin alt boyutları ve toplam boyutlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3-2'de görülmektedir.

Tablo 3-2. Ölçeklerin Alt Boyut ve Toplam Boyutlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri Tablosu

	N = 242	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
STEÖ-Değerlendirme	242	-,383	,156	-,214	,312
STEÖ-Dayanıklılık	242	-,127	,156	-,734	,312
STEÖ-Yoğunlaşma	242	-,090	,156	-,834	,312
STEÖ-Düzenleme	242	,209	,156	-,657	,312
BDDÖ-Kendini Suçlama	242	,020	,156	-,160	,312
BDDÖ-Kabul Etme	242	,132	,156	-,205	,312
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	242	-,212	,156	,170	,312
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	242	,017	,156	-,238	,312
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	242	-,558	,156	,045	,312
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	242	-,462	,156	-,261	,312
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	242	-,217	,156	-,142	,312
BDDÖ-Yıkım	242	,247	,156	-,675	,312
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	242	,313	,156	-,312	,312
Yaşam Doyumu	242	-,026	,156	-,531	,312
BDDÖ	242	,014	,156	-,063	,312
STEÖ	242	-,099	,156	-,439	,312
Valid N (listwise)	242				

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde BDDÖ alt boyutları ve toplam boyutu, STEÖ alt boyutları ve toplam boyutu ve yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sorularına göre bulgular oluşturulmuştur.

4.1. Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistiksel Analiz Sonuçlarına Dair Bulgular

Bu çalışmada BDDÖ Cronbach's Alfa katsayısı .81, STEÖ Cronbach's Alfa katsayısı .80 ve YDÖ Cronbach's Alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların BDDÖ toplam boyutunda ortalama puanları 117,38 ve standart sapması 14,99 bulunurken, STEÖ toplam boyutunun ortalama puanı 45,60, standart sapma ise 9,40 olarak bulunmuştur. Son olarak katılımcıların YDÖ ortalama puanı 14,83 ve standart sapması ise 4,67 olarak bulunmuştur. Ölçeklere ait ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4-1. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler Tablosu

	N	Min	Max	\bar{X}	SS
STEO-Değerlendirme	242	7,00	27,00	18,88	4,14
STEO-Dayanıklılık	242	3,00	15,00	9,23	2,82
STEO-Yoğunlaşma	242	3,00	15,00	9,22	2,91
STEO-Düzenleme	242	3,00	15,00	8,26	2,80
BDDÖ-Kendini Suçlama	242	4,00	20,00	10,45	3,01
BDDÖ-Kabul Etme	242	5,00	20,00	12,12	3,01
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	242	4,00	20,00	13,85	3,00
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	242	5,00	20,00	13,66	2,94
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	242	4,00	20,00	15,44	3,15
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	242	7,00	20,00	15,08	3,01
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	242	5,00	20,00	13,95	2,87
BDDÖ-Yıkım	242	4,00	19,00	10,75	3,82
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	242	4,00	20,00	12,08	3,58
Yaşam Doyumu	242	5,00	25,00	14,83	4,67
BDDÖ	242	79,00	156,00	117,38	14,99
STEO	242	21,00	70,00	45,60	9,40
Geçerli Sayı	242				

4.2.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Medeni duruma göre (Evli, Boşanma Sürecinde) BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-2’de gösterilmiştir.

Tablo 4-2. Medeni Duruma Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Testi Tablosu

	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	T	sd	p
BDDÖ-Kendini Suçlama	Evli	122	11,47	2,57	5,66	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	9,41	3,07			
BDDÖ-Kabul Etme	Evli	122	11,85	2,56	-1,39	240	,16
	Boşanma Sürecinde	120	12,39	3,40			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Evli	122	13,47	2,83	-2,02	240	,04*
	Boşanma Sürecinde	120	14,24	3,12			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Evli	122	14,14	2,82	2,59	240	,01*
	Boşanma Sürecinde	120	13,18	2,98			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Evli	122	15,85	2,91	2,06	240	,04*
	Boşanma Sürecinde	120	15,03	3,34			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evli	122	14,97	2,90	-,60	240	,55
	Boşanma Sürecinde	120	15,20	3,12			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Evli	122	13,99	2,82	,25	240	,80
	Boşanma Sürecinde	120	13,90	2,94			
BDDÖ-Yıkım	Evli	122	9,93	3,58	-3,44	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	11,58	3,88			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	Evli	122	10,85	2,91	-5,72	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	13,33	3,77			
BDDÖ	Evli	122	116,52	13,81	-,89	240	,37
	Boşanma Sürecinde	120	118,25	16,12			

Tablo 4-2’ye göre BDDÖ toplam puanında medeni duruma göre katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bununla birlikte “kendini suçlama” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları ile (M:11,47), boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:9,41) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerin “kendini suçlama” puan ortalamaları evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

“Düşünceye odaklanma” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları ile (M:13,47), boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:14,24) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerin “düşünceye odaklanma” puan ortalamaları evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

“Pozitif tekrar odaklanma” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları ile (M:14,14), boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:13,18) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerin “pozitif tekrar odaklanma” puan ortalamaları evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

“Plana tekrar odaklanma” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları ile (M:15,85), boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:15,03) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerin “plana tekrar odaklanma” puan ortalamaları evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

“Yıkım” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları ile (M:9,93), boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:11,58) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerin “yıkım” puan ortalamaları evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Son olarak “diğerlerini suçlama” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları ile (M:10,85), boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:13,33) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerin “diğerlerini suçlama” puan ortalamaları evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

“Kabul etme”, “pozitif yeniden gözden geçirme”, “bakış açısına yerleştirmek” alt boyutlarında ise evli ve boşanma sürecindeki bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Sıkıntıyı Tolere Etme Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Medeni duruma göre (Evli, Boşanma Sürecinde) STEÖ toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-3'te gösterilmiştir.

Tablo 4-3. Medeni Duruma Göre Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Test Tablosu

	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	T	sd	p
STEÖ-Değerlendirme	Evli	122	19,52	3,89	2,47	240	,01*
	Boşanma Sürecinde	120	18,23	4,29			
STEÖ-Dayanıklılık	Evli	122	9,82	2,69	3,37	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	8,63	2,83			
STEÖ-Yoğunlaşma	Evli	122	9,79	2,77	3,09	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	8,65	2,95			
STEÖ-Düzenleme	Evli	122	8,59	2,87	1,84	240	,07
	Boşanma Sürecinde	120	7,93	2,69			
STEÖ	Evli	122	47,72	8,93	3,64	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	43,43	9,41			

Tablo 4-3'e göre STEÖ toplam puanında medeni duruma göre katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli bireylerin STEÖ toplam puan ortalamaları (M:47,72) ile boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:43,43) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli bireylerin sıkıntıyı tolere etme puan ortalamaları boşanma sürecindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

“Değerlendirme” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları (M:19,52) ile boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:18,23) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli bireylerin “değerlendirme” puan ortalamaları boşanma sürecindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

“Dayanıklılık” alt boyutunda evli bireylerin puan ortalamaları (M:9,82) ile boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:8,63) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli bireylerin “dayanıklılık” puan ortalamaları boşanma sürecindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

“Yoğunlaşma” alt boyutunda ise evli bireylerin puan ortalamaları (M:9,79) ile boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:8,65) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli bireylerin “yoğunlaşma” puan ortalamaları boşanma sürecindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Bununla birlikte “düzenleme” alt boyutunda ise evli bireyler ile boşanma sürecindeki bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.4.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Medeni duruma göre (Evli, Boşanma Sürecinde) yaşam doyumu toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-4’de gösterilmiştir.

Tablo 4-4. Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumu T-Testi Tablosu

	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Yaşam Doyumu	Evli	122	16,44	3,86	5,74	240	,00*
	Boşanma Sürecinde	120	13,20	4,86			

Tablo 4-4’e göre evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları (M:16,44) ile boşanma sürecindeki bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları (M:13,20) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları boşanma sürecindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

4.5.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Evli bireylerin BDDÖ ve STEÖ toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiler pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-5’de gösterilmiştir.

Tablo 4-5. Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Korelasyon Tablosu

	BDDÖ-Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleşirmek	BDDÖ-Yıkım	BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
STEÖ-Değerlendirme	r ,14	-,04	,06	-,11	,07	,02	,12	-,07	-,02	,03
STEÖ-Dayanıklılık	r -,04	-,07	,06	-,03	,08	-,02	,08	-,20*	-,11	-,06
STEÖ-Yoğunlaşma	r -,04	-,11	-,18	,01	,07	,04	,12	-,14	-,13	-,08
STEÖ-Düzenleme	r -,06	,02	-,02	-,06	-,14	-,09	-,01	,16	,08	-,02
STEÖ	r ,02	-,07	-,02	-,07	,03	-,02	,11	-,08	-,06	-,04

** . Korelasyon 0.01 düzeyindedir.

* . Korelasyon 0.05 düzeyindedir..

a. Medeni Durum = Evli

Tablo 4-5’e göre evli bireylerde sadece BDDÖ “yıkım” boyutu ile STEÖ “dayanıklılık” boyutu arasında negatif, düşük düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.20$, $p<0.05$). Diğer tüm alt boyutlar, BDDÖ toplam ve STEÖ toplam boyutları arasında evli bireylerde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerin BDDÖ ve STEÖ toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiler pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-6’da gösterilmiştir.

Tablo 4-6. Boşanma Sürecindeki Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Korelasyon Tablosu

	BDDÖ-Kendimi Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ-Yıkım	BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
STEÖ-Değerlendirme	r -,06	-,03	-,20*	,15	,13	,19*	,17	-,30**	-,08	-,03
STEÖ-Dayanıklılık	r ,00	-,08	-,10	,07	,24**	,17	,04	-,44**	-,23*	-,09
STEÖ-Yoğunlaşma	r ,00	-,02	-,25**	,13	,21*	,26**	,08	-,42**	-,21*	-,07
STEÖ-Düzenleme	r ,06	,12	,03	-,01	-,04	-,08	-,06	,00	-,13	-,03
STEÖ	r -,01	-,01	-,19*	,13	,19*	,19*	,09	-,40**	-,21*	-,07

** . Korelasyon 0.01 düzeyindedir.

* . Korelasyon 0.05 düzeyindedir..

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-6’ya göre boşanma sürecindeki bireylerde BDDÖ ve STEÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$). STEÖ toplam puanı ile BDDÖ “bakış açısına yerleştirme” alt boyutu ($r=,19$) ve “plana tekrar odaklanma” alt boyutu ($r=,19$) ile düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). STEÖ toplam puanı ile BDDÖ “yıkım” alt boyutu arasında orta düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,40$, $p<0.01$). Ayrıca STEÖ toplam puanı ile BDDÖ “diğerlerini suçlama” alt boyutu arasında düşük düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,21$, $p<0.05$).

BDDÖ “düşünceye odaklanma” alt boyutu ile STEÖ “değerlendirme” alt boyutu arasında ($r=-.20$, $p<0.05$) ve BDDÖ “düşünceye odaklanma” alt boyutu ile STEÖ “yoğunlaşma” alt boyutu arasında ($r=-.25$, $p<0.01$) düşük düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. BDDÖ “plana tekrar odaklanma” alt boyutu ile STEÖ “dayanıklılık” alt boyutu arasında ($r=.24$, $p<0.01$) ve BDDÖ “plana tekrar odaklanma” alt boyutu ile STEÖ “yoğunlaşma” alt boyutu arasında ($r=.21$, $p<0.05$) düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. BDDÖ “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu ile STEÖ “değerlendirme” alt boyutu arasında ($r=.19$, $p<0.05$) ve yine BDDÖ “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu ile STEÖ “yoğunlaşma” alt boyutu arasında ($r=.26$, $p<0.01$) düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

BDDÖ “yıkım” alt boyutu ile STEÖ “değerlendirme” alt boyutu arasında orta düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.30$, $p<0.01$). BDDÖ “yıkım” alt boyutu ile STEÖ “dayanıklılık” alt boyutu arasında orta düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.44$, $p<0.01$). BDDÖ “yıkım” alt boyutu ile STEÖ “yoğunlaşma” alt boyutu arasında orta düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.42$, $p<0.01$).

STEÖ alt boyutlarının en güçlü ilişkilerinin “yıkım” alt boyutu ile olduğu görülmektedir. Son olarak BDDÖ “diğerlerini suçlama” alt boyutu ile STEÖ “dayanıklılık” alt boyutu arasında ($r=-.23$, $p<0.05$) ve BDDÖ “diğerlerini suçlama” alt boyutu ile STEÖ “yoğunlaşma” alt boyutu arasında ($r=-.21$, $p<0.01$) düşük düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.6.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Evli bireylerin BDDÖ toplam puanı ve alt boyutları ile yaşam doyumu toplam puanı arasındaki ilişkiler için pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-7’de gösterilmiştir.

Tablo 4-7. Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu

	BDDÖ-Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ-Yıkım	BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	BDDÖ	Yaşam Doyumu
BDDÖ-Kendini Suçlama	r 1,00										
BDDÖ-Kabul Etme	r ,50**	1,00									
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	r ,27**	r ,19*	1,00								
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	r -,05	,14	-,01	1,00							
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	r -,07	,01	,21*	,44**	1,00						
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	r -,04	,03	,08	,53**	,69**	1,00					
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	r ,20*	,22*	,14	,40**	,37**	,54**	1,00				
BDDÖ-Yıkım	r ,23*	,23*	,30**	,14	-,19*	-,10	,08	1,00			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	r ,25**	,34**	,34**	,08	-,08	-,07	,21*	,50**	1,00		
BDDÖ	r ,46**	,53**	,53**	,56**	,49**	,55**	,65**	,50**	,55**	1,00	
Yaşam Doyumu	r ,05	,07	,01	,21*	,19*	,20*	,08	-,18*	-,19*	,08	1,00

** . Korelasyon 0.01 düzeyindedir.

* . Korelasyon 0.05 düzeyindedir..

a. Medeni Durum = Evli

Tablo 4-7'ye göre evli bireylerde yaşam doyumu ile BDDÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bununla birlikte “yaşam doyumu” ile “pozitif tekrar odaklanma” alt boyutu ($r=.21$), “plana tekrar odaklanma” alt boyutu ($r=.19$) ve “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu ($r=.20$) arasında düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Ayrıca “yaşam doyumu” ile “yıkım” alt boyutu ($r=-.18$) ve “diğerlerini suçlama” ($r=-.19$) alt boyutu arasında düşük düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerin BDDÖ toplam puanı ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler için pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-8’de gösterilmiştir.

Tablo 4-8. Boşanma Sürecindeki Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu

	BDDÖ-Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ-Yıkım	BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	BDDÖ	Yaşam Doyumu
BDDÖ-Kendini Suçlama	r 1,00										
BDDÖ-Kabul Etme	r ,32**	1,00									
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	r ,39**	,39**	1,00								
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	r ,00	,20*	,15	1,00							
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	r ,15	,22*	,36**	,46**	1,00						
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	r ,16	,31**	,22*	,58**	,68**	1,00					
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	r ,05	,34**	,12	,40**	,31**	,50**	1,00				
BDDÖ-Yıkım	r -,08	,09	,25**	,14	-,06	-,13	,03	1,00			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	r -,23*	,16	,19*	,29**	,10	,07	,07	,49**	1,00		
BDDÖ	r ,33**	,61**	,62**	,64**	,63**	,66**	,55**	,40**	,48**	1,00	
Yaşam Doyumu	r ,17	,00	-,04	,07	,16	,22*	-,05	-,22*	-,14	,02	1,00

** . Korelasyon 0.01 düzeyindedir.

* . Korelasyon 0.05 düzeyindedir..

