

**T.C.**  
**EGE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**BOŞANMIŞ KADINLARLA YÜRÜTÜLEN DUYGU ODAKLI GRUPLA  
PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Nergis CANBULAT**

**DANIŞMANI: Doç. Dr. Mine ALADAĞ**

**İzmir-2017**

**T.C.**  
**EGE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**BOŞANMIŞ KADINLARLA YÜRÜTÜLEN DUYGU ODAKLI GRUPLA  
PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Nergis CANBULAT**

**Danışmanı: Doç. Dr. Mine ALADAĞ**

**Jüri Üyesi**

**Prof. Dr. Süleyman DOĞAN**

**Jüri Üyesi**

**Prof. Dr. Abbas TÜRNUKLÜ**

**Jüri Üyesi**

**Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ**

**Jüri Üyesi**

**Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR  
ÇANKAYA**

**İzmir-2017**

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne sunduğum "Boşanmış Kadınlarla Yürütülen Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiğinin İncelenmesi" adlı doktora tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.



**Nergis CANBULAT**

# TUTANAK



T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



## DOKTORA TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

### ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Nergis CANBULAT  
Numarası : 92110005641  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimler Anabilim Dalı  
Tez Başlığı (Türkçe) : Boşanmış Kadınlarla Yürütülen Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiğinin İncelenmesi  
Tez Başlığı (İngilizce) : Examining the Effectiveness of Emotion Focused Group Counseling with Divorced Women  
Tez Savunma Tarihi : 26.05.2017

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

### JÜRİ ÜYELERİ

#### Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Mine ALADAĞ  
Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme  
İmza : .....

#### Jüri Üyesi (Tez İzleme Komitesi Üyesi)

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Süleyman DOĞAN  
Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme  
İmza : .....

#### Jüri Üyesi (Tez İzleme Komitesi Üyesi)

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Dilem Müge, SİYEZ  
Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme  
İmza : .....

#### Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Abbas TÜRNÜKLÜ  
Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme  
İmza : .....

#### Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA  
Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme  
İmza : .....

### TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle   
Oy çokluğuyla

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Doktora programlarında düzeltme alan öğrencinin 6 (altı) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, hem kişisel hem de mesleki gelişimime oldukça önemli katkılar sağlamıştır, bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde birçok kişinin desteği ve katkısı olmuştur. Öncelikle kendisiyle çalışmaktan oldukça keyif aldığım, tezime ve hayatıma sihirli dokunuşlar yapan, bana sınıksız sarılan, her sarıldığında desteğini ve sevgisini hissettiğim, psikolojik danışman kimliğini örnek aldığım, bilgisiyle, donanımıyla ve sevgisiyle tezimin her aşamasında destek olan tez danışmanım ve hocam Sayın Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komitemde ve tez jürimde yer alan, hem mesleki gelişimime hem de çalışmama kıymetli katkılar sağlayan Sayın Prof. Dr. Süleyman DOĞAN'a; motive edici ve destekleyici tutumuyla desteklerini esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ'e teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer alan ve geribildirimleriyle çalışmama katkı sağlayan Sayın Prof. Dr. Abbas TÜRNUKLÜ'ye; mesleki gelişimimde desteklerini esirgemeyen, desteğini ve sevgisini her zaman hissettiğim Sayın Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA'ya çok teşekkür ederim.

Çalışmanın analiz kısmında değerli vakitlerini ayıran, görüşlerini bildiren ve yardımlarını sunan Sayın Prof. Dr. Tuncay ÖĞRETMEN'e, Sayın Yrd. Doç. Dr. Serkan DENİZLİ'ye ve Sayın Doç. Dr. Oğuz BAŞOKÇU'ya çok teşekkür ederim.

Ayrıca doktora eğitimim boyunca eğitimimi ve araştırmamı destekleyen, Yurt içi Doktora Burs Programı kapsamında burs aldığım TÜBİTAK'a teşekkürümü bir borç bilirim.

Özellikle çalışmanın temelini oluştururken katkı sağlayan, aldığım eğitimlerde hem becerilerime hem de çalışmama değerli geribildirimler veren Duygu Odaklı Terapi kuramcısı Sayın L.S. GREENBERG'e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın tüm süreçlerinde desteklerini esirgemeyen, çalışmanın uygun bir şekilde ilerlemesini sağlayan ve kolaylaştıran tüm Buca Halk Eğitimi Merkezi çalışanlarına teşekkürlerimi sunarım. Çalışmanın analiz sürecine katkı sağlayan ve teknik destek veren Sayın Evrim OĞUZ'a, yine afiş ve materyal hazırlama konularında destek veren Sayın Kurtuluş SÖNMEZ'e, araştırmayı tamamlama gücü

veren, desteklerini eksik etmeyen çalışma arkadaşlarım Aysel GÜZELYILDIZ, Serap İPEK, Nimet TOPÇU, Asiye ERTEM ve Şeniz YILMAZ'a teşekkür ederim. Ayrıca boşanmış kadınlara kolaylıkla ulaşmamı sağlayan meslektaşlarım Sayın Psikolojik Danışman Şafak DİNÇER ÇAPKIN'a, Sayın Psikolojik Danışman Aylin ATASAĞUN'a ve Sayın Psikolojik Danışman Yusuf KIRKI'ya çok teşekkür ederim.