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-8’e göre boşanma sürecindeki bireylerde yaşam doyumu ile BDDÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bununla birlikte “yaşam doyumu” ile “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu ($r=.22$) arasında düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Ayrıca “yaşam doyumu” ile “yıkım” alt boyutu ($r=-.22$) arasında düşük düzey, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

4.7.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Evli bireylerin STEÖ toplam puanı ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-9’da gösterilmiştir.

Tablo 4-9. Evli Bireylerin Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği Korelasyon Tablosu

	STEÖ-Değerlendirme	STEÖ-Dayanıklılık	STEÖ-Yoğunlaşma	STEÖ-Düzenleme	STEÖ	Yaşam Doymu
STEÖ-Değerlendirme	r 1,00					
STEÖ-Dayanıklılık	r ,43**	1,00				
STEÖ-Yoğunlaşma	r ,53**	,65**	1,00			
STEÖ-Düzenleme	r ,15	,22*	,30**	1,00		
STEÖ	r ,78**	,76**	,83**	,54**	1,00	
Yaşam Doymu	r ,15	,24**	,34**	-,02	,24**	1,00

** . Korelasyon 0.01 düzeyindedir.

* . Korelasyon 0.05 düzeyindedir..

a. Medeni Durum = Evli

Tablo 4-9’a göre evli bireylerde yaşam doyumu ile STEÖ toplam puanı arasında düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.24$, $p<0.05$). Ayrıca evli bireylerde “yaşam doyumu” ile “dayanıklılık” alt boyutu arasında düşük düzey ($r=.24$), “yaşam doyumu” ile “yoğunlaşma” alt boyutu arasında orta düzey ($r=.34$), pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$).

Boşanma sürecindeki bireylerin STEÖ toplam puanı ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-10’da gösterilmiştir.

Tablo 4-10. Boşanma Sürecindeki Bireylerin Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Korelasyon Tablosu

	STEÖ-Değerlendirme	STEÖ-Dayanıklılık	STEÖ-Yoğunlaşma	STEÖ-Düzenleme	STEÖ	Yaşam Doyumu
STEÖ-Değerlendirme	r 1,00					
STEÖ-Dayanıklılık	r ,53**	1,00				
STEÖ-Yoğunlaşma	r ,59**	,69**	1,00			
STEÖ-Düzenleme	r ,18*	,11	,06	1,00		
STEÖ	r ,85**	,79**	,81**	,42**	1,00	
Yaşam Doyumu	r ,14	,28**	,34**	-,08	,23*	1,00

** . Korelasyon 0.01 düzeyindedir.

*. Korelasyon 0.05 düzeyindedir..

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-10'a göre boşanma sürecindeki bireylerde yaşam doyumu ile STEÖ toplam puanı arasında düşük düzey, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.23$, $p<0.05$). Ayrıca evli bireyler üzerindeki bulgulara benzer olarak boşanma sürecindeki bireylerde “yaşam doyumu” ile “dayanıklılık” alt boyutu arasında düşük düzey ($r=.28$), “yaşam doyumu” ile “yoğunlaşma” alt boyutu arasında orta düzey ($r=.34$), pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$).

4.8.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Bireyin Bazı Sosyodemografik Özelliklerine (Cinsiyet, Yaş, Öğrenim Durumu, Gelir Durumu, Evlilik Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sahibi Olma Durumu) Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, evlilik biçimi, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmasına dair bulgular aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

4.8.1.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde cinsiyete göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-11'de gösterilmiştir.

Tablo 4-11. Evli Bireylerde Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-test Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
BDDÖ-Kendini Suçlama	Kadın	67	11,16	2,54	-1,44	120	,15
	Erkek	55	11,84	2,57			
BDDÖ-Kabul Etme	Kadın	67	11,82	2,84	-,15	120	,88
	Erkek	55	11,89	2,20			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Kadın	67	13,78	2,83	1,34	120	,18
	Erkek	55	13,09	2,80			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	67	13,76	2,70	-1,64	120	,10
	Erkek	55	14,60	2,92			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	67	15,81	2,71	-,19	120	,85
	Erkek	55	15,91	3,16			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	67	15,04	3,00	,33	120	,75
	Erkek	55	14,87	2,79			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	67	14,16	2,84	,74	120	,46
	Erkek	55	13,78	2,81			
BDDÖ-Yıkım	Kadın	67	9,33	3,46	-2,09	120	,04*
	Erkek	55	10,67	3,61			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	Kadın	67	10,81	2,96	-,19	120	,85
	Erkek	55	10,91	2,87			
BDDÖ	Kadın	67	115,67	12,23	-,75	120	,45
	Erkek	55	117,56	15,57			

a. Medeni Durum = Evli

Tablo 4-11'e göre evli bireylerde "yıkım" alt boyutunda cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Evli kadınların "yıkım" alt boyutu puan ortalamaları (M:9,33), erkeklerin "yıkım" alt boyutu puan ortalamalarından (M:10,6) istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür ($p<0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde cinsiyete göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-12’de gösterilmiştir.

Tablo 4-12. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Cinsiyete Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-test Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
BDDÖ-Kendini Suçlama	Kadın	77	9,17	3,05	-1,14	118	,25
	Erkek	43	9,84	3,11			
BDDÖ-Kabul Etme	Kadın	77	12,65	3,61	1,11	118	,27
	Erkek	43	11,93	2,97			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Kadın	77	14,36	2,98	,57	118	,57
	Erkek	43	14,02	3,40			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	77	13,31	3,14	,67	118	,50
	Erkek	43	12,93	2,68			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	77	15,40	3,13	1,67	118	,10
	Erkek	43	14,35	3,62			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	77	15,78	2,94	2,79	118	,01*
	Erkek	43	14,16	3,20			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	77	14,22	2,67	1,61	118	,11
	Erkek	43	13,33	3,31			
BDDÖ-Yıkım	Kadın	77	11,69	4,15	,39	118	,69
	Erkek	43	11,40	3,39			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	Kadın	77	13,51	3,90	,70	118	,48
	Erkek	43	13,00	3,56			
BDDÖ	Kadın	77	120,09	15,48	1,68	118	,09
	Erkek	43	114,95	16,90			

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-12’ye göre boşanma sürecindeki bireylerde “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutunda cinsiyete göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki kadınların “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu puan ortalamaları (M:15,78), erkeklerin “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu puan ortalamalarından (M:14,16) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

4.8.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde yaşa göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-13'de gösterilmiştir.

Tablo 4-13. Evli Bireylerde Yaşa Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	,41	1,10	5,94	4,86	3,71	1,38	2,16	1,38	2,52	3,14
Df	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,98	,89	,20	,30	,44	,84	,70	,84	,64	,53

a. Medeni Durum = Evli
b. Kruskal Wallis Test
c. Grouping Variable: Yaş

Tablo 4-13'e göre evli bireylerde BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde yaşa göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-14’de gösterilmiştir.

Tablo 4-14. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Yaşa Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	2,54	1,34	8,50	4,45	7,71	4,09	3,39	3,84	11,66	2,70
Df	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,63	,85	,08	,34	,10	,39	,49	,42	,02*	,60

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

b. Kruskal Wallis Test

c. Grouping Variable: Yaş

Tablo 4-14’e göre boşanma sürecindeki bireylerde yaşa göre “diğerlerini suçlama” alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Diğer alt boyutlar ve BDDÖ toplam puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Hangi gruplar arasında fark oluştuğunu incelemek için gruplar arasında t-test ve Mann Whitney U testleri uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 4-15’de gösterilmiştir.

Tablo 4-15. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Yaşa Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Mann Whitney U ve T-Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Kruskal Wallis H Testi		Anlamlı Fark p
					SıraOrt.	H	
BDDÖ-Kendini	18-24 yaş	7	10,29	2,29	71,43	2,54	,63
Suçlama	25-30 yaş	30	9,73	3,10	63,88		
	31-45 yaş	64	9,44	3,13	60,49		
	45-59 yaş	15	8,67	3,29	52,90		
	60 yaş ve üstü	4	7,75	2,63	44,63		
	Toplam	120	9,41	3,07			
BDDÖ-Kabul Etme	18-24 yaş	7	13,14	4,49	64,50	1,34	,85
	25-30 yaş	30	12,70	3,65	63,00		
	31-45 yaş	64	12,36	3,52	61,27		
	45-59 yaş	15	11,67	2,16	51,67		
	60 yaş ve üstü	4	12,00	1,63	55,50		
	Toplam	120	12,39	3,40			
BDDÖ-Düşünceye	18-24 yaş	7	14,14	3,72	58,00	8,50	,08
Odaklanma	25-30 yaş	30	14,57	2,81	61,65		
	31-45 yaş	64	14,30	3,34	62,29		
	45-59 yaş	15	14,67	1,76	64,80		
	60 yaş ve üstü	4	9,50	1,73	11,50		
	Toplam	120	14,24	3,12			
BDDÖ-Pozitif	18-24 yaş	7	11,29	1,98	38,21	4,45	,34
Tekrar Odaklanma	25-30 yaş	30	13,77	3,36	67,42		
	31-45 yaş	64	13,08	2,79	59,62		
	45-59 yaş	15	13,07	3,28	58,53		
	60 yaş ve üstü	4	14,00	2,83	69,13		
	Toplam	120	13,18	2,98			
BDDÖ-Plana	18-24 yaş	7	14,00	2,16	46,64	7,71	,10
Tekrar Odaklanma	25-30 yaş	30	15,63	3,72	68,97		
	31-45 yaş	64	15,20	3,36	62,75		
	45-59 yaş	15	14,07	2,96	47,67		
	60 yaş ve üstü	4	13,00	2,00	33,38		
	Toplam	120	15,03	3,34			
BDDÖ-Pozitif	18-24 yaş	7	14,71	2,50	51,71	4,09	,39
Yeniden Gözden Geçirme	25-30 yaş	30	15,97	3,20	69,22		
	31-45 yaş	64	15,20	2,94	59,98		
	45-59 yaş	15	13,80	3,88	48,80		
	60 yaş ve üstü	4	15,50	2,52	62,63		
	Toplam	120	15,20	3,12			

BDDÖ-Bakış	18-24 yaş	7	13,14	2,12	49,29	3,39	,49	
Açısına	25-30 yaş	30	14,47	3,13	65,23			
Yerleştirmek	31-45 yaş	64	13,69	2,98	58,60			
	45-59 yaş	15	13,53	2,90	58,13			
	60 yaş ve üstü	4	15,75	1,71	83,88			
	Toplam	120	13,90	2,94				
BDDÖ-Yıkım	18-24 yaş	7	10,71	4,46	54,43	3,84	,42	
	25-30 yaş	30	11,87	4,17	62,88			
	31-45 yaş	64	11,33	3,75	57,95			
	45-59 yaş	15	13,07	3,39	73,87			
	60 yaş ve üstü	4	9,50	4,65	43,88			
Toplam	120	11,58	3,88					
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	18-24 yaş	7	12,86	4,88	53,29	11,66	,02*	
	25-30 yaş	30	13,43	3,48	61,53			
	31-45 yaş	64	12,67	3,79	54,58			2-4
	45-59 yaş	15	16,20	2,62	87,97			3-4
	60 yaş ve üstü	4	13,00	3,74	57,13			
	Toplam	120	13,33	3,77				
BDDÖ	18-24 yaş	7	114,29	15,74	51,07	2,70	,60	
	25-30 yaş	30	122,13	17,77	67,27			
	31-45 yaş	64	117,27	16,13	59,05			
	45-59 yaş	15	118,73	12,78	61,97			
	60 yaş ve üstü	4	110,00	15,47	43,88			
Toplam	120	118,25	16,12					
1-18-24 yaş	2-25-30 yaş	3-31-45 yaş	4-45-59 yaş	5- 60 yaş ve üstü				

Buna göre 25-30 yaş arası grubun “diğerlerini suçlama” alt boyutu sıra ortalaması (M:19,55) ile 45-59 yaş arası grubun “diğerlerini suçlama” alt boyutu sıra ortalaması (M:29,90) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Ayrıca 31-45 yaş arası grubun “diğerlerini suçlama” alt boyutu sıra ortalaması (M:35,82) ile 45-59 yaş arası grubun “diğerlerini suçlama” alt boyutu sıra ortalaması (M:57,83) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Grupların yaşlarına bakılarak 25-45 yaş arasındaki boşanma sürecindeki bireylerin “diğerlerini suçlama” puan ortalamalarının 45-59 yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

4.8.3.Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde öğrenim durumuna göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-16'da gösterilmiştir.

Tablo 4-16. Evli Bireylerde Öğrenim Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ- Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	,762	1,974	,573	1,984	,180	1,555	3,523	,955	2,606	3,005
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,683	,373	,751	,371	,914	,460	,172	,620	,272	,223

a. Medeni Durum = Evli

b. Kruskal Wallis Test

c. Grouping Variable: Öğrenim Durumu

Tablo 4-16'ya göre evli bireylerde öğrenim durumuna göre BDDÖ ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde öğrenim durumuna göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-17’de gösterilmiştir.

Tablo 4-17. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Öğrenim Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	4,482	4,584	3,324	,164	3,843	2,514	2,232	2,821	3,911	3,694
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,106	,101	,190	,921	,146	,284	,328	,244	,141	,158

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde
b. Kruskal Wallis Test
c. Grouping Variable: Öğrenim Durumu

Tablo 4-17’ye göre boşanma sürecindeki bireylerde öğrenim durumuna göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.8.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Aylık Gelire Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde aylık gelire göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-18'de gösterilmiştir.

Tablo 4-18. Evli Bireylerde Aylık Gelire Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	1,844	1,639	,159	,597	,383	,100	1,359	1,203	1,474	,552
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,398	,441	,923	,742	,826	,951	,507	,548	,478	,759

a. Medeni Durum = Evli
b. Kruskal Wallis Test
c. Grouping Variable: Ortalama Aylık Gelir

Tablo 4-18'e göre evli bireylerde aylık gelire göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde aylık gelire göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-19’da gösterilmiştir.

Tablo 4-19. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Aylık Gelire Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	7,41	1,02	3,13	4,76	1,88	3,42	1,21	5,72	9,43	5,33
Df	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,03*	,60	,21	,09	,39	,18	,55	,06	,01*	,07

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde
b. Kruskal Wallis Test
c. Grouping Variable: Ortalama Aylık Gelir

Tablo 4-19’a göre boşanma sürecindeki bireylerde “diğerlerini suçlama” alt boyutunda ve “kendini suçlama” alt boyutunda aylık gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Diğer alt boyutlar ve BDDÖ toplam puanında aylık gelire göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Hangi gruplar arasında fark olduğunu incelemek için gruplar arasında t-test ve Mann Whitney U testleri uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 4-20’de gösterilmiştir.

Tablo 4-20. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Aylık Gelire Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Mann Whitney U ve T-Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	SS	Kruskal Wallis H			Anlamlı Fark
					Testi			
					Sıra Ort.	H	p	
BDDÖ-Kendini Suçlama	1000 TL-3000 TL	80	9,05	2,90	56,36	7,41	0,03*	
	3000 TL-5000 TL	28	9,46	3,31	61,64			1-3
	5000 TL ve üstü	12	11,67	2,93	85,46			2-3
	Toplam	120	9,41	3,07				
BDDÖ-Kabul Etme	1000 TL-3000 TL	80	12,43	3,38	61,38	1,02	,60	
	3000 TL-5000 TL	28	12,04	3,79	55,41			
	5000 TL ve üstü	12	13,00	2,63	66,54			
	Toplam	120	12,39	3,40				
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	1000 TL-3000 TL	80	14,13	2,90	58,69	3,13	,21	
	3000 TL-5000 TL	28	13,96	3,98	58,48			
	5000 TL ve üstü	12	15,67	1,97	77,25			
	Toplam	120	14,24	3,12				
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	1000 TL-3000 TL	80	13,56	2,93	64,89	4,76	,09	
	3000 TL-5000 TL	28	12,04	3,05	48,36			
	5000 TL ve üstü	12	13,25	2,63	59,54			
	Toplam	120	13,18	2,98				
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	1000 TL-3000 TL	80	15,09	3,40	61,28	1,88	,39	
	3000 TL-5000 TL	28	14,50	3,04	54,20			
	5000 TL ve üstü	12	15,83	3,66	70,04			
	Toplam	120	15,03	3,34				
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	1000 TL-3000 TL	80	15,04	3,19	58,76	3,42	,18	
	3000 TL-5000 TL	28	14,96	3,19	57,96			
	5000 TL ve üstü	12	16,83	1,99	78,00			
	Toplam	120	15,20	3,12				
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	1000 TL-3000 TL	80	14,10	2,93	62,95	1,21	,55	
	3000 TL-5000 TL	28	13,50	3,13	55,39			
	5000 TL ve üstü	12	13,50	2,61	56,08			
	Toplam	120	13,90	2,94				
BDDÖ-Yıkım	1000 TL-3000 TL	80	12,15	3,82	65,69	5,72	,06	
	3000 TL-5000 TL	28	10,61	4,25	52,21			
	5000 TL ve üstü	12	10,08	2,61	45,21			
	Toplam	120	11,58	3,88				

BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	1000 TL-3000 TL	80	14,08	3,61	67,11	9,43	,01*	1-2
	3000 TL-5000 TL	28	11,54	4,10	44,29			
	5000 TL ve üstü	12	12,50	2,43	54,25			
	Toplam	120	13,33	3,77				
BDDÖ	1000 TL-3000 TL	80	119,61	16,35	63,69	5,33	,07	
	3000 TL-5000 TL	28	112,61	15,96	47,57			
	5000 TL ve üstü	12	122,33	12,40	69,42			
	Toplam	120	118,25	16,12				
1-	1000-3000 TL							
2-	3000-5000 TL							
3-	5000TL ve üstü							

Buna göre “diğerlerini suçlama” alt boyutunda aylık geliri 1000-3000 TL olanların sıra ortalama puanları ile (M:59,48), aylık geliri 3000-5000 TL olanların sıra ortalama puanları (M:39,71) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Alt gelire sahip boşanma sürecindeki bireylerin “diğerlerini suçlama” puan ortalamalarının orta gelire sahip boşanma sürecindeki bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

“Kendini suçlama” alt boyutunda aylık geliri 1000-3000 TL olanların sıra ortalama puanları ile (M:43,66), aylık geliri 5000 TL ve üstü olanların sıra ortalama puanları (M:65,46) istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Ayrıca yine “kendini suçlama” alt boyutunda aylık geliri 3000-5000 TL olanların sıra ortalama puanları ile (M:17,93), aylık geliri 5000 TL ve üstü olanların sıra ortalama puanları (M:26,56) istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Yüksek gelire sahip boşanma sürecindeki bireylerin diğer alt ve orta gelir gruplarına göre “kendini suçlama” puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir.

4.8.5. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Evlilik Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde evlenme biçimine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-21'de gösterilmiştir.

Tablo 4-21. Evli Bireylerde Evlilik Biçimine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ- Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	1,72	5,39	2,36	7,93	7,39	5,28	4,95	4,61	2,21	6,25
Df	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,63	,14	,52	,06	,06	,15	,17	,20	,52	,10

a. Medeni Durum = Evli

b. Kruskal Wallis Test

c. Grouping Variable: Evlilik Biçimi

Tablo 4-21'e göre evli bireylerde evlenme biçimine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde evlenme biçimine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-22’de gösterilmiştir.

Tablo 4-22. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Evlilik Biçimine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ- Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	,71	2,43	2,12	3,18	3,31	1,50	4,30	,65	6,23	,90
Df	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,87	,48	,54	,36	,34	,68	,23	,88	,10	,82

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

b. Kruskal Wallis Test

c. Grouping Variable: Evlilik Biçimi

Tablo 4-22’ye göre boşanma sürecindeki bireylerde evlenme biçimine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.8.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde evlilik süresine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-23'te gösterilmiştir.

Tablo 4-23. Evli Bireylerde Evlilik Süresine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	4,26	3,35	2,07	6,56	1,34	2,92	1,10	3,43	4,23	4,07
Df	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,37	,50	,72	,16	,85	,57	,89	,48	,37	,39

a. Medeni Durum = Evli

b. Kruskal Wallis Test

c. Grouping Variable: Evlilik Süresi

Tablo 4-23'e göre evli bireylerde evlilik süresine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde evlilik süresine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-24'te gösterilmiştir.

Tablo 4-24. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Evlilik Süresine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	BDDÖ- Kendini Suçlama	BDDÖ- Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ- Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	BDDÖ- Yıkım	BDDÖ- Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	6,03	,99	1,73	1,09	5,40	1,89	7,16	3,87	4,91	,63
Df	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,19	,91	,78	,89	,24	,75	,12	,42	,29	,95

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

b. Kruskal Wallis Test

c. Grouping Variable: Evlilik Süresi

Tablo 4-24'e göre boşanma sürecindeki bireylerde evlilik süresine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.8.7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Evli bireylerde çocuk sahibi olma durumuna göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-25'te gösterilmiştir.

Tablo 4-25. Evli Bireylerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-Test Sonuçları

	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
BDDÖ-Kendini Suçlama	Evet	95	11,25	2,51	-1,75	120	,08
	Hayır	27	12,22	2,67			
BDDÖ-Kabul Etme	Evet	95	11,91	2,47	,43	120	,67
	Hayır	27	11,67	2,91			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Evet	95	13,35	2,87	-,88	120	,38
	Hayır	27	13,89	2,67			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	95	14,33	2,79	1,38	120	,17
	Hayır	27	13,48	2,90			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Evet	95	15,99	3,07	,97	120	,33
	Hayır	27	15,37	2,24			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	95	15,27	2,87	2,23	120	,03*
	Hayır	27	13,89	2,76			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	95	14,09	2,85	,75	120	,45
	Hayır	27	13,63	2,72			
BDDÖ-Yıkım	Evet	95	9,98	3,63	,26	120	,80
	Hayır	27	9,78	3,46			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	Evet	95	11,11	2,90	1,82	120	,07
	Hayır	27	9,96	2,79			
BDDÖ	Evet	95	117,27	14,15	1,13	120	,26
	Hayır	27	113,89	12,41			

a. Medeni Durum = Evli

Tablo 4-25'e göre evli bireylerde "pozitif yeniden gözden geçirme" alt boyutunda çocuk sahibi olma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Çocuk sahibi olan evli bireylerin "pozitif yeniden gözden geçirme" alt boyutu puan ortalamaları (M:15,27), çocuk

sahibi olmayan evli bireylerin “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu puan ortalamalarından (M:13,89) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde çocuk sahibi olma durumuna göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-26’da gösterilmiştir.

Tablo 4-26. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Alt Boyutları T-test Sonuçları

	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
BDDÖ-Kendini Suçlama	Evet	86	9,10	3,01	-1,74	118	,09
	Hayır	34	10,18	3,16			
BDDÖ-Kabul Etme	Evet	86	12,06	3,24	-1,72	118	,09
	Hayır	34	13,24	3,69			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Evet	86	14,00	3,08	-1,35	118	,18
	Hayır	34	14,85	3,21			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	86	13,26	2,73	,47	118	,64
	Hayır	34	12,97	3,56			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Evet	86	14,95	3,21	-,37	118	,71
	Hayır	34	15,21	3,69			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	86	15,03	3,31	-,92	118	,36
	Hayır	34	15,62	2,57			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	86	14,05	2,83	,87	118	,39
	Hayır	34	13,53	3,21			
BDDÖ-Yıkım	Evet	86	11,28	3,75	-1,37	118	,17
	Hayır	34	12,35	4,16			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	Evet	86	13,50	3,73	,81	118	,42
	Hayır	34	12,88	3,88			
BDDÖ	Evet	86	117,23	14,61	-1,10	118	,27
	Hayır	34	120,82	19,44			

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-26’ya göre boşanma sürecindeki bireylerin çocuk sahibi olma durumuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.9.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Davası Türü, Psikolojik Destek Alma Durumu ve Boşanma Nedenlerine Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

BDDÖ toplam puanı ve alt boyutları, STEÖ toplam puanı ve alt boyutları ve yaşam doyumu toplam puanlarının katılımcıların arasında sadece boşanma sürecinde olan bireyler için boşanma davası türüne göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-27’de gösterilmiştir.

Tablo 4-27. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dava Türüne Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği T-Test Tablosu

	Dava Türü	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
STEÖ-Değerlendirme	Anlaşmalı	32	18,13	4,71	-,15	118	,88
	Çekişmeli	88	18,26	4,15			
STEÖ-Dayanıklılık	Anlaşmalı	32	8,59	3,17	-,07	118	,94
	Çekişmeli	88	8,64	2,71			
STEÖ-Yoğunlaşma	Anlaşmalı	32	9,28	3,26	1,42	118	,16
	Çekişmeli	88	8,42	2,82			
STEÖ-Düzenleme	Anlaşmalı	32	7,72	2,88	-,53	118	,60
	Çekişmeli	88	8,01	2,63			
BDDÖ-Kendini Suçlama	Anlaşmalı	32	9,88	3,36	1,00	118	,32
	Çekişmeli	88	9,24	2,97			
BDDÖ-Kabul Etme	Anlaşmalı	32	12,69	2,68	,57	118	,57
	Çekişmeli	88	12,28	3,63			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Anlaşmalı	32	13,28	3,30	-2,06	118	,04*
	Çekişmeli	88	14,59	3,00			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Anlaşmalı	32	13,28	2,48	,23	118	,81
	Çekişmeli	88	13,14	3,15			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Anlaşmalı	32	14,13	3,11	-1,80	118	,07
	Çekişmeli	88	15,35	3,37			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Anlaşmalı	32	14,75	2,86	-,95	118	,34
	Çekişmeli	88	15,36	3,21			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Anlaşmalı	32	14,31	2,46	,93	118	,36
	Çekişmeli	88	13,75	3,09			
BDDÖ-Yıkım	Anlaşmalı	32	10,13	2,97	-2,54	118	,01*
	Çekişmeli	88	12,11	4,05			

BDDÖ-Diğerlerini	Anlaşmalı	32	11,69	3,34	-2,96	118	,00*
Suçlama	Çekişmeli	88	13,92	3,76			
Yaşam Doyumu	Anlaşmalı	32	14,81	4,60	2,23	118	,03*
	Çekişmeli	88	12,61	4,85			
BDDÖ	Anlaşmalı	32	114,13	12,64	-1,70	118	,09
	Çekişmeli	88	119,75	17,03			
STEO	Anlaşmalı	32	43,72	10,75	,20	118	,84
	Çekişmeli	88	43,33	8,94			

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-27'ye göre boşanma sürecindeki bireylerde BDDÖ toplam puanı ve STEÖ toplam puanında boşanma davası türüne göre oluşan gruplar arasında (anlaşmalı-çekişmeli) istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin yaşam doyumu ortalamaları (M:14,81) ile çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin yaşam doyumu ortalamaları (M:12,61) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin yaşam doyum ortalamaları çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Ayrıca BDDÖ “düşünceye odaklanma” alt boyutunda anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:13,28) ile çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:14,59) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin “düşünceye odaklanma” puan ortalamaları çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

BDDÖ ”yıkım” alt boyutunda anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:10,13) ile çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:12,11) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin “yıkım” puan ortalamaları çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

Son olarak BDDÖ “diğerlerini suçlama” alt boyutunda anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamaları (M:11,69) ile çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin ortalamaları (M:13,92) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Anlaşmalı boşanma sürecindeki bireylerin “diğerlerini suçlama” puan ortalamaları çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür.

Boşanma sürecindeki bireylerin psikolojik yardım alma durumuna göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutları, STEÖ toplam puanı ve alt boyutları ve yaşam doyumu toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı t-test ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-28’de gösterilmiştir.

Tablo 4-28. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği T-test Tablosu

	Psikolojik yardım alma durumu	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
STEÖ-Değerlendirme	Evet	47	17,89	4,40	-,68	118	,50
	Hayır	73	18,44	4,23			
STEÖ-Dayanıklılık	Evet	47	8,96	2,90	1,03	118	,30
	Hayır	73	8,41	2,78			
STEÖ-Yoğunlaşma	Evet	47	8,40	3,17	-,73	118	,47
	Hayır	73	8,81	2,82			
STEÖ-Düzenleme	Evet	47	8,36	2,74	1,41	118	,16
	Hayır	73	7,66	2,64			
BDDÖ-Kendini Suçlama	Evet	47	9,96	3,29	1,58	118	,12
	Hayır	73	9,05	2,90			
BDDÖ-Kabul Etme	Evet	47	12,68	3,75	,75	118	,46
	Hayır	73	12,21	3,17			
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	Evet	47	14,70	2,90	1,30	118	,20
	Hayır	73	13,95	3,25			
BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	47	13,11	3,09	-,20	118	,84
	Hayır	73	13,22	2,93			
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Evet	47	15,32	3,42	,77	118	,44
	Hayır	73	14,84	3,29			
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Evet	47	15,66	3,01	1,30	118	,20
	Hayır	73	14,90	3,18			
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Evet	47	13,91	3,09	,04	118	,96
	Hayır	73	13,89	2,86			

BDDÖ-Yıkım	Evet	47	11,38	4,22	-,45	118	,65
	Hayır	73	11,71	3,67			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	Evet	47	12,89	3,80	-1,01	118	,32
	Hayır	73	13,60	3,75			
Yaşam Doyumu	Evet	47	14,40	4,98	2,21	118	,03*
	Hayır	73	12,42	4,66			
BDDÖ	Evet	47	119,62	17,58	,74	118	,46
	Hayır	73	117,37	15,17			
STEÖ	Evet	47	43,62	10,22	,17	118	,86
	Hayır	73	43,32	8,92			

a. Medeni Durum = Boşanma Sürecinde

Tablo 4-28'e göre boşanma sürecindeki bireylerde psikolojik yardım alan ve almayan gruplar arasında BDDÖ toplam puanı ve alt boyutları, STEÖ toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca boşanma sürecindeki bireylerde psikolojik yardım alan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları (M:14,40) ile psikolojik yardım almayan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları (M:12,42) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Boşanma sürecindeki bireylerde psikolojik yardım alan bireylerin yaşam doyum puan ortalamaları psikolojik yardım almayan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Boşanma nedenine göre BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-29'da gösterilmiştir.

Tablo 4-29. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kruskal Wallis H Testi Tablosu

	BDDÖ-Kendini Suçlama	BDDÖ-Kabul Etme	BDDÖ-Düşünceye Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	BDDÖ-Bakış Açısına Yeterleştirmek	BDDÖ-Yıkım	BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	BDDÖ
Chi-Square	16,172	4,135	4,943	6,595	5,051	3,359	6,867	8,214	16,072	5,891
Df	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Asymp. Sig.	,024*	,764	,667	,472	,654	,850	,443	,314	,024*	,553

Tablo 4-29'a göre boşanma nedenine göre oluşan gruplar arasında BDDÖ toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bununla birlikte "kendini suçlama" ve "diğerlerini suçlama" alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hangi gruplar arasında anlamlı farkın oluştuğunu incelemek için ikili gruplar arasında Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Anlamlı çıkan gruplar Tablo 4-30'da verilmiştir.