Ayrıca doktora eğitimim boyunca akademik ve sosyal desteklerini esirgemeyen, her zaman gülyüzleriyle karşılayan arkadaşlarım Sayın Araş. Gör. Burcu PAMUKÇU'ya ve Sayın Araş. Gör. Betül MEYDAN'a teşekkürlerimi sunarım. Beni sürekli motive eden, sabırla ve anlayışla destek olan sevgili dostlarım Mürüvvet KARABEYESER'e, Serpil KURŞUN'a, Sevcan MİRİOĞLU'na, Ebru ZORLU'ya, Merve AYDIN'a ve Oya AYTEKİN'e çok çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca ihtiyacım olan maddi manevi desteği veren, doktora eğitimim süresince sabır ve hoşgörüsü bana destek olan ve özellikle hayatımda var oldukları için anneme, babama, kardeşlerime çok teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımda oldukça önemli kararlar aldığım, yaşam döngülerimi değiştirdiğim, benim için oldukça zor geçen bu altı yıl içinde bana sevgisiyle, ilgisiyle, çabasıyla her türlü desteği veren, motive olmamı sağlayan, hayatımda iyi ki var dediğim hayat arkadaşlarıma teşekkürlerin en kıymetlisini sunarım. Bu tezin gizli kahramanı eşim Önder CANBULAT'a çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı .....	9
1.2. Problem Cümlesi .....	9
1.3. Alt Problemler .....	9
1.4. Sayıtlılar .....	10
1.5. Sınırlılıklar .....	10
1.6. Tanımlar .....	10
1.7. Araştırmanın Önemi .....	11
BÖLÜM II .....	15
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	15
2.1. Boşanma ve Boşanma İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	15
2.1.1. Boşanma ve Etkileri .....	15
2.1.2. Boşanma İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar ...	19
2.2. Duygusal Farkındalık ve Boşanma .....	22
2.3. Psikolojik İyi Oluş ve Boşanma .....	26
2.4. Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı (DOT) .....	32
2.4.1. Tanımı ve Kavramları .....	33
2.4.2. Duygu Türleri .....	35
2.4.3. Tedavi Aşamaları .....	37
2.4.4. Duygu Odaklı Terapi İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar .....	39
BÖLÜM III .....	44
YÖNTEM .....	44
3.1. Araştırma Modeli .....	44
3.2. Çalışma Grubu .....	47

3.2.1. DOGPD İçin Üye Seçim Ölçütlerinin Belirlenmesi ve Deney-Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Özellikleri .....	47
3.2.2. Üye Seçim Sürecinde Kullanılan Formların Hazırlanması .....	52
3.2.2.1. Ön Görüşme Formu .....	52
3.2.2.2. Bilgilendirilmiş Onay Formu.....	52
3.2.2.3. Duygu Kontrol Listesi.....	52
3.2.3. DOGPD'nın Boşanmış Kadınlara Duyurulması ve Grubun Tanıtılması.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	54
3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları .....	54
3.3.1.1. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ).....	54
3.3.1.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ).....	55
3.3.1.3. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	56
3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları .....	56
3.3.2.1. Danışan Günlüğü.....	56
3.3.2.2. Grup Lideri Günlüğü.....	57
3.3.2.3. Odak Grup Görüşme Formu .....	58
3.4. Deneysel İşlem .....	59
3.4.1. Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma .....	60
3.4.1.1. Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) Hazırlık Süreci.....	60
3.4.1.2. DOGPD Oturumlarının Düzenlenmesi ve Uygulanması.....	62
3.5. Verilerin Toplanması .....	67
3.5.1. Nicel Verilerin Toplanması .....	67
3.5.2. Nitel Verilerin Toplanması .....	67



3.6. Verilerin Analizi.....	68
3.6.1. Nicel Verilerin Analizi .....	68
3.6.2. Nitel Verilerin Analizi.....	69
3.6.2.1. Nitel Verilerin İnanırcılığını Sağlamak İçin Kullanılan Stratejiler.....	70
3.6.2.2. Araştırmacının Rolü.....	71
BÖLÜM IV .....	72
BULGULAR .....	72
4.1. Ön Analizler .....	72
4.1.1. Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeyi Puanlarına İlişkin Ön Analizler.....	72
4.1.2. Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Puanlarına İlişkin Ön Analizler.....	73
4.2. Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine Ait Bulgular .....	73
4.3. Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Bulgular.....	77
4.4.Boşanmış Kadınların DOGPD'nin Etkililiğine İlişkin Görüşleri .....	79
BÖLÜM V.....	98
TARTIŞMA VE YORUM .....	98
5.1. Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	98
5.2. Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	107
BÖLÜM VI .....	116
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	116
KAYNAKLAR.....	121
EKLER.....	137
EK-1: GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖNGÖRÜŞME FORMU .....	137
EK-2:BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU.....	141
EK-3: DUYGU KONTROL LİSTESİ (DKL) .....	144
EK-4: AFİŞ.....	145
EK-5: ÇİZELGE.....	146
EK-6: DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ (DFDÖ) .....	147

EK-7: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİOÖ) .....	148
EK-8: KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF).....	149
EK-9: DANIŞAN GÜNLÜĞÜ.....	151
EK-10: GRUP LİDERİ GÜNLÜĞÜ .....	155
EK-11: ODAK GRUP GÖRÜŞME FORMU .....	157
ÖZGEÇMİŞ.....	161
ÖZET .....	162
ABSTRACT .....	164



## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Duygu Değerlendirme Kriterleri.....	36
Tablo 2. Nicel Aşama -Deneysel Desen.....	45
Tablo 3. Nitel Aşama-Açıklayıcı Desen.....	46
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Özellikleri.....	51
Tablo 5. DOGPD Oturumlarının İçeriği.....	64
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygusal Farkındalık Düzeylerine Ait Ön Test Puanları Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları.....	72
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Ön Test Puanları Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları.....	73
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine İlişkin Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	74
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine İlişkin Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Ölçümlerinden Aldıkları Duygusal Farkındalık Düzeyi Puanlarının Ortalamaları İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Sonuçları.....	76
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	78
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Ölçümlerinden Aldıkları Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları İçin	

Yapılan Çoklu Karşılaştırma Sonuçları.....	79
Tablo 14. DOGPD'nin Etkisine İlişkin Kategori, Tema ve Kod İlişkisi.....	80
Tablo 15. Boşanmış Kadınların Süreç Boyunca DOGPD Yaşantılarını/ Deneyimlerini Tanımlayan Metaforlar.....	86
Tablo 16. Boşanmış Kadınların Süreç Sonunda DOGPD Yaşantılarını/ Deneyimlerini Tanımlayan Metaforlar.....	87