Tablo 4-30. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Mann Whitney U ve T-Testi Tablosu

	N	\bar{X}	SS	Kruskal Wallis H Testi			Anlamlı Fark	
				Sıra Ort.	H	P		
BDDÖ-Kendini Suçlama	İletişim problemi	39	10,18	3,00	66,85	16,17	,02*	1-4
	Şiddet	14	9,50	2,35	56,29			2-4
	Ekonomik/İşsizlik	10	10,00	3,02	54,00			3-4
	Aldatma	18	6,94	2,53	67,17			4-5
	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	9,71	3,33	64,79			4-6
	Alkol	4	11,50	3,00	51,75			
	Cinsel sorunlar	4	8,75	3,59	18,50			
	Diğer	10	8,90	2,85	47,45			
	Toplam	120	9,41	3,07				
	BDDÖ-Kabul Etme	İletişim problemi	39	12,74	2,84	65,97	4,13	,76
Şiddet		14	12,43	2,59	56,57			
Ekonomik/İşsizlik		10	11,40	3,57	63,20			
Aldatma		18	11,89	3,76	53,50			
Eşimin ailesiyle ilişkiler		21	13,10	3,97	61,24			
Alkol		4	12,25	2,87	25,13			
Cinsel sorunlar		4	10,50	4,12	84,50			
Diğer		10	12,20	4,61	57,55			
Toplam		120	12,39	3,40				
BDDÖ-Düşünceye Odaklanma		İletişim problemi	39	14,31	3,25	65,94	4,94	,66
	Şiddet	14	13,86	2,60	67,79			
	Ekonomik/İşsizlik	10	15,30	2,75	58,95			
	Aldatma	18	12,94	3,33	59,33			
	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	14,76	3,19	57,52			
	Alkol	4	14,50	1,91	52,13			
	Cinsel sorunlar	4	13,25	3,30	42,13			
	Diğer	10	15,00	3,46	49,70			
	Toplam	120	14,24	3,12				
	BDDÖ-Pozitif Tekrar Odaklanma	İletişim problemi	39	12,90	2,44	70,83	6,59	,47
Şiddet		14	13,50	2,88	72,68			
Ekonomik/İşsizlik		10	12,80	2,25	56,15			
Aldatma		18	12,67	3,18	48,17			

	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	14,10	3,56	47,26		
	Alkol	4	15,50	3,11	48,63		
	Cinsel sorunlar	4	13,50	1,73	54,00		
	Diğer	10	12,10	4,09	64,85		
	Toplam	120	13,18	2,98			
	İletişim problemi	39	14,74	3,24	69,21	5,05	,65
	Şiddet	14	15,79	3,31	62,75		
	Ekonomik/İşsizlik	10	14,00	3,53	68,95		
	Aldatma	18	14,67	3,68	34,19		
BDDÖ-Plana Tekrar Odaklanma	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	15,86	3,29	62,40		
	Alkol	4	15,75	2,63	83,63		
	Cinsel sorunlar	4	16,50	3,32	49,88		
	Diğer	10	14,10	3,54	53,30		
	Toplam	120	15,03	3,34			
	İletişim problemi	39	14,82	3,08	63,62	3,35	,85
	Şiddet	14	16,21	2,99	62,11		
	Ekonomik/İşsizlik	10	14,50	3,69	46,45		
	Aldatma	18	14,67	3,82	57,53		
BDDÖ-Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	15,71	3,04	68,07		
	Alkol	4	15,75	1,50	57,63		
	Cinsel sorunlar	4	15,25	1,26	44,13		
	Diğer	10	15,60	2,95	57,30		
	Toplam	120	15,20	3,12			
	İletişim problemi	39	14,13	3,22	60,86	6,86	,44
	Şiddet	14	13,00	2,91	56,50		
	Ekonomik/İşsizlik	10	13,40	2,59	72,20		
	Aldatma	18	14,67	2,11	48,78		
BDDÖ-Bakış Açısına Yerleştirmek	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	14,29	2,92	66,26		
	Alkol	4	13,50	1,91	62,38		
	Cinsel sorunlar	4	11,25	4,35	46,88		
	Diğer	10	13,80	3,16	66,70		
	Toplam	120	13,90	2,94			
	İletişim problemi	39	10,67	4,12	55,68	8,21	,31
	Şiddet	14	12,71	4,48	62,54		
	Ekonomik/İşsizlik	10	11,50	2,88	56,55		
	Aldatma	18	12,50	3,91	54,58		
BDDÖ-Yıkım	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	11,43	3,57	72,26		
	Alkol	4	13,00	3,74	85,88		

	Cinsel sorunlar	4	9,00	1,83	67,00		
	Diğer	10	12,80	3,82	53,60		
	Toplam	120	11,58	3,88			
BDDÖ-Diğerlerini Suçlama	İletişim problemi	39	11,77	3,51	56,35	16,07	,02*
	Şiddet	14	14,29	3,20	69,96		2-1
	Ekonomik/İşsizlik	10	14,70	3,33	51,45		3-1
	Aldatma	18	15,00	3,63	57,00		
	Eşimin ailesiyle ilişkiler	21	13,57	3,84	69,02		4-1
	Alkol	4	14,75	6,18	66,75		2-7
	Cinsel sorunlar	4	10,50	1,73	74,63		3-7
	Diğer	10	13,70	3,80	52,75		4-7
	Toplam	120	13,33	3,77			
	BDDÖ	İletişim problemi	39	116,26	14,10	55,60	5,89
Şiddet		14	121,29	16,99	71,04		
Ekonomik/İşsizlik		10	117,60	16,59	55,15		
Aldatma		18	115,94	16,65	57,03		
Eşimin ailesiyle ilişkiler		21	122,52	17,31	66,55		
Alkol		4	126,50	19,74	62,38		
Cinsel sorunlar		4	108,50	19,76	56,25		
Diğer		10	118,20	17,27	64,70		
Toplam	120	118,25	16,12				

1-İletişim problemi 2-Şiddet 3-Ekonomik işsizlik 4-Aldatma 5-Eşimin ailesiyle ilişkiler 6- Alkol 7-Cinsel sorunlar 8-Diğer

Tablo 4-30'a göre "kendini suçlama" alt boyutunda boşanma nedeni "iletişim problemi" olanların sıra ortalamaları (M:34,17) ile boşanma nedeni "aldatma" olanların sıra ortalamaları (M:17,81) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). "Kendini suçlama" alt boyutunda boşanma nedeni "şiddet" olanların sıra ortalamaları (M:21,14) ile boşanma nedeni "aldatma" olanların sıra ortalamaları (M:12,89) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). "Kendini suçlama" alt boyutunda boşanma nedeni "ekonomik/işsizlik" olanların sıra ortalamaları (M:19,70) ile boşanma nedeni "aldatma" olanların sıra ortalamaları (M:11,61) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). "Kendini suçlama" alt boyutunda boşanma nedeni "aldatma" olanların sıra ortalamaları (M:15,14) ile "eşimin ailesiyle olan ilişkiler" nedeniyle boşanma sürecinde olanların sıra ortalamaları (M:24,17) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp.

$p < 0.05$). “Kendini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “aldatma” olanların sıra ortalamaları (M:10,03) ile boşanma nedeni “alkol” olanların sıra ortalamaları (M:18,13) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). “Kendini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “aldatma” olanların diğer boşanma nedenlerine sahip katılımcılardan anlamlı farklılıklar oluşturdukları bulunmuştur. En düşük “kendini suçlama” alt boyuna sahip puan ortalamalarının boşanma nedeni aldatma olan bireylere ait olduğu söylenebilir.

“Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “iletişim problemi” olanların sıra ortalamaları (M:24,13) ile boşanma nedeni “şiddet” olanların sıra ortalamaları (M:35,00) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “iletişim problemi” olanların sıra ortalamaları (M:22,68) ile boşanma nedeni “ekonomik/işsizlik” olanların sıra ortalamaları (M:34,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “iletişim problemi” olanların sıra ortalamaları (M:24,56) ile boşanma nedeni “aldatma” olanların sıra ortalamaları (M:38,61) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “şiddet” olanların sıra ortalamaları (M:11,04) ile boşanma nedeni “cinsel sorunlar” olanların sıra ortalamaları (M:4,13) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “ekonomik/işsizlik” olanların sıra ortalamaları (M:8,95) ile boşanma nedeni “cinsel sorunlar” olanların sıra ortalamaları (M:3,88) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$). “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “aldatma” olanların sıra ortalamaları (M:12,94) ile boşanma nedeni “cinsel sorunlar” olanların sıra ortalamaları (M:5,00) arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır (Asymp. $p < 0.05$).

Boşanma nedenine göre oluşan gruplar arasında STEÖ alt boyutları ve toplam puanda anlamlı fark olup olmadığı parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-31’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 31. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Sıkıntıyı Tolere Etme Kruskal Wallis H Testi Tablosu

	STEO-Değerlendirme	STEO-Dayanıklılık	STEO-Yoğunlaşma	STEO-Düzenleme	STEO
Chi-Square	10,395	8,156	4,129	11,596	5,397
Df	7	7	7	7	7
Asymp. Sig.	,167	,319	,765	,115	,612

Tablo 4-31'e göre boşanma nedenine göre STEÖ toplam puanı ve alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Boşanma sürecindeki bireylerde boşanma nedenine göre oluşan gruplar arasında yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olup olmadığı parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H testi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4-32'de gösterilmiştir.

Tablo 4-32. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Boşanma Nedenine Göre Yaşam Doyumu Kruskal Wallis H Testi Tablosu

	Yaşam Doyumu
Chi-Square	10,006
Df	7
Asymp. Sig.	,188

Tablo 4-32'ye göre boşanma sürecindeki bireylerde boşanma nedenine göre yaşam doyumunu puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.10.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Kendileri ve Çocukları Dışında Evde Yaşayan Başka Birinin Olma Durumunun Boşanma Nedenlerini Yordamasına Dair Bulgular

Boşanma sürecinde olan bireylerin kendileri ve çocukları dışında evde birinin daha olma durumunun boşanma nedenine etkisi olup olmadığı ki-kare ile incelenmiştir. Çapraz tabloda oluşan hücreler içinde %5'in altında kalan değerler olduğu için ki-kare değerlendirmesi anlamlı değildir. Bu nedenle burada yer verilmemiştir.

Tablo 4-33. Boşanma Sürecindeki Bireylerde Evde Yaşayan Başka Biri * Boşanma Nedeni Çapraz Tablolar

		Önemli Boşanma Nedeni (J)								Toplam
		İletişim problemi	Şiddet	Ekonomik/işsizlik	Aldatma	Eşimin ailesiyle ilişkiler	Alkol	Cinsel sorunlar	Diğer	
Evde Yaşayan Başka Biri (I)	Count	4	2	4	7	4	0	0	2	23
	% I	17,4%	8,7%	17,4%	30,4%	17,4%	0,0%	0,0%	8,7%	100,0%
	% J	10,3%	14,3%	40,0%	38,9%	19,0%	0,0%	0,0%	20,0%	19,2%
	% T	3,3%	1,7%	3,3%	5,8%	3,3%	0,0%	0,0%	1,7%	19,2%
	Count	35	12	6	11	17	4	4	8	97
	% I	36,1%	12,4%	6,2%	11,3%	17,5%	4,1%	4,1%	8,2%	100,0%
	% J	89,7%	85,7%	60,0%	61,1%	81,0%	100,0%	100,0%	80,0%	80,8%
	% T	29,2%	10,0%	5,0%	9,2%	14,2%	3,3%	3,3%	6,7%	80,8%
	Count	39	14	10	18	21	4	4	10	120
% I	32,5%	11,7%	8,3%	15,0%	17,5%	3,3%	3,3%	8,3%	100,0%	
% J	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
% T	32,5%	11,7%	8,3%	15,0%	17,5%	3,3%	3,3%	8,3%	100,0%	

Tablo 4-33'e göre en önemli boşanma nedeninin %32,5 ile "iletişim problemi" olduğu görülmektedir. Ayrıca evde yaşayan başka biri daha var diyenler için en yüksek ortalamaya sahip boşanma nedeninin %30,4 ile "aldatma" olduğu, bu grup içinde "alkol" ve "cinsel sorunlar"ın %0 değere sahip olduğu görülmektedir. En düşük boşanma nedenlerinin ise %3,3 ile "alkol" ve "cinsel sorunlar" olduğu görülmektedir.

Evde yaşayan başka biri yok diyenlerin sayısı, evde yaşayan başka biri daha var diyenlerin sayısından yaklaşık 4 kat fazla olmasına rağmen, her iki grup içinde hemen hemen eşit orana sahip nedenlerin “eşimin ailesi ile ilişkiler” (Evet=%17,4; Hayır=%17,5) ve “diğer nedenler” (Evet=%8,7; Hayır=%8,2) olduğu görülmektedir.



BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada boşanma sürecindeki bireyler ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumları arasındaki farklılıklar ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre karşılaştırılması ve boşanma sürecindeki bireylerde BDDÖ, STEÖ ve YDÖ puanlarının boşanma davası türü, evlilik problemlerini çözmek için psikolojik destek alma durumu ve boşanma nedenlerine göre karşılaştırılması ele alınmıştır.

5.1.TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sorularına ilişkin bulguların tartışma ve yorum kısmına yer verilmiştir.

5.1.1.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme ölçeği toplam puanında anlamlı derecede farklılık bulunmamakla birlikte bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı derecede farklılıklar bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin “kendini suçlama”, “düşünceye odaklanma”, “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma”, “yıkım”, “diğerlerini suçlama” alt boyutlarında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır.

Boşanma sürecindeki bireylerin “kendini suçlama” puan ortalamaları evli bireylere göre anlamlı derecede düşük bulunurken “diğerlerini suçlama” puan ortalamaları evli bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu boşanma sürecindeki bireylerin boşanma olgusu içinde olması ve dava süreci ile sürecin beraberinde getirdiği anlaşmazlıkların devamı nedeniyle karşı tarafı suçlama eğiliminde olması ve boşanma sürecindeki bireylerin evli bireylere göre özellikle olumsuz olaylar karşısında suçun karşı tarafta olduğu düşüncesini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalarda da boşanma

sürecinde olan bireylerin karşı tarafı suçlama eğiliminde oldukları (Amato ve Previti, 2003), “diğerlerini suçlama”nın olumsuz duygularla ilişkili olduğu sonucuna varılması mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Deffenbacher, 1993; Eckhardt ve Kassinove, 1998; Beck, 1999).