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Eş Zamanlı Yuvalandırma Deseni.....	44
Şekil 2. Karma Desen.....	46
Şekil 3. Grup ve Ölçüm Değişkenlerinin Duygusal Farkındalık Düzeyi Puanı İçin Bulunan Ortak Etki Grafiği.....	78



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Evlilik; bireylerin geçmiş yaşam deneyimleriyle geliştirdikleri ruhsal, duygusal, fiziksel beklenti ve gereksinimlerinin karşılanması bağlamında, yaşamın belli döneminde tercihte buldukları, eşler açısından aynı evde yaşama, müşterek hayatı paylaşma, birbirlerinin alışkanlıklarını benimseme, yeni alışkanlıklar kazanma, toplum içinde evlilik sonucu kazanılan rolleri ve gereksinimleri yerine getirme durumunu içeren bir paylaşım sürecidir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Evliliğin tanımında da görüldüğü gibi evlilik, bireyin hayatında çok önemli bir yere sahiptir ve bireyi geliştirici, destekleyici bir rolü vardır. Bu yaşantının tamamen sona ermesi ise boşanma sürecini ortaya çıkarmaktadır. Paylaşımların derinliği, kapsamı ve etkilediği bireyler bağlamında değerlendirildiğinde boşanma; psiko sosyal problemler arasında yer almaktadır. Boşanma, eşleri, çocukların yaşantılarını ve akıl sağlığını çoğu zaman olumsuz etkilemektedir. Ancak boşanma sadece olumsuz etkileri ile sınırlandırılmayacak bir olgudur (Sancaklı, 2014).

Her boşanmanın kendine özgü, karmaşık, çok yönlü bir yapısı söz konusudur. Dolayısıyla her bireyin boşanmayı deneyimlemesi de farklı olmaktadır. Boşanmayı genel olarak kadınlar, erkekler ve çocuklar farklı biçimde algılayabileceği gibi, aynı ailenin farklı üyelerinin hayatına boşanmanın yansımaları da farklı olabilecektir. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de meydana gelen hızlı sosyal, ekonomik ve kültürel değişimlerin bir yansıması olarak evlilikte olan sorunlar daha da çeşitlenmekte ve bu sorunların çözülememesi sebebiyle boşanma oranları da artmaktadır (Arıkan, 1996; Sancaklı, 2014; Öztürk, 2016).

Kayma-Güneş (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada; eşleri boşanma aşamasına getiren etmenler sırasıyla; iletişim çatışması, aile içi şiddet, aldatılma, eşin ailesi ile olan çatışma, cinsel sorunlar, madde veya alkol kullanma alışkanlıkları, kumar oynama, ekonomik sorunlar olduğu ileri sürülmüştür. Boşanma nedenleri olarak kadınların fiziksel şiddete maruz kalmayı ileri sürdüğü erkeklerin ise eşleri ile yaşadıkları iletişim çatışmalarını dile getirdikleri görülmektedir. Tüm bu sebepler değerlendirildiğinde, boşanmanın genellikle bireyler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca, Qygard ve Hardeng, (2001) çoğu bireyin, boşanmayı özel

destek ve psikolojik yardım ihtiyacı duydukları bir yaşam krizi olarak yaşadıklarını ileri sürmektedirler. Birçok sosyal çalışmacı ise istatistiksel kanıtlarla bireyler için boşanmanın psikolojik bir yıkım olduğunu ortaya koymuşlardır (Holmes ve Rahe, 1967). Duygusal travma ile birlikte özellikle kadınların ve çocukların yaşam standartlarında hızlı bir düşüş olduğu belirtilmektedir. Boşanma ile birlikte birçok kadının, özellikle geleneksel evliliğe sahip olanların, toplumsal kimliklerini, zamanlarını, evlerini ya da yaşam alanlarını kaybettikleri bildirilmektedir (Kimball, Wieling ve Brimhall, 2009).

Yörükoğlu'na (2000) göre boşanma, eşler için mutsuz bir evlilikten çıkış olsa da yine de *travmatik bir süreçtir*. Ayrılmanın kaçınılmaz ve gerekli olduğu durumlarda bile boşanma, sorunların bitmesi için yeterli olmamaktadır. Boşanma, eşleri ekonomik yönden sarsmakta, ruhsal yönden örselemekte ve sosyal etkileşimlerini etkilemektedir. Çocuklar üzerindeki etkisi ise karmaşık sorunlar doğurmaktadır. Duygusal travmanın bir kanıtı olarak, Wallerstein ve Blakeslee's (1989), 60 aile ile birlikte 10 yıllık bir çalışma sürdürmüşlerdir. Çalışmanın sonunda genellikle kadınların, erkeklere göre hayatlarını yoluna koymalarının bir yıl daha uzun sürdüğü ortaya konmuştur. Başka bir çalışmada da, birçok sebepten dolayı kadınların boşandıkları eşlerine göre daha yoğun düşmanlık ve öfke duygularını yaşadıkları bulunmuştur (Wallerstein ve Kelly, 1996).

Boşanmanın bireyin yaşamı ve romantik ilişkiler bağlamında bir kriz dönemi olduğu kabulünden hareket eden çalışmalar ise boşanma krizinin inkar, kayıp ve depresyon, öfke ve zıtlaşan duygular, yeni bir yaşam tarzının ve kimliğin oluşması olmak üzere beş aşamalı olarak gerçekleştiğini ileri sürmektedir (Wiesman, 1975, akt. Kayma Güneş, 2007).

Görüldüğü gibi boşanmayla birlikte bireyler birçok aşamadan geçmekte, bu aşamalardan geçerken psikolojik, sosyolojik, ekonomik birçok sorun yaşamaktadırlar. Bu sorunlarla birlikte öfke, suçluluk, üzüntü, pişmanlık, kaygı, korku, hayal kırıklığı, çaresizlik, umutsuzluk gibi birçok duyguyu yaşamaktadırlar ve bu aşamalarda bazı duygular hafiflerken bazıları da yoğunlaşmaktadır. Boşanmış kişiler uyum sağlama sürecinde ekonomik, sosyolojik, kişilerarası, ailevi problemlerin yanı sıra bu tür yoğun duygularla başa çıkmakta da zorlanmaktadırlar. Buna paralel olarak her bireyin bu

aşamaları nasıl atlatacağı, özellikle yeni yaşam tarzına, yeni kimlik oluşumuna nasıl uyum sağlayacağı ve uyum sağlarken nelerin etkili olacağı soruları önemli hale gelmektedir.

Bireyin uyum sağlama aşamasında bu yoğun duygularla birlikte bu duyguları yaşama, fark etme, ifade etme, farkında olma gibi kavramlar da önemli görülmektedir. Bunların içinde duygusal farkındalık ön plana çıkmakta, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak açıklanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Croyle ve Waltz'a (2002) göre duygusal farkındalık, aynı zamanda duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı bir şekilde o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı da içermektedir ve sadece duyguların yaşanmasının dışında, duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsamaktadır.

Yapılan araştırmalarda yüksek farkındalık düzeyine sahip kişilerin yaşadıkları sıkıntıyla, stres yaratan durumla daha etkili baş ettikleri belirtilmiştir (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin, duygusal farkındalık düzeyi düşük olan kişilerden daha sık pozitif duygular yaşadıkları, kendine saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha yüksek yaşam doyum düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Benzer bir çalışmada da uygulanan psikolojik iyilik hali programı sonucunda araştırmaya katılanların öfke, anksiyete ve üzüntü duygularıyla ilgili farkındalıklarının artması, daha sağlıklı olmayla ilişkili bulunmuştur (Galves, 1997). Duygusal farkındalıkla yapılan birçok çalışma sonucunda ise sıkıntılı duygu ve düşünceleri ifade etmenin, bilişsel yeniden yapılanma ve duyarlılığı azaltma mekanizmaları yoluyla duygusal uyumu ve psikolojik iyileşmeyi sağladığı ortaya çıkmıştır (Kuzucu, 2006).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda boşanmayla birlikte yaşanan yoğun duyguların farkında olmanın yani duygusal farkındalığın bireyin boşanma sürecinde ve sonrasında hem kendisinin hem de diğerlerinin yaşadığı pek çok çeşitlilikte ve yoğunlukta duyguyu fark edebilmesi, bu duyguları uyumlu bir şekilde yaşayabilmesi, ifade edebilmesi, düzenleyebilmesi ve dolayısıyla boşanmayla baş edebilmesinde önemli bir faktör olabileceği düşünülebilir. Bu sebeple, boşanmış bireylerin uyum süreçlerinde duygusal farkındalık düzeylerinin önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.



Boşanmış bireylerin boşanmaya uyum süreçlerinde yaşadıkları yoğun duygularla birlikte iyilik hallerinde ve yaşam kalitelerinde düşüşlerin olduğu bilinmektedir. Buna paralel olarak da boşanmış bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Amato, 2000; Gove ve Shin, 1989; Gove, Briggs-Style ve Hughes, 1990; Chang, 2003; Amato ve Keith, 1991). Dolayısıyla boşanma ve boşanma sonrası süreçte bireylerin psikolojik iyi oluşları da önemli hale gelmektedir. Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşu; kişinin yaşam amaçlarının, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla kurduğu ilişkinin kalitesi olarak tanımlamaktadırlar. Daha açık ve geniş bir ifadeyle, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını içermektedir (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002).

Timur (2008); bireylerin psikolojik iyi olma durumuyla ilgili, yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumu gibi unsurların anlamlı birer yordayıcı olmadığını, buna karşılık medeni durumun kişilerin psikolojik iyi olma durumunu yordayabildiğini ileri sürmektedir. Bu araştırmayı destekleyen birçok araştırma; boşanmış bireylerin evli bireylere göre; psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu tür bir farklılık olağan karşılanmaktadır. Boşanma aşamasından sonra kişiler eşin yitirilmesi dışında birçok farklı stres olayı ile yüzleşmektedir. Bu stres olayları ekonomik güçlükler, bulunduğu sosyal çevreden taşınma, mevcut sosyal çevrenin ve paylaşımların değişimi şeklinde sıralanabilir. Bu değişimlere uyum sağlama süreci ise kişiden kişiye değişim göstermektedir. Eğitim, çalışma durumu ve gelir sahibi olma gibi değişkenler kişinin boşanma süreci ile başa çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Eğitim düzeyinin yüksek olması ile birlikte iş bulma ve gelir sahibi olma olasılığı artmaktadır. İş sahibi olma ise; kişinin bağımsız olma ve değerlilik algısını olumlu yönde etkilemektedir. Bu süreçte bireyin sahip olduğu sosyal destek de boşanma sürecinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında katkıda bulunmaktadır (Wang ve Amato, 2000).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, boşanmış ebeveynlerle yapılan araştırmaların üç teorik perspektifle yapıldığı, bunların ekonomik yoksunluk, aile yapısı

ve psikolojik stres olduğu gör÷lmektedir. 37 araştırmanın yapıldığı meta analiz çalışmasında boşanan ebeveynlerin daha olumsuz yaşantılar deneyimledikleri, yaşam kalitelerinin daha düşük düzeyde olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçların psikolojik iyi oluş (depresyon, düşük yaşam doyumu), aile iyi oluşu (düşük evlilik kalitesi, boşanma), sosyoekonomik iyi oluş (düşük eğitim düzeyi, gelir) ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu gör÷lmektedir. Aynı zamanda boşanmış ebeveynlerin hem kendi gelişimlerinde hem de çocuklarının gelişiminde bu faktörlerin uzun süreli etkili olduğu vurgulanmaktadır (Amato ve Keith, 1991). Uyar (1999) ise; boşanmış bireylerin psikolojik sorunları üzerine yaptığı çalışmasında boşanma süreci sonrasında kadınların erkeklere oranla kendilerini daha yalnız hissettiklerini, eşlerini bağımlı ve kopuk olarak değerlendirdiklerini bulmuştur.