Boşanma sürecindeki bireylerin “pozitif tekrar odaklanma” ve “plana tekrar odaklanma” puan ortalamaları evli bireylere göre anlamlı derecede düşük, “düşünceye odaklanma” ve “yıkım” puan ortalamaları ise evli bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde uyumsuz stratejilerin kullanılmasının depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerle daha ilgili olduğu sonucuna varılmıştır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Özellikle “diğerlerini suçlama” ve “yıkım” stratejisinin boşanma sürecindeki bireylerde daha yüksek çıkması boşanma sürecinin getirdiği olumsuz durumların neden olduğu kaygı, depresyon ve endişe gibi durumlarla ilgili olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında ise “düşünceye odaklanma” ve “yıkım” stratejilerinin yüksek depresyon puanları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Garnefski ve ark., 2002; Öngen, 2010). Evli bireylerde uyumlu stratejilerden “pozitif tekrar odaklanma” ve “plana tekrar odaklanma” puan ortalamalarının daha yüksek çıkması evli bireylerin evlilikteki yaşanan sıkıntı ve problemlerin bu stratejiler ile üstesinden gelinmeye çalıştıkları, yaşanan olumsuz gerçek olaylar yerine sevinçli, keyifli ve güzel olayları düşünmeye odaklanmanın “pozitif tekrar odaklanma” stratejisinin boşanma sürecindeki bireylere göre daha sık kullanımında; evlilik ve aile birliğinin devamına dair yaşanan olumsuz olay sonucunda hangi adımların atılacağına ve bu olayın nasıl ele alınacağına odaklanmanın “plana tekrar odaklanma” stratejisinin boşanma sürecindeki bireylere göre daha sık kullanımında etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin sıkıntıyı tolere etme toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Evli olan bireylerin sıkıntıyı tolere etme puan ortalamalarının boşanma sürecindeki bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin “değerlendirme”, “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” puanları boşanma sürecindeki bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte “düzenleme” alt boyutunda ise evli bireyler ile boşanma sürecindeki bireyler arasında anlamlı derecede farklılık

bulunmamıştır. Bu bulgu boşanma sürecindeki bireylerin evli bireylere göre sıkıntıyı daha az tolere edebildikleri anlamına geldiği şeklinde yorumlanabilir. Stres veren yaşam olayları ve sıkıntı toleransını ele alan çalışmalarda da stres veren yaşam olaylarına sahip grubun sıkıntı toleransının düşük olduğu sonuçlarına ulaşılması mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Anetis ve ark., 2007; Akça, 2016). Özellikle boşanma sürecindeki bireylerde sıkıntıyı tolere etme düzeyinin evli bireylere göre az olmasının ailede anlaşmazlıklara neden olan stres, ruhsal/duygusal sıkıntı ve sorunları çözme teknikleri ve karşılıklı iletişim kurma konusundaki yetersizliklerden kaynaklandığı söylenebilir (Bray, 1995). Aynı zamanda boşanma sürecindeki bireylerin sıkıntı toleransının düşük olmasının boşanma sürecinde çözüme kavuşmamış durumların (velayet, nafaka, mal paylaşımı vb.) vermiş olduğu kaygı ve endişeden kaynaklandığı da düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ile endişeye neden olan düşüncelerinin somutluğu, endişeyi meydana getiren bir durumda endişenin yoğunluğu ve bireylerin fazla endişesi arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, endişe miktarı arttıkça sıkıntı toleransının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Endişesi fazla olan bireylerin duygusal olarak sıkıntılarını kabullenmeleri ve sıkıntıyı tolere edebilmelerinin zor olduğu görülmüştür (Huang, Szabo ve Han, 2009). Yaşayanlar (2018) tarafından evli ve boşanmış bireyler üzerinde yapılan araştırmada, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile uyumu ve sosyal yeterliliklerinin boşanmış bireylere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki benzer araştırmalar mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Sıkıntıyı tolere etme alt boyutlarının ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığından diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılamamıştır.

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları boşanma sürecindeki bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalarda evliliklerin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu (Zimmermann ve Easterlin, 2006), boşanmış bireylerin evli ve bekar bireylere göre yaşam doyumu ortalamalarının daha düşük olduğu (Başaran, 2016) ve evli bireylerin evlenmemiş bireylere göre daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır (Zollar ve Williams, 1987). Ayrıca yaşam doyumu arttıkça boşanma oranlarının azaldığını öne süren çalışmalar da mevcuttur

(Diener ve Seligman, 2004). Alanyazındaki araştırmalar mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Ancak alanyazında evli olma durumunun yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ne süren çalışmalar da mevcuttur (nsal, 2001; Akt. şahin, 2008).

5.1.2.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu bulgulara dair tartışma ve yorum kısmı aşağıda yer almaktadır.

5.1.2.1. Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum

Evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme leği ile sıkıntıyı tolere etme leği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde sadece “yıkım” alt boyutu ile “dayanıklılık” alt boyutu arasında negatif, düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “yıkım” stratejisi arttıka sıkıntıya “dayanıklılık” azalmaktadır. “Yıkım” stratejisinin deneyimlenen olayın dehşetinin açıkça vurgulanarak uyumsuzluk, depresyon ve duygusal sıkıntılar ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Sullivan, Bipshop ve Pivik, 1995). Bu tanıma göre “yıkım” stratejisinin kullanımının artmasının sıkıntıya “dayanıklılığı” azaltması beklenir bir sonuç olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ancak, konu ile ilgili yapılan araştırmalarda “yıkım” stratejisi ile sıkıntıyı tolere etme leğinin “dayanıklılık” alt boyutunun birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanılmadığından diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılamamıştır. Mevcut çalışmada elde edilen bu bulgunun gelecekteki araştırmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Boşanma sürecindeki bireylerde bilişsel duygu düzenleme leği ile sıkıntıyı tolere etme leği arasındaki ilişki incelendiğinde sıkıntıyı tolere etme leği toplam puanının “bakış açısına yerleştirme” ve “plana tekrar odaklanma” alt boyutu ile düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “bakış açısına yerleştirme” ve “plana tekrar odaklanma” stratejileri arttıka sıkıntıyı tolere etme

düzeyi artmaktadır. Sıkıntıyı tolere etme ölçeği toplam puanı ve “yıkım” alt boyutu arasında orta düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sıkıntıyı tolere etme ölçeği toplam puanı ve “diğerlerini suçlama” alt boyutu arasında düşük düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” stratejileri arttıkça sıkıntıyı tolere etme düzeyi azalmaktadır. “Düşüneye odaklanma” alt boyutu ile “değerlendirme” ve “yoğunlaşma” alt boyutları arasında düşük düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “düşüneye odaklanma” stratejisi arttıkça sıkıntıyı “değerlendirme” ve “yoğunlaşma” düzeyleri azalmaktadır. Boşanma sürecindeki bireylerde “plana tekrar odaklanma” alt boyutu ile “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” alt boyutları arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “plana tekrar odaklanma” stratejisi arttıkça “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” düzeyleri de artmaktadır. “Pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu ile “değerlendirme” ve “yoğunlaşma” alt boyutları arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisi arttıkça “değerlendirme” ve “yoğunlaşma” düzeyleri de artmaktadır.

Boşanma sürecindeki bireylerde bilişsel duygu düzenleme ölçeği “yıkım” alt boyutu ile sıkıntıyı tolere etme ölçeği “değerlendirme”, “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” alt boyutları arasında orta düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “yıkım” stratejisi arttıkça “değerlendirme”, “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” düzeyleri azalmaktadır. “Diğerlerini suçlama” alt boyutu ile “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” alt boyutları arasında düşük düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani “diğerlerini suçlama” stratejisi arttıkça “dayanıklılık” ve “yoğunlaşma” düzeyleri azalmaktadır. Sıkıntıyı tolere etme ölçeği alt boyutlarının en güçlü ilişkilerinin bilişsel duygu düzenleme ölçeği “yıkım” alt boyutu ile olduğu görülmüştür. Evli bireylerde bu düzeyde ilişkileri göremezken, boşanma sürecinde olan bireyler için sıkıntıyı tolere etme azaldıkça “yıkım”ın arttığı söylenebilir. Sonuç olarak boşanma sürecindeki ve evli bireylerde uyumlu stratejilerin kullanımı arttıkça sıkıntıyı tolere etme düzeyi artmakta; uyumsuz stratejilerin kullanımı arttıkça sıkıntıyı tolere etme düzeyi azalmaktadır. Alanyazında bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejilerinden “yıkım” ve “düşüneye odaklanma” kullanımının stres düzeyini yükselttiği sonucuna ulaşılan araştırma mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Zlomke ve Hahn, 2005).

Buna göre özellikle “yıkım” stratejisinin kullanımının sıkıntıyı tolere etme düzeyini azaltması beklenir bir sonuç olarak düşünülebilir.

5.1.2.2. Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum

Evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme ve yaşam doymu arasındaki ilişki incelendiğinde yaşam doymu ve bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutlarından “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma” ve “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutları arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun dışında “yaşam doymu” ile bilişsel duygu düzenleme ölçeği “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” alt boyutları arasında düşük düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Boşanma sürecindeki bireylerde bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve yaşam doymu ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde “yaşam doymu” ile bilişsel duygu düzenleme ölçeği “pozitif yeniden gözden geçirme” alt boyutu arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca “yaşam doymu” ile “yıkım” alt boyutu arasında düşük düzey, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani her iki grupta da bilişsel duygu düzenleme uyumlu stratejilerinin kullanımı arttıkça yaşam doymu artmakta; uyumsuz stratejilerinin kullanımı arttıkça yaşam doymu azalmaktadır denilebilir. Evli bireylerde “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma” ve “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejileri ile “yaşam doymu” arasında pozitif ilişki bulunmuşken; boşanma sürecindeki bireylerde ise sadece “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisi ile “yaşam doymu” arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu evli bireylerin aile geleceğine dair karşılamak amacıyla olumsuz olaylarda hangi adımların atılması gerektiğini düşünerek “plana tekrar odaklanma”, aile birliğinin devamını sağlamak amacıyla yaşanan olayla ilgili olumlu anlamlandırma yaparak “pozitif yeniden gözden geçirme” ve yaşanan olumsuz olayı düşünmek yerine sevinçli ve keyifli olayları düşünerek “pozitif tekrar odaklanma” stratejilerine yöneldikleri ve boşanma sürecindeki bireyler için ise boşanma olgusunun meydana getirdiği sıkıntı, stres, kaygı, endişe ve belirsizliklerden kaynaklanan durumlar nedeniyle yaşanan olumsuz olaylar karşısında sadece “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisinin yaşam doymu ile pozitif ilişkili olduğu düşünülebilir. Ayrıca her iki grupta da uyumsuz

stratejilerden “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” stratejileri ile “yaşam doyumu” arasında negatif ilişki bulunmasının uyumsuz stratejilerin yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde uyumlu stratejiler ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki (Rıza, 2016), uyumsuz stratejilerden özellikle “yıkım” stratejisinin obsesif inançlar ve alt boyutlarında artışa neden olduğu (Ercan, 2015) sonuçlarının bulunması mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir.

5.1.2.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Bulgularına Dair Tartışma ve Yorum

Evli bireylerde sıkıntıyı tolere etme ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde yaşam doyumu ölçeği ile sıkıntıyı tolere etme ölçeği toplam puanı arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde sıkıntıyı tolere etme arttıkça yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir. Ayrıca “yaşam doyumu” ile “dayanıklılık” alt boyutu arasında düşük düzey, “yaşam doyumu” ile “yoğunlaşma” alt boyutu arasında orta düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Boşanma sürecindeki bireylerde sıkıntıyı tolere etme ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme ölçeği toplam puanı arasında düşük düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli bireylerde olduğu gibi boşanma sürecinde olan bireylerde de sıkıntıyı tolere etme arttıkça yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir. Ayrıca evli bireyler üzerindeki bulgulara benzer olarak boşanma sürecinde olan bireylerde “yaşam doyumu” ile “dayanıklılık” alt boyutu arasında düşük düzey, “yaşam doyumu” ile “yoğunlaşma” alt boyutu arasında orta düzey, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak her iki grupta da sıkıntıyı tolere etme düzeyi ve alt boyutlarından sıkıntıya “dayanıklılık” arttıkça “yaşam doyumu” da artmaktadır. Stresli durumlara gösterilen tepkiden kaynaklanan acı çekme olarak tanımlanan sıkıntıyı (Mirowski ve Ross, 2003) tolere etme düzeyinin artmasının yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiye sahip olması beklenir bir sonuç olarak düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde algılanan sıkıntı ile mutluluk arasında negatif bir ilişki (Sarıçam, 2015), öznel mutluluğu yüksek olan bireylerin diğer bireylere göre kişilerarası duyarlılık, anksiyete bozukluğu, paranoid düşünceler, fobik anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk, somatizasyon, depresyon ve psikotizmin daha düşük

olduğu (Alver, Dilekmen ve Ada, 2010) ve öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasında pozitif bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılması mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Dilmaç ve Yılmaz, 2019).

5.1.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Bazı Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin BDDÖ alt boyutları ve toplam puanında cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, evlilik biçimi, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmasına dair bulguların tartışma ve yorumları aşağıda yer almaktadır.

5.1.3.1.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre evli bireylerde sadece “yıkım” stratejisinde ve boşanma sürecindeki bireylerde sadece “pozitif yeniden gözden geçirme“ puan ortalamalarında anlamlı derecede farklılıklar bulunmuştur. Evli bireylerde kadınların “yıkım” puan ortalamaları erkeklere göre düşük, boşanma sürecindeki bireylerde kadınların “pozitif yeniden gözden geçirme” puan ortalamaları erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Yani evli bireylerde kadınların “yıkım” stratejisini erkeklere göre daha az kullandığı, boşanma sürecindeki bireylerde ise kadınların “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisini erkeklere göre daha sık kullandığı şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ele alan araştırmalarda cinsiyet farklılıklarının en çok “düşünceye odaklanma”, “plana tekrar odaklanma”, “bakış açısına yerleştirmek”, “diğerlerini suçlama”, “pozitif yeniden gözden geçirme” ve “yıkım” stratejilerinde gözlendiği çalışmalar mevcuttur (Garnefski, 2002; Garnefski, 2004; Zlomke ve Hahn, 2010; Martin ve Dahlen, 2005; Ataman, 2011; Bedirhanbeyoğlu, 2018). Ancak alanyazında üniversite öğrencilerinde cinsiyetin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yordamadığı sonucuna ulaşılan araştırma da mevcuttur (Sarıcı, 2018). Bu durum evli bireylerde

“yıkım” stratejisinin kullanımında farklı değişkenlerle ilişkili olabileceği ve boşanma sürecindeki bireylerde ise süreç ile ilgili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Evli bireylerde günümüz kadınlarının sosyal hayatta daha çok yer alması, kadınların daha çok bireyselleşerek iş hayatındaki aktif olma durumlarının artması, modernleşme ve kentleşme ile birlikte kadınların bağımsızlıklarının artması gibi nedenlerle olumsuz olaylar karşısında “yıkım” stratejisini daha az kullanmalarında etkili olabileceği şeklinde düşünülebilir. Boşanma sürecindeki bireylerde ise erkeklerin boşanma olgusunun beraberinde getirdiği boşanma nedenleri, boşanma davasını açan taraf, özellikle boşanma sonrasındaki nafaka, velayet, mal paylaşımı gibi durumların neden olduğu stres, kaygı gibi duygulara sebep olması “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisinin kadınlara göre daha az kullanımında etkili olabileceği düşünülebilir. Bilişsel duygu düzenlemenin kaygı, depresyon, stres ve kızgınlığın doğmasındaki belirleyiciliğinin araştırıldığı bir çalışmada, cinsiyetten bağımsız olarak “kendini suçlama”, “düşünceye odaklanma”, “yıkım” ve “pozitif yeniden gözden geçirme”nin olumsuz duyguların ortaya çıkmasında en etkin stratejiler olduğunun görülmesi mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Martin ve Dahlen, 2005).

5.1.3.2.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşa göre evli bireylerde anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde yaş değişkeninin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yordamadığı sonucuna ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Rıza, 2016). Boşanma sürecindeki bireylerde ise sadece “diğerlerini suçlama” stratejisinde anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Grupların yaşlarına bakıldığında boşanma sürecindeki bireylerin 25-30 ve 31-45 yaş grubunun 45-59 yaş grubuna göre “diğerlerini suçlama” puan ortalamaları anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu boşanma sürecindeki bireylerde yaş ortalaması yüksek olan bireylerin “diğerlerini suçlama” stratejisini daha sık kullandıkları şeklinde yorumlanabilir. Cartensen ve arkadaşları (2000) daha yaşlı yetişkinlerin, daha genç gruplara göre günlük durumlarda daha az olumsuz etki bildirdiğini ve daha tutarlı olarak yüksek olumlu

etki bildirdiğini ve yaşlıların genel mutluluk ifadelerini daha fazla kullandıklarını (Braun, 1977) öne süren araştırmalar mevcut çalışmanın bu bulgusunu desteklememektedir. Aynı zamanda yaş ilerledikçe bilgece farkındalığın yükseldiği ve duygu farkındalığını etkilediğini öne sürülmektedir (Darling, 2012; Turner, 2014; akt. Karacaoğlan, 2015). Buna göre özellikle boşanma sürecindeki daha yetişkin erkeklerin bilişsel duygu farkındalıklarının yüksek olduğu ve sürecin etkisi ile “diğerlerini suçlama” eğiliminde oldukları düşünülebilir.