Tüm bu bilgiler ışığında, boşanmış bireylerin boşanmadan sonraki süreçte stres yaratan durumlarla birlikte, kendilerini olumsuz algıladıkları, kişilerarası ilişkilerde problem yaşadıkları ve bağımsız hareket edemedikleri ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, boşanmış bireylerin yeni bir yaşam amacı ve anlamı oluşturma ihtiyacı duyduğu, yeni umutlar oluşturmalarının önemli olduğu söylenebilir. Bunlardan dolayı psikolojik iyi oluşlarının yükseltilmesi, bireylerin güçlendirilmesi ve geliştirilmesi önemli gör÷lmektedir. Bu noktada ise boşanma sürecinde bireylerin profesyonel destek alması, boşanma ve boşanmayla ilgili çalışmaların yapılması, müdahale çalışmalarının planlanması önemli hale gelmektedir.

Bu önem doğrultusunda Türkiye'de boşanmış kadınlarla yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyolojik ve antropolojik araştırmalar kapsamında boşanmanın nedenlerine ve boşanma sonrası süreçte karşılaşılan problemlere ilişkin araştırmaların ön plana çıktığı, bunu çalışan boşanmış kadınlara yönelik yapılan çalışmaların izlediği gör÷lmektedir (Sucu, 2007; Kaya, 2009; Bayraktar, 2010; Kavas, 2010; Uğur, 2014; Cihan, 2015). Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise hem nitel çalışmaların hem de deneysel çalışmaların ön plana çıkmaya başladığı dikkati çekmektedir (Demircioğlu, 2000; Abalı, 2006; Keskin, 2013; Öngider, 2013; Uğur, 2014; Sancaklı, 2014; Bulut-Ateş, 2015; Can ve Aksu, 2016; Öztürk, 2016; Soylu, 2016). Yapılan bu çalışmalarla birlikte boşanma sonrasında bireylerin yaşadıkları bu süreç göz önüne alındığında, bireylerin bu süreçte desteklenmesi, geliştirilmesi için psikolojik destek almalarının da oldukça önemli olduğu gör÷lmektedir. Yurt dışında boşanma sonrasındaki durum

incelendiğinde ise bireylere bu desteği sağlamak amacıyla belirli müdahale programlarının olduğu görülmektedir.

Yurt dışındaki çalışmalar incelendiğinde, Geasler ve Blaisure'nin (2005) ABD'de yaygın olarak kullanılan 37 programın içerik analizini yaptıkları çalışmada, boşanma sürecinde yaşanan yas ve uyum eğitimi, boşanmadaki değişimle başa çıkma, boşanmadan sonra etkili ebeveynliğin öğrenilmesi, destek kaynakları (referans kitaplar, iletişim kaynakları) kullanabilme becerisi olmak üzere boşanmış ebeveynler için dört temel konu saptamışlardır. Bu eğitim programların içeriğinde duyguların, başa çıkma becerilerinin ve ebeveynlik becerilerinin öğretilmesinin boşanma sonrasındaki zorluklarla başa çıkmada önemli olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, yurt dışında oldukça yaygın olan boşanma terapisi de dikkati çekmektedir. Boşanma terapisi, ailenin tüm üyelerini içermekte ve boşanma kararıyla birlikte başlayan yedi aşamadan oluşan bir süreçtir. Bu aşamalar; ayrılık öncesi krizleri yönetme, ilişkiyi bitirmeyi planlama, fiziksel ayrılığa alışma, yasal süreçle ilgili bilgilendirme, aile ve yakın ilişkileri güçlendirme, etkili anne babalık ve bireysel olarak güçlenme olarak isimlendirilmektedir (Green, 2010).

Diğer çalışmalar gözden geçirildiğinde ise, boşanmayla ilgili affetmeye dayalı grup terapisi (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005), bilişsel davranışçı terapi (Graff, Whitehead ve LeCompte, 1986), bilişsel terapi (Mahmoodabadi, Bahrami, Ahmadi, Etemadi ve Zadeh, 2012), bağlanma teorisi ve feminist terapi (Kimball, Wieling ve Brimhall, 2009), bütünleştirilmiş çözüm odaklı terapi ve yapısal aile terapisi (Ramisch, McVicker ve Şahin, 2009) kapsamında çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir.

Hem yurt dışında farklı kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda yapılan çalışmaların varlığı hem de boşanma sonrasında bireylerin yaşadığı duygular, yeni bir yaşam düzeni kurma, duygusal destek, stres yaratan durumlarıyla baş etme gibi ihtiyaçları göz önüne alındığında, Türkiye'de de boşanmış bireylerin boşanma sonrası süreçlerinde müdahale programlarına olan ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. Yurt dışında ve yurt içinde boşanmayla ilgili yapılan çalışmalar, psikolojik danışma kuramları ve terapi yaklaşımları gözden geçirildiğinde, terapi tanımı, insan doğasına bakışı, kavramları, etkililik alanları gibi özellikleri ile Duygu Odaklı Terapi (DOT) dikkati çekmektedir.

Greenberg'e (2010) göre duygu odaklı terapi, birey merkezli terapi ve Gestalt terapinin öğelerini içeren deneysel olarak desteklenmiş, yaşantısal bir terapidir. DOT hem bireysel olarak hem de çift terapisinde etkili ve pratik bir tedavi yöntemidir. Bu yaklaşım temelini süreç-yaşantısal terapiden alır ve hümanistik/yaşantısal yaklaşımın ilkelerini benimser. Bireyin işlevselliğinde ve terapide duygunun rolü incelendiğinde, kişinin yaşam deneyiminde, uyumlu ve uyumsuz işlevlerinde ve terapötik değişimde oldukça önemli olduğu görülmektedir. Geleneksel bilişsel terapi modellerinden, duygu ve düşünceleri fark etme, ifade etme ve düzenleme, danışanlara duyguları tanıma, duygusal şemaların oluşturduğu düşünceler ve davranışlar konusunda rehberlik etme ve buna yönelik uygulamalar bakımından birtakım farklılıklar göstermektedir (Leahy, 2010). Aynı zamanda bu yaklaşım birey merkezli terapiye göre terapisti aktifleştirerek, Gestalt terapi uygulamasının çift ve boş sandalye tekniklerini bu yapıya uyarlamıştır. Böylece terapötik ilişki ve değişim sürecinin bir arada gerçekleşmesinin sağlandığı düşünülmektedir (Prochaska ve Norcross, 2010). DOT, ilişkinin şimdi ve buradılığı, otantizm, çoğulculuk, çeşitlilik, bütünlük ilkelerine dayanmaktadır ve DOT'un etkililiğinin ise terapi sürecini yeniden deneyimleme süreci olarak görmüş olmasından kaynaklandığına inanılmaktadır (Elliot ve Greenberg, 2007).