5.1.3.3.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öğrenim durumuna göre her iki grup içinde anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyi ilköğretim seviyesinde olan bireylerin “kendini suçlama”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” gibi olumsuz stratejileri daha sık kullandıkları sonucuna ulaşılması mevcut çalışmanın bu bulgusunu desteklememektedir (Balzarotti ve ark., 2014; Garnefski ve ark., 2002; Rıza, 2016).

5.1.3.4.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aylık Gelire Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aylık gelire göre evli bireylerde anlamlı derecede farklılık bulunmama ile birlikte boşanma sürecindeki bireylerde “kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerinde anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Aylık geliri 1000-3000 TL ve 3000-5000 TL olan bireylerin 5000 TL ve üstü olan bireylere göre “kendini suçlama” stratejisini daha az kullandıkları bulgulanmıştır. Yüksek gelire sahip boşanma sürecindeki bireylerin diğer alt ve orta gelir gruplarına göre “kendini suçlama” puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir. Aylık geliri 1000-3000 TL olan bireylerin 3000-5000 TL olan bireylere göre “diğerlerini suçlama” stratejisini daha sık kullandıkları bulgulanmıştır. Alt gelire sahip boşanma sürecindeki bireylerin “diğerlerini suçlama” puan

ortalamalarının orta gelire sahip boşanma sürecindeki bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde ortalama 8 yıl süren evlilik dönemleri incelenen 130 boşanmış kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, evliliğin başarısızlıkla sonuçlanmasına neden olan etkenler arasında öncelikli sırayı ailenin o andaki geliri almaktadır (Akt. Yavuzer, 2009). Buna göre aylık gelire göre farklılıkların sadece boşanma sürecindeki bireylerde ortaya çıkması, bireylerin evliliklerinde ekonomik çatışmaların yer aldığı ve bu nedenle “kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerinin kullanımında etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.1.3.5.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evlilik Biçimine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik biçimine göre her iki grup içinde anlamlı derecede farklılıklar bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik biçimine göre farklılaşmasını ele alan araştırmalara rastlanılmaması mevcut çalışmada elde edilen bu bulgunun gelecekteki araştırmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

5.1.3.6.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik süresine göre her iki grup içinde anlamlı derecede farklılıklar bulunmamıştır. Alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik süresine göre anlamlı derecede farklılık saptanmayan araştırma mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Rıza, 2016).

5.1.3.7.Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki ve evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çocuk sahibi olma durumuna göre evli bireylerde sadece “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisinde anlamlı derecede farklılık bulunmuştur.

Çocuk sahibi olan evli bireylerin çocuk sahibi olmayan bireylere göre “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisini daha sık kullandığı bulgulanmıştır. Boşanma sürecindeki bireylerde ise anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır. Carver ve arkadaşları (1989) “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisinin iyimserlik ve olumlu benlik saygısı açısından olumlu olduğunu ve anksiyete ile negatif bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Buna göre evli bireylerde çocuk sahibi olmanın yaşanan olaylara olumlu anlamlar yüklemeye, iyimserlik ve yaşanan olumsuz olaylar karşısında “pozitif yeniden gözden geçirme” stratejisinin kullanımı üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Boşanma sürecindeki bireylerin çocuk sahibi olmalarına rağmen yaşadıkları olumsuz ve stres veren olaylar karşısında evliliklerini bitirme aşamasına gelmeleri nedeniyle çocuk sahibi olma durumunun bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkili olmadığı şeklinde düşünülebilir.

Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşmasını ele alan araştırmada çocuk sayısı arttıkça bireylerin “plana odaklanma” stratejilerinde artış olduğu sonucuna ulaşılan araştırma (Rıza, 2016), mevcut iken çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmasını ele alan araştırmalara rastlanılmaması mevcut çalışmada elde edilen bu bulgunun gelecekteki araştırmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Son olarak gruplar arasında bazı değişkenler için anlamlı derecede farklılıkların bulunmaması duygu düzenleme sürecinin bilinç düzeyinde gerçekleşmesi zor olan ve çok hızlı bir süreç olması durumuyla ilgili olduğu şeklinde yorumlanabilir (Mauss ve ark., 2007; Çelik ve Kocabıyık, 2014).

5.1.4.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Davası Türü, Psikolojik Yardım Alma Durumu ve Boşanma Nedenlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki bireylerin BDDÖ toplam puanı ve alt boyutlarında, STEÖ toplam puanı ve alt boyutlarında ve yaşam doyumu toplam puanında boşanma davası türü, psikolojik yardım alma durumu ve boşanma nedenine göre karşılaştırılmasına dair bulguların tartışma ve yorumları aşağıda yer almaktadır.

5.1.4.1.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Davası Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki bireylerde anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireyler ile çekişmeli boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve sıkıntıyı tolere etme ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamakla birlikte yaşam doyumu ölçeği puan ortalamalarında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları çekişmeli boşanma sürecindeki bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireylerin özgür iradeleri ile evliliklerine son vermeleri, boşanma sürecindeki sıkıntıların giderilmesinde ortak karar vermeleri, her iki tarafında alınan kararlara rıza göstererek boşanmanın tüm hususlarında anlaşması ve boşanma dava sürecini uzatmadan daha az zarar görerek bu süreci yaşadığı şeklinde yorumlanabilir; çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerde ise anlaşmazlıkların devamı ile boşanma süreci uzadıkça yaşam doyumlarında azalma görülmesi şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında boşanma davasını açan tarafı ele alan ve boşanma davası eşi tarafından açılan grubun boşanmadan dolayı algılanan ruhsal travma puan ortalamaları, boşanma davasını kendisi açan grubunkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunduğu araştırma (Kaynar, 2016), mevcut iken anlaşmalı ve çekişmeli boşanma sürecindeki bireyleri karşılaştıran çalışmaya rastlanılmaması nedeniyle mevcut çalışmadan elde edilen bu bulgunun gelecekteki araştırmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireylerin BDDÖ “düşünceye odaklanma”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” alt boyutu puan ortalamaları çekişmeli boşanma sürecinde olan

bireylere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bu bulgu çekişmeli boşanma sürecinde olan bireylerin anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireylere göre bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejilerini daha sık kullandıkları şeklinde yorumlanabilir. Çekişmeli boşanma sürecinde olan bireylerin velayet, mal paylaşımı, nafaka vb. konularda anlaşmazlıkların içine düşmesi ve bu anlaşmazlıkların devamı ile dava sürecinin uzamasının çekişmeli boşanma sürecinde olan bireylerde uyumsuz stratejilerinin kullanımının artmasında etkili olabileceği şeklinde düşünülebilir.

5.1.4.2.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki bireylerde evlilik problemlerini çözmek için psikolojik yardım alan ve almayan bireyler arasında bilişsel duygu düzenleme ölçeği, sıkıntıyı tolere etme ölçeği ve yaşam doyumunu ölçeği puan ortalamalarında anlamlı derecede farklılık olup olmadığı incelendiğinde, sadece yaşam doyumunu ölçeği puan ortalamasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Boşanma sürecinde yardım alan bireylerin yaşam doyumları yardım almayanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, psikolojik yardım almanın olumsuz olaylar karşısında yaşam doyumunu olumlu etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Psikolojik yardım alma bireylerin gelişimlerini engelleyen davranışlarını değiştirmeye, sıkıntı ve zorluklar karşısında kendilerini daha güçlü hissetmelerine, iletişim ve ilişki kurma becerilerini geliştirmelerine, geçmişten gelen acıların üstesinden gelmeye, kendileri yada çevreleriyle ilgili mevcut olan olumsuz düşünce kalıplarını irdelemelerine, özgüvenlerini arttırmalarına, gelecek ile ilgili hedef belirlemelerine, problem çözme yeteneklerini geliştirebilmelerine ve korku, öfke vb.gibi duyguların kontrolünü sağlamasına ve duygularını düzenlemelerine gibi birçok konuda bireylere yardımcı olmaktadır. Buna göre psikolojik yardım alan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek çıkması beklenir sonuç olabileceği şeklinde düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik danışma deneyimi yaşayan bireylerin dini başa çıkma ve affetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin ele alındığı araştırmada psikolojik destek almanın psikolojik iyi olma düzeyini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılması mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016).

5.1.4.3.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Bilişsel Duygu Düzenleme, Sıkıntıyı Tolere Etme ve Yaşam Doyumunun Bireylerin Boşanma Nedenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma nedenine göre bireylerde bilişsel duygu düzenleme ölçeği, sıkıntıyı tolere etme ölçeği ve yaşam doyumu puan ortalamalarında farklılık olup olmadığı incelendiğinde, sadece bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından “kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” arasında anlamlı derecede farklılıklar bulunmuştur. “Kendini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “iletişim problemi”, “şiddet”, “ekonomik/işsizlik”, “eşimin ailesiyle ilişkiler” ve “alkol” olan bireylerin puan ortalamaları “aldatma” olan bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. “Kendini suçlama” en düşük puan ortalamasına sahip olanların boşanma nedeni “aldatma” olan bireylere ait olduğu bulgulanmıştır. “Diğerlerini suçlama” alt boyutunda boşanma nedeni “şiddet”, “ekonomik/işsizlik” ve “aldatma” olan bireylerin puan ortalamaları boşanma nedeni “iletişim problemi” ve “cinsel sorunlar” olan bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

“Kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” alt boyutlarından boşanma nedeni “şiddet” ve “ekonomik/işsizlik” olan bireylerin puan ortalaması diğer boşanma nedenleri olan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde şiddete maruz kalan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Şahin, 2018). Yaşanan şiddet olayından sonra bireylerde görülen suçluluk duygusunun “kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerinin daha sık kullanımında etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca bireylerde “şiddet” olayının olması bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etmede, olumlu ve olumsuz duygu paylaşımında ve iletişim becerilerinde yetersiz olmalarından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Whitchurch ve Bace’in (1993) eşler arası saldırganlık üzerine yaptığı çalışmada eşler arası şiddeti, bireysel iletişim becerilerinin yetersizliğinin bir sonucu olarak göstermiştir (Akt., Burleson ve Denton, 1997). Alanyazındaki araştırmalar mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Boşanma nedeni “ekonomik/işsizlik” olan bireylerde ise iş bulamama, aile geçim sıkıntısı yaşama, işsizlikten kaynaklanan ekonomik sıkıntıların artması nedeniyle suçluluk duygusunun “kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerinin daha sık kullanımında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Boşanma nedeni “iletişim problemi”, “eşimin ailesi ile ilişkiler” ve “alkol” olan bireylerin “kendini suçlama” stratejisini daha sık kullanmasında ve “diğerlerini suçlama” puan ortalamalarının boşanma nedeni “iletişim problemi” ve “cinsel sorunlar” olan bireylerin diğer boşanma nedenlerini belirten bireylere göre düşük çıkmasının bireylerin kendini kontrol etmede, duygu ve düşüncelerini ifade etme ve iletişim becerilerinde yetersizliklerinin farkında olması ya da evliliklerinde ve cinsel ilişkilerinde yaşanan problem ve sıkıntılara çözüm bulamama nedeniyle suçluluk hissetmesi ile açıklanabilir. Boşanma nedeni “aldatma” olan bireylerin “kendini suçlama” puan ortalamasının diğer boşanma nedenlerini belirten bireylere göre daha düşük, “diğerlerini suçlama” puan ortalamasının diğer boşanma nedenlerini belirten bireylere göre daha yüksek bulunması bireylerin evlilikteki tatminin düşük olması, cinsel yaşamının az ya da kalitesiz olması, eşini ya da kendini değersiz görmesi, eşinden daha iyi statüde olan biriyle birlikte olma isteği, duygusal bağın yetersiz olması nedenleriyle eşi tarafından sevilmediği ve ilgi görmediği, cinsel ilişkisinin kalitesiz olması ve duygusal anlamda boşlukta hissetme durumlarını belirterek eşini suçlama eğiliminde olabileceği şeklinde düşünülebilir. Şatıroğlu (2017) tarafından yapılan araştırmada “plana tekrar odaklanma” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerinin aldatma eğilimini yordadığı sonucuna ulaşılması mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir.

5.1.5.Boşanma Sürecindeki Bireylerde Kendileri ve Çocukları Dışında Evde Yaşayan Başka Birinin Olmasının Boşanma Nedenleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgulara Dair Tartışma ve Yorum

Boşanma sürecindeki bireylerde kendileri ve çocukları dışında evde yaşayan başka birinin olmasının boşanma nedenleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, kendileri ve çocukları dışında evde yaşayan başka biri yok diyenlerin sayısı, evde yaşayan başka biri var diyenlerin sayısından yaklaşık 4 kat fazla olmasına rağmen, her iki grup içinde hemen hemen eşit orana sahip boşanma nedenlerinin “eşimin ailesi ile ilişkiler” ve “diğer nedenler” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, araştırma örnekleminin daha çok kentlere göç eden ailelerden oluştuğu şeklinde yorumlanabilir. Kentlere göç eden aileler dış görünüşte modern (çekirdek) aileyi yansıttıkları halde, düşünceleri, değer yargıları, aile içi etkileşim açısından bireyselleşmemiş, geleneksel toplumla çağdaş toplum arasında bir geçiş içerisinde

varlıklarını sürdüren “geçiş ailesi” özelliğini göstermektedir. Özetle görünüşte modern aile özelliğini taşıırken, geçmişe ait birikimleri, değer yargıları ve alışkanlıkları ile kırsal özelliklerini koruyan geleneksel ve geniş aile özelliği de göstermektedir (Özgüven, 2001). Ayrıca evde yaşayan başka biri var diyenler için en yüksek ortalamaya sahip boşanma nedeninin “aldatma” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu evde yaşayan başka birilerinin olması nedeniyle çiftlerin davranışsal ve fiziksel olarak kısıtlanmaları ile açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde bu konuyu ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığı için mevcut çalışmada elde edilen bu bulgunun gelecekteki araştırmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

5.2.SONUÇ

1. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Boşanma sürecindeki bireylerin “kendini suçlama”, “plana tekrar odaklanma” ve “pozitif tekrar odaklanma” stratejilerini evli bireylere göre daha az, “düşünceye odaklanma”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerini evli bireylere göre daha sık kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

2. Evli bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri boşanma sürecindeki bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.

3. Evli bireylerin yaşam doyumları boşanma sürecindeki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

4. Evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden “yıkım” stratejisi arttıkça sıkıntıya “dayanıklılık” düzeyi azalmaktadır.

5. Boşanma sürecindeki bireylerde ise bilişsel duygu düzenleme uyumsuz stratejilerinden “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” ile sıkıntıyı tolere etme arasında negatif, uyumlu stratejilerden “bakış açısına yerleştirme”, “plana tekrar odaklanma” ve “pozitif yeniden gözden geçirme” ile sıkıntıyı tolere etme arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

6. Boşanma sürecindeki bireylerde sıkıntıyı tolere etme alt boyutlarının en güçlü ilişkileri bilişsel duygu düzenlemenin “yıkım” alt boyutu ile olduğu sonucuna varılmıştır.

7. Evli bireylerde bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejilerinden “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma” ve “pozitif yeniden gözden geçirme” ile yaşam doyumu arasında pozitif, uyumsuz stratejilerinden “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur.

8. Boşanma sürecindeki bireylerde ise bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejilerinden “pozitif yeniden gözden geçirme” ile yaşam doyumu arasında pozitif, uyumsuz stratejilerinden “yıkım” ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur.

9. Her iki grupta da bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejilerin kullanımı arttıkça yaşam doyumunun arttığı, uyumsuz stratejilerin kullanımı arttıkça yaşam doyumunun azaldığı sonucu bulunmuştur.