Aynı zamanda DOT'un etkililiğine ilişkin yapılan birçok araştırma sonucunda, Greenberg ve Paivio (2003), bu yaklaşımın depresyon, anksiyete, çocukluk örselenmeleri ve yaşam problemleri yaşayan bireylere yönelik uygulanabileceğini ifade etmektedirler. Watson ve McMullen (2005) ise, DOT'un travma, stres bozuklukları, depresyon, aile ve cinsel problemler, iletişim problemleri gibi konularda etkili olduğunu belirtmektedirler. Johnson ve Wittenborn (2012), DOT'un birçok farklı kültür, yaşam dönemi, cinsel yönelim, çeşitli problemlerin çözümünde kullanıldığını bildirmişlerdir. Anksiyete, depresyon, travma, istismar, bağışlama, bağlanma gibi alanlarda etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Bu bilgiler ışığında DOT'un etkili olduğu araştırmalar, DOT'un özellikleri ve boşanmanın birey üzerindeki etkileri gözden geçirildiğinde, boşanma sonrası süreçte bireylerin yeni yaşamlarına uyumlarının kolaylaştırılması ve desteklenmesine ilişkin DOT odaklı bir müdahale çalışması yapılabileceği düşünülmüştür. İlk olarak, boşanma sonrası süreçte boşanmış bireylerin kaygı, korku, üzüntü, suçluluk, öfke gibi birçok duygu yaşaması, uyumlu uyumsuz duygularını ayırt edememesi ve düzenleyememesi

düşünülebilir. Hem duygu odaklı terapi öğeleri hem de boşanmış bireylerin yaşadığı duygular, zorluklar göz önüne alındığında birçok ögenin örtüştüğü, birbirini tamamladığı söylenebilir. Bireyin boşanmayla birlikte yaşadığı yoğun duyguları açığa çıkarıp, ifade edip ve yeniden adlandırılmasında DOT'un duygu sınıflamasının işlevsel olacağı düşünülmüştür. Çünkü DOT duygularla çalışırken diğer kuramların sağlıklı/sağlıksız, olumlu/olumsuz sınıflamasının aksine duygunun hangi bağlamda çıktığını, uyumlu olup olmadığını inceler. Boşanma sonrasında da birey, kendisine, eşine, çocuklarına, ailesine, çevresindeki diğer kişilere birçok duygu besler ve bu duyguları ayırt etmede, farkında olmada ve ifade etmede zorlanabilir. DOT'a dayalı oluşturulan Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) psikolojik yıkım, kriz durumu, travma yaşantısı olarak tanımlanan boşanmanın olumsuz etkilerinin azalmasında, duygularını fark etmesinde, yeniden düzenlemesinde ve ifade etmesinde, bireyin yeni bir hayat kurmasında, yeni yaşam amaçları oluşturmasında, kişilerarası ilişkilerini düzenlemesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada DOT ile çalışılmak istenmesinin bir diğer sebebi olarak da yurt içinde yurt dışında yapılan grup çalışmalarının genel olarak düşünce ve davranış odaklı kuramlara dayalı olarak yapılmasıdır. Bu çalışmalar incelendiğinde bu kuramlara dayalı oluşturulan programların birçok güçlü ve etkili yönlerinin bulunmasının yanı sıra bazı sınırlılıkları da vardır. Bu sınırlılıklar arasında duygularını geri planda bırakmaları, insan doğasına bakış açılarının sınırlı olması, değişimin kalıcı olduğu çalışma alanlarının kısıtlı olması gösterilebilir. DOT ise son yıllarda yurt dışında yoğun olarak çalışılmakta ve özellikle Türkiye için yeni bir yaklaşım olarak düşünülmektedir. Yurt dışında yapılan birçok çalışmada etkililiği kanıtlanmaya başlanmıştır ve güçlü yönleri vurgulanmaktadır. Örneğin depresyonun tedavisini içeren çalışmalar incelendiğinde, DOT, danışan merkezli tedaviler ve bilişsel davranışçı tedavilerle eşit ya da onlardan daha etkili bulunmuştur. Aynı zamanda diğer iki yaklaşımla kıyaslandığında kişiler arası problemlerin çözümlenmesinde ve azaltılmasında daha etkili bulunmuş, birey merkezli tedavilere göre, belirtilerde daha fazla değişim sağlanmıştır ve tekrarlamaların önlenmesinde oldukça etkililik gösterdiği belirtilmektedir (Greenberg, 2012). Bunlara ek olarak diğer terapilerden farklı olarak hümanistik bakış açısı, duygulara verdiği önemle birlikte düşünce ve davranışı da vurgulaması, danışanı cesaretlendirmesi gibi öne çıkan özellikleri bulunmaktadır. Yurt dışında yapılan bu çalışmaların yanı sıra

Türkiye'de bu kurama dayalı bir grupla psikolojik danışma programının olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda günümüzde grupla psikolojik danışma çalışmalarının duyuşsal ve varoluşsal konuları da içermeye başladığı belirtilmektedir (Güçray, Çekici ve Çolakkadioğlu, 2009). Bu açıdan da bakıldığında, bu grupla psikolojik danışma çalışmasının önemli bir yeri olacağı düşünölmektedir.

Sonuç olarak; boşanma sonrasında bireylerin yaşadıkları ile ihtiyaçları gözden geçirildiğinde, boşanmış bireylerin ve özellikle kadınların boşanma sonrası süreçte psikolojik destek sağlayacak müdahale programlarına ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmaktadır. Türkiye'de de bu psikolojik yardım desteğini sağlamak amacıyla bir grup çalışmasının oluşturulmasının gerekli, etkili ve yararlı olacağı düşünölmektedir. Bu sebeple boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla oluşturulan DOGPD'nin etkililiğini sınamak için bu araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak ve DOGPD'nin etkililiğine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini incelemektir.

### **1.2. Problem Cümlesi**

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki problem cümlesi oluşturulmuştur:

DOGPD'nin, boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi nedir ve DOGPD'nin etkililiğine ilişkin boşanmış kadınların görüşleri nelerdir?

### **1.3. Alt Problemler**

Yukarıdaki problem cümlesine dayalı olarak şu alt problemler oluşturulmuştur:

1. DOGPD'ye katılan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeyleri puan ortalamaları ile DOGPD'ye katılmayan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeyleri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?

2. DOGPD'ye katılan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamaları ile DOGPD'ye katılmayan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
3. DOGPD'ye katılan boşanmış kadınların DOGPD'nin etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?

#### **1.4. Sayıtlar**

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Araştırma kapsamındaki boşanmış kadınların, araştırmacı tarafından uygulanan nitel ve nicel veri toplama araçlarını içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada deney ve kontrol gruplarında yer alan boşanmış kadınların, deneysel koşullar dışındaki olgunlaşmalarının deney süresince aynı olduğu varsayılmıştır.
3. Deney ve kontrol grupları deneysel koşullar içinde etkileşime girmedikleri varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu araştırmanın bulguları nicel ve nitel veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular, deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınlarla sınırlıdır.
3. Araştırma deney ve kontrol grupları ile yürütülmüş, plasebo grubu dahil edilmemiştir.

#### **1.6. Tanımlar**

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

**Duygusal farkındalık:** Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneğidir (Lane ve Schwartz, 1987).

**Psikolojik iyi oluş:** Kişinin yaşam amaçlarının, potansiyelinin farkında olup olmadığı, diğer insanlarla kurduğu ilişkinin kalitesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

**Duygu Odaklı Terapi (DOT):** Birey merkezli terapi ve Gestalt terapinin öğelerini içeren deneysel olarak desteklenmiş, yaşantısal bir terapidir. DOT hem bireysel olarak hem de çift terapisinde etkili ve pratik bir tedavi yöntemidir (Greenberg, 2010).

### 1.7. Araştırmanın Önemi

Boşanma sonrasında birey, yaşadığı uyum sürecinde yaşamının birçok alanında sorunlar yaşamaya başlar. Bu sebeple bireylerin yaşadıkları bu süreç, bireysel ve toplumsal anlamda birçok problem ve toplumsal huzursuzluğu beraberinde getiren, bireylerin gelecekle ilgili yaşantılarını etki altında tutan bir süreçtir.

Ülkemizdeki boşanma oranlarına bakıldığında; TÜİK tarafından, 2015 ve 2016 yıllarında yapılan evlenme ve boşanma istatistiklerine göre, boşanma hızında yıllara göre artış gözlenmektedir. Bazı bölgelerde azalma görülse de boşanan kişi sayısının fazla olduğu ve 2015 yılında boşanmaların %39,3'ünün evliliğin ilk beş yılı içerisinde gerçekleştiği görülmektedir (TÜİK, 2015). Boşanma oranlarındaki bu artış boşanma sonrası yaşam düzenlemelerine destek ihtiyacını gündeme getirmektedir. Boşanma, bireylerin yaşama yeniden uyum sağlamasını gerektiren bir geçiş ve kriz durumu olarak düşünülmektedir.

Buna bağlı olarak bu araştırmayı önemli kılan ilk neden, DOGPD'nin boşanmış kadınlara yönelik geliştirilecek ilk grup çalışması olmasıdır. Türkiye'de boşanma ile yapılan araştırmalar incelendiğinde, hem boşanma aşamasında olan bireylerle hem de boşanma sonrasında olan bireylerle çalışıldığı görülmektedir. Araştırmaların konularına bakıldığında; yapılan çalışmaların boşanmaların nedenleri, boşanmaların çocuk üzerindeki etkileri, boşanma sonrası uyum süreci gibi daha çok bu süreci tanımlayan, betimsel, ilişkisel ve sosyolojik araştırmalardır. Yurt dışındaki çalışmalar incelendiğinde ise, özellikle boşanma sonrasında ebeveynlerle yapılmış hem betimsel