10. Evli ve boşanma sürecindeki bireylerde sıkıntıyı tolere etme düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

11. Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının her iki grup ya da sadece bir grup içinde cinsiyet, yaş, aylık gelir ve çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarının her iki grup içinde öğrenim durumu, evlilik biçimi ve evlilik süresine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

12. Anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireylerin bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejilerinden “düşünceye odaklanma”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” stratejilerini çekişmeli boşanma sürecinde olan bireylere göre daha az kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

13. Anlaşmalı boşanma sürecinde olan bireylerin yaşam doyumları çekişmeli boşanma sürecinde olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

14. Boşanma sürecindeki bireylerde evlilik problemlerini çözmek için psikolojik yardım alan bireylerin yaşam doyumları psikolojik yardım almayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

15. Boşanma nedenleri incelendiğinde ise ilk sırada %32,5 ile “iletişim problemi”, ikinci sırada %17,5 ile “eşimin ailesi ile ilişkiler”, üçüncü sırada %15 ile “aldatma”, dördüncü sırada %11,7 ile “şiddet”, beşinci sırada %8,3 ile “ekonomik/işsizlik” ve “diğer nedenler” yer alırken son sırada %3,3 ile “alkol” ve “cinsel sorunlar” yer almıştır.

16. Son olarak boşanma sürecinde olan bireylerde kendileri ve çocukları dışında evde yaşayan başka birinin olmasının boşanma nedenleri üzerinde etkisi incelenmiş; evde yaşayan birinin olmadığını belirten bireylerin sayısı evde yaşayan birinin var olduğunu belirten bireylerin sayısına göre 4 kat fazla olmasına rağmen her iki grup içinde de boşanma nedeninin “eşimin ailesi ile ilişkiler” ve “diğer nedenler” hemen hemen eşit orana sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

5.3.ÖNERİLER

- Mevcut çalışmada evli ve boşanma sürecindeki bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumları incelenmiş; değişkenler arasındaki farklılıklar ve ilişkiler ile evli ve boşanma sürecindeki bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Ülkemizde alanyazın incelendiğinde evlilik ve evli bireyler üzerine çalışmalar oldukça mevcut iken boşanma ve boşanma sürecini ele alan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Ayrıca evli bireyleri ve boşanma sürecindeki bireyleri karşılaştıran çalışmalara ulaşamamıştır. Aile birliğinin devamını sağlamak için evliliklerde yaşanan çeşitli sıkıntıları tespit etmek, evlilik problemlerini daha iyi anlayabilmek ve boşanma sürecinin daha sağlıklı bir şekilde yaşanmasını sağlamak amacıyla evlilik, boşanma ve aile konusunun farklı değişkenlerle ele alınmasının ve bu tür çalışmaların arttırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Araştırmanın örneklemini İstanbul da yaşayan evli ve Çağlayan Adliyesine boşanmak için başvuran boşanma sürecindeki bireyler olmak üzere toplam 242 bireyden oluşmuştur. Yeni yapılacak araştırmaların örnekleminin Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden katılımcıların sağlanması ve daha geniş bir kitleden oluşması sonuçları daha da genellebilir hale getirebileceği düşünülmektedir.

- Evlilik ve boşanma olgularının ele alınacağı yeni araştırmalarda kök aile, kültür, kentleşme ve modern hayatın getirmiş olduğu teknolojik gelişmeler, internet, dijital ve sosyal medya bağımlılığın, ekonomik durum, iş hayatı ve sosyal hayat vb. gibi değişkenlerin ele alınmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Araştırma esnasında yeterli düzeyde alanyazın bilgisine ulaşamaması özellikle alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yeni bir kavram olması nedeniyle farklı örneklem gruplarında ve farklı değişkenlerle ele alınmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Araştırmada evli ve boşanma sürecindeki bireylerde bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejilerin kullanımının artmasının yaşam doyumunu arttırdığı; uyumsuz stratejilerin kullanımının artmasının yaşam doyumunu azalttığı, evli bireylerin boşanma sürecindeki bireylere göre sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumlarının yüksek çıkması sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla evli ve boşanma sürecindeki bireylerde düşünce ve duygu farkındalığı, sıkıntıyı tolere etme becerileri ve yaşam doyumunu olumlu etkileyebilecek becerilere yönelik çalışmaların, stres veren olaylar karşısında bireyin psikolojik sağlamlığını güçlendirmek için bilişsel yöntemler geliştirilmesinin ve bireylerin bilişsel duygu düzenlemelerini sağlamak amacıyla yapılacak olan bireysel, grup ya da aile psikoterapi çalışmalarında bu stratejiler üzerinde durulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

- Evlilik olgusunun uyumlu stratejilerin kullanılmasında, sıkıntıyı tolere etme becerileri ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılması evli bireylere yönelik kişisel gelişimlerini desteklemenin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

- Boşanma nedenleri üzerine birçok araştırma mevcut iken boşanma sürecinde karşılaşılan nafaka, velayet, mal paylaşımı, eşler arasındaki uzlaşmama, hukuki süreçte karşılaşılan güçlükler vb. problemleri ele alan psikolojik çalışmaların yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Boşanma sürecindeki bireylere adliye ortamında ulaşılması bireylerin içinde bulunduğu boşanma sürecinin ve adliye ortamının vermiş olduğu stres nedeniyle araştırmaya tedirgin yaklaştıkları gözlenmiştir. Bu nedenle boşanma sürecindeki bireylerle çalışmak isteyen araştırmacıların bu durumu göz önünde bulundurarak bireyleri rahatlatacak açıklamalarla araştırmaya katılımlarının sağlanmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

- Boşanma sürecindeki bireylerin yanısıra adliyede çalışan ve birçok boşanma vakasına tanıklık eden hakim, avukat, pedagoğ, psikolog, sosyal hizmet uzmanları ile boşanma ve boşanma sürecine ilişkin görüşmelerin ya da araştırmaların yapılmasının da boşanma öncesi, boşanma süreci ve boşanma sonrası için daha sağlıklı müdahale programlarının geliştirilmesinde faydalı olabileceği düşünülmektedir.

- Boşanma sürecindeki bireylerin büyük kısmının evlilik problemlerini çözmek için uzman desteği almadığı ve boşanma başvurusunda bulunduğu gözlenmiştir. Bu nedenle çift terapisi, evlilik öncesi eğitim, evlilik ve aile danışmanlık hizmetlerine oldukça ihtiyaç duyulduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmadan ve benzer çalışmalardan elde edilen sonuçlar kullanılarak, evlenmeye ya da boşanmaya karar vermiş çiftler için bireysel ya da küçük grup çalışmaları yapılabilir. Ülkemizde bu tür araştırmaların sonuçlarının psikoterapi çalışmalara yönelik teorik, kuramsal ve uygulamalı çalışmalarda önemli katkıları bulunacağı düşünülmektedir.

- Ailelerle çalışan psikolojik danışmanlar, psikologlar, aile danışmanları, pedagoğlar ve sosyal hizmet uzmanlarının yanısıra boşanma sürecinde ya da boşanmış ailelerde yaşayan öğrencilerle çalışan rehber öğretmenler ve eğitim kurumlarındaki psikolojik danışmanların, evlilik, boşanma ve boşanma süreciyle ilgilenen meslek uzmanlarının evlilikteki problemler ve çözümleri ile boşanma ve boşanma sürecine ilişkin bireylere psikoterapi ve müdahale programlarının geliştirilmesinde mevcut araştırma bulgularından yararlanmalarının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aile Araştırma Kurumu. (2002). *2001 Yılı Aile Raporu*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼ę¼, (2010). *Boşanma nedenleri araştırması*. Yay. Haz: Dr. Nesrin T¼rkarslan, ASAGEM Yayınları, Ankara.

Afifi, T. O., Cox, B. J. ve Enns, M. W. (2006). Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 41, 122-129.

Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Bakırk¼y Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Akça, F. (2016). *Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişim g¼steren çocuğa sahip ebeveynlerin sıklıntıyı tolere etme durumları ile depresyon, anksiyete ve stres d¼zeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karab¼k niversitesi, Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼.

Akçadağ, P. (2018). *Evl¼ Bireylerde Evlilik Uyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, sk¼dar niversitesi, Sosyal Bilimler Enstit¼s¼.

Akın, A., Akça, M.ř. ve G¼lřen, M. (2015). Sıklıntıyı tolere etme ¼lçeęi t¼rkçe formu: Geçerlik ve g¼venirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(2): 619-630.

Akister, J. ve Hinde J. (1991). Identifying Families at Risk: Exploring the Potential of the Mc Master Family Assessment Device. *Journal of Family Therapy*, Vol:13, 411-42

Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği. *İmgelem*, 2, 25-54.

Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akyol, S.U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aldao, A. and Nolen-Hoeksema S. (2010). "Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination", *Behavior Research and Therapy*, 48, 974-983.

Allan, S. and Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences Journal*, 19 (3), 293-299.

Altuntaş, G. (2012). *Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 13-23.

Amato, P. R. and Booth, A. (1996). A prospective study of parental divorce and parent-child relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 58 (2), 356-365.

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

Anderson, C.A., Miller, R.S., Riger, A.L., Dill, J.C., and Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.

Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718-726.

Anestis, M. D. (2011). *Affective and behavioral dysregulation: An analysis of individual difference variables in the acquired capability for suicide*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Florida State University College of Arts And Sciences.

Arditti, J. A. (1997). Women, divorce and economic risk. *Family and Conciliation Courts Review*, 35(1), 79-89.

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

Arpacı, F. ve Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış Bireylerin Yeniden Evlilik Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 3, 1-15.

Aslan, Ö. (2001). Hoşgörü ve Tolerans Kavramlarına Etimolojik Açından Analitik Bir Yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 5(2), 357-380

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ateş, R. (2009). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve “güç” kavramı. (H. Yavuzer, Ed.), *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* 3.basım içinde (s. 114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiriler Kitabı*, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., and Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.

Başal, H.A. (2003). *Nasıl bir çocuk yetiştirebilirim?* İstanbul: Morpa Kültür Yayıncılık.

Başaran, D. (2016). *Medeni durumun öğretmenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı (1990). *Kavramlar ve Tanımlar*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayını.

Barker, P. (1986). *Basic Family Therapy*. New York: Oxford Uni. Press.

Beauvais, F. ve Oetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and myth of the golden child. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.), *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (pp.101- 107). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.

Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: the cognitive basis of anger, hostility, and violence*. New York, NY: Harper Collins Publishers.

Beck, J. (2006). *Cognitive therapy worksheet packet*. Bala Cynwyd, PA: Beck Institute for Cognitive Therapy and Research.

Beck, J. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi* (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). *Çocukluk çağı travmaları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bilici, A.B. (2014). Boşanma Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 17 (2), 79-110.

Bohnert, A.M., Crnic, K.A. ve Lim, K.G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 79-91.

Boşanma İstatistikleri 1998 (1999), Ankara, T.C. Başbakanlık DİE.

Boşanma İstatistikleri (2000), Ankara, T.C. Başbakanlık DİE.

Braun, P.M.W. (1977). *Psychological well being and location in the social structure*. Doctoral dissertation, University of Southern California.

Bray, J.H. (1995). Family Assessment. *Family Relations*, 44(10), 469-477.

Brockman, C. J. (2009). *Urgency and distress tolerance predicting alcohol use, alcohol-related problems, and alcohol use as a coping mechanism*. Unpublished master's thesis, University of Central Missouri.

Bulut, I. (1990). *Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ) El Kitabı*. Ankara: Özgeliş Matbaası.

Bulut, M. (2002). *Boşanmış kadınlarda ruhsal çöküntü (depresyon) ve kültür ilişkisi-sosyal antropolojik bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Burhanoğlu, S. (2016). Evlilik nedir? Mutlu evlilik nasıl olur? Erişim tarihi: 7 Ocak 2019, <http://www.sabriburhanoglu.com/evlilik-nedir-mutlu-evlilik-nasil-olur>

Burhanoğlu, B. (2018). Evlilik uyum. *Psikiyatrist & Psikoterapist*. Erişim tarihi: 5 Ocak 2019, <http://www.fethiyepsikiyatri.com/evlilikte-uyum/>

Burleson, Brant, R. ve Denton, Wayne H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family Minneapolis*, 59 (4), 884.

Caarls, K. ve Mazzucato, V. (2015). Does International Migration Lead to Divorce? Ghanainan Couples in Ghana Abroad. *Population*, 1, 127-151.

Calkins, S.D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment*, 32, 92–95.

Campbell, A., Converse, P. E., and Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. NewYork: Russell Sage.

Canon, W. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.

Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U. and Nesselroade, J.R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.

Chalfant H.P. (1990). The Clergy as a resource for those encountering psychological distress. *Review of Religious Research*, 31, 3, 305-313.

Cherlin, A., Chase, P. L. and Mc Rae, C. (1998). Effects of parental divorce on mental health throughout the life course. *American Sociological Review*, 63, 4.

Clark, S. and Brauner-Otto, S. (2015). Divorce in sub-Saharan Africa: Are unions becoming less stable?. *Population and Development Review*, 4, 583-605.

Coontz, S. (2006). The origins of modern divorce. *Family Process*, 46 (1), 7-16.

Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 139-152.

Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çeçen, R.A. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Journal of Theory and Practice in Education*, 4 (1), 19-30.

Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1).

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

Dantzer, R. (1989). Adaptation a l'environnement: Psychologie de la reaction au stress, col. Scientifique Stablon 1.

Deffenbacher, J. L. (1993). General anger: characteristics and clinical implications. *Psicologia Conductual*, 1, 49-67.,

Demirkan S. Y., Ersöz A. G., Şen R.B. ve ark. (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. Ankara.

Dempsey, M. T. (1996). *Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: Relationship to behavioral functioning*. Unpublished Doctor Dissertation, Texas University, Texas.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.

Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

Diener, E., Helliwell, J., Kahneman, D. (Eds.). (2010). *International differences in well being*. Oxford University Press.

Dienes, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95,542-575.

Dilmaç, B., Ekşi, F. ve Şimşir, Z. (2016). *Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi*. I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi.

Dilmaç, B. ve Yılmaz, M. (2019). Öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10 (17), 1127-1154.

Eckhardt, C. ve Kassinove, H. (1998). Articulated cognitive distortions and cognitive deficiencies in martially violent men. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 231–248.

Ercan, Ö. (2009). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergin, H. (2009). Eşler Arası İletişim Çatışmaları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* 3. Basım içinde (ss.187–210). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Erürker, B. (2007). *Aileye ve parçalanmış aileye sahip 5–6 yaş çocuklarının bilişsel işlevlerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fagan, P. ve Rector, R. (2000). The Effects of Divorce on America. *Courtesy of Heritage Foundation*, (5).

Farzanegan, M.R. ve Gholipour H. F. (2016). Divorce and The Cost of Housing: Evidence From Iran. *Review of Economics of the Household*. (4), 1029-1054.

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

Frijda, N. (1986). The Emotions. *Studies in Emotion and Social Interaction*. New York: Cambridge University Press.

Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

Garnefski N., Kommer, T.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., and Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2002). *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands:DATEC V.O.F.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. and van der Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267- 276.

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

Goldenberg, I. and Goldenberg, H. (1985). *Family therapy: An overview*. USA: California Books / Cole Pub. Co.

Goleman, D.P. (1996). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (Seçkin Yüksel, B., 2005, Çev.), 29. Basım, İstanbul: Varlık Yayınları.

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Greenberg, L., Rice, L., and Elliott, R. (1993). *The Moment by moment process: Facilitating emotional change*. New York Guilford Press.

Greer, J.A., Park, E.R., Perigerson, H.G. and Safren, S.A. (2010). Tailoring cognitive-behavioral therapy to threat anxiety comorbid with advanced cancer. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(4), 294-313.

Gross, J. J., and Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (s. 3-25). New York: The Guilford Press.

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

Gustavson, K., Røysamb, E., von Soest, T., Helland, M. J. and Mathiesen, K. S. (2012). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7(3), 188-197.

Gül, G. (2009). Aile ve Evlilik Kurumu. H.Yavuzer (Ed.). *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri*, 3. Basım içinde, (ss. 20-29), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Hamerman, S. and Ludwin, S. (2000). *Emotional abuse and neglect: Treatment of child abuse*. Robert M. Reece (Ed.), Maryland: The Johns Hopkins University Press.

Hetherington E. M., Law, T. C., and O'Connor T. G (1993) . *Divorce : Challenges changes, and new chances*. In F Walsh (Ed.) , Normal Family Processes (2 nd. ed .) New York.

Huang, K., Szabo, M. and Han, J. (2009). The relationship of low distress tolerance to excessive worrying and cognitive avoidance. *Behaviour Change*, 26 (4), 223-234.

İlgar, Ş. (2009). Evlilik birlikteliğinin bozulması-boşanma. H. Yavuzer (Ed.). *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* 3. Basım içinde (s.256-269). İstanbul: Remzi Kitabevi.

İşsever, H. ve Dişçi, R. (2000). İstanbul'da 1999 yılında sonuçlanmış boşanma davalarında boşanma nedenlerinin değerlendirilmesi. *Adli Tıp Bülteni*, 5(3), 151-156.

İyilikçi, N. (2015). *Boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

James, W. (1884).What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188-205

Jimenez- Rubio, D.,Garoupa, N. ve Rosales, V. (2016). Explaining Divorce Rate Determinants: *New Evidence from Spain*. *Applied Economics Letters*, 7, 461-464.

Joormann, J., and Gotlib, I.H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.

Joormann, J., Yoon, K. L., and Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. In A. M. Kring and D.M. Sloan (Eds.) *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, (pp.174-203). New York: Guilford Press.

Kalmijn, M. and Monden, C.W. S. (2006). Are the negative effects of divorce on wellbeing dependent on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68, 1197-1213.

Karacaoğlan, B. (2015). Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü.

Karacaoğlan, B. ve Hisli, Şahin, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *Journal of Business Research Turk*, 8(4), 421-444.

Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi* (12. basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

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

Kermî, Hasan S. (1988). *al-Mughni al-Akbar English-Arabic*. Beyrut.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

L'abate, L., Ganalh, G., and Hansen, J. (1986). *Methods of Family Therapy*. USA: New Jersey Prencite Hall Inc.

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

Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Madeley, M. C. (2009). *Distress tolerance and eating expectancies as moderators of the relationship between interpersonal stress and dis-inhibited eating*. Unpublished master's thesis, University of Texas at Austin.

Mameghani, S. S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Martin, C. R. and Dahlen, R. E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.

Maslauskaite, A., Jasilioniene, A., Domantos, J., Stankuniene, V. and Shkolnikov V.M. (2015). Socio-economic Determinants of Divorce in Lithuania: Evidence from Register- Based Census-Linked Data. *Demographic Research*. I (?). 871-908.

Mauss, I.B., Cook, C.L., and Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.

Medical Dictionary. <http://www.thefreedictionary.com/distress>, 14 Şubat, (2010).

Meriç, B. (2007). *Boşanmış ailelerdeki ergenlerin uyum düzeylerini ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir grup rehberliği çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Mirowsky, J., and Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. Transaction Publishers, Hawthorne, New York, p.195.

Moorey, S. and Greer, S. (2002). *Cognitive behaviour therapy for people with cancer*. Oxford University Press.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Nevid, S. J., (2009). *Psychology: Concepts and applications*, Third Edition, Boston: Houghton Mifflin Company.

Nock, M. K., and Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 28-38.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. and Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.

Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

Ortony, A., Clore, G. L. and Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ozankaya, Ö. (1995). *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Cem Yayınevi.

Öngen, E. D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submission behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.

Öngören, S. (2017). Boşanma ve boşanmanın erken çocukluk dönemi çocuklar üzerindeki etkileri. *Inesjournal Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi / The Journal of International Education Science*, 4 (13), 73-87.

Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdemir, P. (2013). *Boşanma sürecindeki çiftlerin sorun çözme becerilerinin incelenmesi, Ordu ili örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). “Yaşlılarda Yaşam Doyumu” *Geriatry Dergisi*, 6 (2), 72-74.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayınları.

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

Öztürk, S. (2006). *Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kadınların bağlanma stilleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Pinsof, W.M. (2002). The death of “till death us do part”: The transformation of pair-bonding in the 20th century. *Family Process*, 41, 135–157.

Rıza, S.Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Roque, L. and Verissimo, M. (2011). Emotionla context, maternal behaviour and emotion regulation. *Infant Behaviour and Development*, 34 (4), 617-626.

Rozenweig, M., Leiman, A. and Breedlove, M. (2002). *Biological psychology: An introduction to behavioral, cognitive and clinical neuroscience*. Massachusetts: Sinauer Associates.

Sağlam, M., Kıvrak, M. ve Baysal, T. (2017). Ebeveyn Ayrılığının Çocukların Suça Sürüklenmesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1), 111-120.

Sarıcı, H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerinin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sarıçam, H. (2015). Metacognition and happiness: the mediating role of perceived stress. *Studia Psychologica*, 57(4), 271-283.

Schachter, S. and Singer, J.E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.

Schmitter, A.C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. *Nursing Home Medicine*, 7, 437-442.

Schroevers, M., Kraaij, V. and Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423.

Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, American Psychologist. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri, *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 27, 185-194.

Shin, D. C., and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492

Simons, J. S., and Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.

Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Stanley, S.M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50(3), 272-280.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Yayına Haz. Çok, F.), Imge Yayınevi, Ankara.

Steinhauer, P. (1990). "Families and Family Therapy". *Psychiatric Disorders in Children and Adolescents*. USA: W.B. Saunders co.

Stipelman, B. A. (2008). *A comprehensive assessment of distress tolerance as a predictor of early smoking lapse*. Unpublished doctoral dissertation, Faculty of the Graduate School of the University of Maryland.

Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri (Sakarya ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. and Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524–532.

Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet mağduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şatıroğlu, G. (2017). *Evli bireylerde aldatma eğilimi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10 (1), 7–19.

Tennen, H. and Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.

The Oxford English-Turkish Dictionary, İstanbul 1990.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.

Toplanır, E. (2018). *Yaşam doyumu kendini gerçekleştirme ve ölüm korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuncer, D. (2009). *Türkiye’de aile yapısı ve yaşam memnuniyet seviyelerinin aile yapısına yansımaları*. Yayınlanmamış Tük Uzmanlık Tezi, Türkiye İstatistik Kurumu, Edirne.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2011). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Marriage and Divorce Statistics. Erişim tarihi: 17 Kasım 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=8534>

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2014). *2013 Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Marriage and Divorce Statistics. Erişim tarihi: 17 Kasım 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16051>

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2015). *2014 Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Marriage and Divorce Statistics. Erişim tarihi: 17 Kasım 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515>

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2016). *2015 Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Basın Odası Haberleri. Erişim tarihi: 17 Kasım 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24642>

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2017). *2016 Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Haber Bülteni. Erişim tarihi: 17 Kasım 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27593>

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). *2017 Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. Haber Türk Haberleri. Erişim tarihi: 17 Aralık 2018, <https://www.haberturk.com/evlenme-ve-bosanma-istatistikleri-aciklandi-2389156-ekonomi>

Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.

Uyar, S. (1999). *Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, GATA. İstanbul.

Ülker-Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Vorous, M. A. (2008). *The effects of experiential avoidance and distress tolerance on self-harm in individuals diagnosed with borderline personality disorder*. Unpublished Doctoral Dissertation, Alliant International University.

Walsh, F. (1982). *Normal Family Process*. USA: New York Guilford Press.

Walzack, Y. ve Burns, S. (1999). *Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri*. (Ersevimi, İ., Çev.). İstanbul: Özgür Yayınları.

Williams, J. C. (2010). *Construct validation of experiential acceptance: A multi-trait monomethod approach*. Unpublished Doctoral Dissertation. Graduate School of Binghamton University.

Witte, T. (2010). *Impulsivity, affective lability, and affective intensity: Distal risk factors for suicidal behavior*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Florida State University.

Woosley, J., Dennis, C., Robertson, K. and Goldstein, J. (2009). Perceived Psychological Well-Being of Children From Divorced, and Nondivorced Families. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 14 (1), 34-39.

Worcester, W. L. (1893). Observations on Some Points in James' Psychology. *The Monist*, 3, 285-298.

Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yavuz, S. (2016). *Normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler ile zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yavuzer, H. (1987). *Çocuk ve Suç*. (3.Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (1998). *Çocuğunuzun ilk 6 yılı*. 1.Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2009). Aile ve Evlilik Kurumu. H.Yavuzer (Ed.). *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri*, 3. Basım içinde, (s.171), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgan, S. (2007). *Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 346 (2), 108-114.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, A. (2005). Kişilerin empatik eğilimleri ile boşanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 233-242.

Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de Boşanma ve Sebepleri. *Bilig*, 28, 59-81.

Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 24. Basım. İstanbul: Özgür Yayınları.

Zimmermann, A. C. and Easterlin, R. A. (2006). Happily Ever After? Cohabitation, Marriage, Divorce, and Happiness in Germany. *Population and Development Review*, 32 (3), 511-528.

Zlomke K.R. ve Hahn K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408-413.

Zollar, A. C. and Williams, J.S. (1987). The Contribution of Marriage to the Life Satisfaction of Black Adults. *Journal of Marriage and The Family*, 49 (1), 87-92.

EKLER

EK 1 : ARAŞTIRMA HAKKINDA BİLGİLENDİRME

Bu araştırma, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi olan Tuba KÖSE tarafından Dr.Öğr.Üyesi Tamer ERGİN danışmanlığında yapılmaktadır. Araştırmanın amacı, evli ve boşanma sürecindeki bireylerin bilişsel duygu düzenleme, sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesidir. Araştırmada sizi rahatsız edecek herhangi bir madde bulunmamaktadır. Yaklaşık 15-20 dakika sürecek olan araştırma kapsamında sizden ekteki soruları cevaplandırmanız beklenmektedir. Anket sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için cevapları boş bırakmamanız önemlidir. Araştırma için herhangi kimlik bilginiz istenmemektedir. LÜTFEN ANKET FORMLARININ ÜZERİNE ADINIZI, SOYADINIZI VE KİMLİK BİLGİLERİNİZİ YAZMAYINIZ. Elde edilen cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankete katılım esnasında kendinizi rahatsız hissederseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz tba.kse34@gmail.com e- posta adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum. **EVET**

NOT: Elinizdeki form toplam 4 sayfadan oluşmaktadır.

Sayfa 1 - Araştırma Hakkında Bilgilendirme

Sayfa 2 - Kişisel Bilgi Formu (**15 madde**)

Sayfa 2 – Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (**36 madde**)

Sayfa 3 - Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (**15 madde**) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (**5 madde**) olmak üzere toplam **71 maddeden** oluşmaktadır.

EK 2 : KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili katılımcılar, ‘Kişisel Bilgi Formu’ sizlerin bazı sosyo-demografik bilgilerinize yönelik olarak hazırlanmış 11+4 sorudan oluşmaktadır. Bu ankette size uygun olan ifadenin yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretlemeniz istenmektedir. Her soru için bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız. Bilimsel amaçlar için kullanılacağından lütfen tüm soruları içtenlikle yanıtlayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi
Tuba KÖSE

1. **Cinsiyetiniz:** K E
2. **Yaşınız:** 18-24 25-30 31-45 45-59
 60 v e üstü
3. **Medeni Durumunuz:** Evli Boşanma Sürecinde
4. **Öğrenim Durumunuz:** Okur-yazar İlkokul/Ortaokul Lise
 Önlisans Lisans ve üstü
5. **Mesleğiniz:** İşçi Memur Serbest/ Kendi işim Özel Sektör
 Emekli Diğer (Belirtiniz).....
6. **Evinizin ortalama aylık geliri :** 1000-3000 TL 3000- 5000 TL
 5000 TL ve üstü
7. **Nasıl evlendiniz?** Anlaşarak/tanışarak Görücü Usulü
 Zorla Kaçarak
8. **Kaç yıldır evlisiniz?** 1 yıldan az 1-5 yıl 5-10 yıl 10-20 yıl
 20 yıl ve üstü
9. **Çocuğunuz var mı ?** Evet (sayı belirtiniz)..... Hayır
10. **Bu evlilik kaçınıcı evliliğiniz?** 1 2 3 ve üstü

11. Siz, eşiniz ve çocuklarınız dışında evinizde yaşayan biri var mı ?

Evet (belirtiniz).....

Hayır

BÖLÜM II

'Bu bölüm sadece 'boşanma sürecinde' olan bireyler içindir.'

1. **Boşanma davanızın türü nedir?** Anlaşmalı Çekişmeli
2. **En önemli boşanma nedeniniz nedir? (En önemli olan SADECE BİR sebep işaretleyiniz.)**
 İletişim problemi Şiddet Ekonomik/İşsizlik Aldatma
 Eşimin ailesiyle ilişkiler Alkol Cinsel sorunlar Diğer
3. **Evlilik problemlerinizi çözmek için destek aldınız mı?**
 Evet Hayır
4. **Herhangi bir yardım aldıysanız; bu yardımı kimden aldınız?**
 Psikolog/ Psikiyatr Aile Danışmanı Aile yakını, akraba
 Arkadaş/Dost

EK 3 : BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlara karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissedirim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 4 : SIKINTIYI TOLERE ETME ÖLÇEĞİ

Sıkıntılı ve üzüntülü hissettiğiniz zamanları düşünün. Üzüntü ve sıkıntı hisleriniz hakkında sizi en iyi tanımladığınızı düşündüğünüz maddeyi işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Tamamen Katılıyorum (2) Katılıyorum (3) Kararsızım (4) Katılmıyorum ve (5) Tamamen Katılmıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmek benim için katlanılamaz bir durumdur.	1	2	3	4	5
2	Sıkıntılı ya da üzgün olduğumda düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.	1	2	3	4	5
3	Sıkıntıyla ya da üzgün olmakla başa çıkamam.	1	2	3	4	5
4	Sıkıntı hissim o kadar kuvvetli ki beni tamamen ele geçiriyor.	1	2	3	4	5

EK 5 : YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	MADDELER	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılmıyorum (2)	Orta düzeyde katılmıyorum (3)	Büyük oranda katılmıyorum (4)	Tamamen katılmıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Tuba KÖSE
Doğum Tarihi: 13.07.1993
Doğum Yeri: Aziziye / ERZURUM
Medeni Durumu: Bekar
E-mail: tba.kse34@gmail.com

EĞİTİM

Yüksek Lisans 2016 – 2019 İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (Tezli)
Lisans 2011 – 2016 Fatih Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (%100 İngilizce)
Önlisans 2015 – 2018 Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi İnsan Kaynakları ve Yönetimi
Lise 2007 – 2011 Yalova Çiftlikköy Atatürk Anadolu Lisesi
İlköğretim 1999 – 2007 Neyyir Turhan İlköğretim Okulu

YABANCI DİL

İngilizce

BAŞARILAR VE PROJELER

2016 - Yüksek Onur Belgesi
2015 - Onur Belgesi
2015 - Küçük Kaşifler Projesi / Gönüllü Öğretmen

İŞ DENEYİMİ

2017 – 2018 Veliköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi / İngilizce Öğretmeni

ULUSAL YAYINLAR

Demir, İ , Yıldız, C , Özzorlu, E , **Köse, T** , Yelkenci, Y . (2017). Ergenlerin Problemliliği İnternet Kullanımında Anne-Baba İzlemesinin Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1 (2), 103-114.