hem de deneysel birçok araştırma olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde, temel olarak bireylerin bu uyum sürecindeki baş etme becerilerine, duygularına, ebeveynlik eğitimine, boşanma sonrasında ilişkilerin yeniden düzenlenmesine, yeni destek kaynakları oluşturulmasına odaklanıldığı görülmektedir (Geasler ve Blaisure, 2005). Aynı zamanda bu çalışmaların bir bütün olarak incelendiği, bu başlıkların temel alındığı belirli müdahale programlarının oluşturulduğu ve ebeveynlerinin bu programlara katılımının devlet tarafından desteklendiği belirtilmektedir (Geasler ve Blaisure, 2000). Yurt dışında olduğu gibi, Türkiye'de boşanma sonrası yaşama uyum düzeyini arttırmayı amaçlayan hem psiko-eğitimsel müdahalelere hem de tedavi programlarına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında yapılan grupla psikolojik danışmanın, boşanmış kadınları güçlendirmeye yönelik geliştirilecek ilk grup çalışması olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmayı önemli kılan ikinci neden ise DOGPD'nin ve DOT'un özellikleridir. Boşanmış kadınlarla, ebeveynlerle yapılan birçok grup terapisi çalışmalarında gruplar yapılandırılmıştır ve daha çok eğitmeye, bilgilendirmeye yöneliktir. Bu grupların faydalı olmasının yanı sıra yeterli duygusal desteği sağlamadığı belirtilmektedir (Brennan, 1999; akt; Kimball, Wieling ve Brimhall, 2009). DOT'a dayalı hazırlanan grupla psikolojik danışmayla birlikte boşanmış kadınların bilgilendirilmesinin yanı sıra duygularını fark etme, ifade etme, yeniden düzenleme ile birlikte duygusal destek sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Aynı zamanda boşanmış kadınların duygularını paylaşmaya, yaşamaya, yalnız olmadıklarını görmeye ihtiyaçları vardır. DOT'un tedavi aşamaları incelendiğinde bireylerin duygusal desteği sağlamasına oldukça önem verdiği ve değişimin bir parçası olarak gördüğü, terapistin bunun için çalıştığı belirtilmektedir. Bu nedenle hem evrensellik, benzerlik, uyum gibi grubun özellikleriyle birlikte hem de DOT'un duygulara verdiği önemle birlikte DOGPD'nin etkili olacağı düşünülmektedir. DOGPD'nin hazırlanmasında DOT'un seçilmesinin nedenlerinden biri de hümanistik bakış açısını temel alması ve terapötik ilişkiye önem vermesidir. DOT diğer terapilerden bu yönüyle ayrılmaktadır. Boşanma sonrasında birey uyum sürecinde duygusal desteğe, birey olarak değerli hissetmeye, kendi gücünü fark etmeye, kendini önemsemeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçların da terapistin süreçte var olmasıyla, danışanlarla gerçek bir ilişki kurmasıyla, danışanın gücüne inanmasıyla sağlanacaktır. Aynı zamanda DOT,

iyileştirmek için insan ilişkilerinin gücünü hatırlatmaktadır ve bu terapi ortamında da var olur (Greenberg, 2012). Aynı bakış açısından yola çıkarak boşanma sonrasında kişilerin ilişkilerini yeniden düzenlemeye ihtiyacı vardır. Grup süreciyle birlikte, boşanmış kadınların bu beceriyi kazanacakları ve uyum sürecindeki bir stres faktörünü ortadan kaldıracakları düşünülmektedir. Esasen, grupla psikolojik danışmayla birlikte, benzer duyguları yaşayan bireyler bir araya gelecek, böylelikle duygusal destek sağlayacaklar, birbirlerine destek olacaklar ve böylelikle değişim süreçlerinin hızlanacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda yeni beceriler kazanacakları ve bu uyum süreçlerini daha sağlıklı bir şekilde geçirecekleri söylenebilir. Buna ek olarak grupla birlikte daha çok kişiye ulaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bir başka önemli nokta ise şu ana kadar Türkiye'de yapılan grup temelli deneysel çalışmaların bilişsel davranışçı müdahalelerle yapılmış olmasıdır. Bu deneysel çalışmaların büyük bir bölümünün etkili bulunmasına rağmen bilişsel davranışçı terapinin özellikle duyguları arka planda bırakması, düşüncelere, temel inançlara odaklanması sınırlı yönlerindedir. DOT sürecinde ise duyguları temel alırken terapi süresince düşünce ve davranışları da inceler. Özellikle değişim sürecinde duyguların açığa çıkmasıyla birlikte hem davranışsal hem bilişsel alternatifler oluşturulmaya, bilişsel yeni anlamlar oluşturulmaya çalışılır (Greenberg, 2012). DOT, duygu, düşünce ve davranış arasında kesin sınırlar çizmemekte, bir bütün olduğunu, ayrılamaz olduğunu, duygunun biliş ve davranış üzerinde kilit bir etkisi olduğunu savunmaktadır. Öte yandan, yurt dışındaki çalışmalar incelendiğinde duyguları fark etme, duygusal farkındalık, duyguları ifade etme kavramlarının birbirinden ayrı olduğu, farklı tanımlarının olduğu ve bunlar üzerine birçok araştırma olduğu görülmektedir (Boden ve Berenbaum, 2007; Subic-Wrana, Beutel, Garfield ve Lane, 2011). Türkiye'de ise bu kavramların daha çok yeni olduğu, bu ayrımların çok net yapılmadığı ve sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. DOGPD'da duyguları fark etme, duygusal farkındalık kavramlarına yer verilerek, bundan sonra yapılacak çalışmalarda önemli hale geleceği düşünülmektedir.

DOT'un Türkiye'de çok yeni olmasıyla birlikte yurt dışında son yıllarda yoğun bir şekilde çalışılmakta ve farklı örneklemeler, konular üzerinde araştırılmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışma ise sadece üniversite öğrencileri ile ilgilidir. Bu yüzden bu çalışma, hem DOT'un Türkiye'de yeni tanınacağı hem de farklı bir örneklem üzerinde

çalışılacağı bir deneysel çalışma olması bakımından önem taşımaktadır. Aynı zamanda Türkiye'de yeni bir terapinin gündeme gelmesi, yapılacak diğer çalışmalara farklı bir bakış açısı kazandırmak açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak yeni bir yaklaşım olarak kabul edilen DOT konusunda Türkiye'de boşanma ya da diğer alanlarda uygulamaya yönelik yapılacak araştırmalar için zemin oluşturması beklenmektedir.

Araştırmayı önemli kılan üçüncü neden ise, DOGPD'nin etkililiğinin karma araştırma deseni kullanılarak incelenmesidir. Nicel ve nitel verilerin bir arada kullanılarak bütünleştirilmesini öneren karma araştırma desenleri yurt dışında sıklıkla kullanılmaktadır (Creswell, 2003). Türkiye'de daha önce boşanmış kadınlara yönelik hazırlanan bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla karma araştırma deseninin kullanılmamış olması, bu araştırmanın Türkiye'de boşanmaya yönelik hazırlanacak farklı müdahale programlarının hazırlanmasında ve değerlendirilmesinde önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın DOGPD'nin boşanmış kadınlara yönelik geliştirilecek ilk grup çalışması olması, psikolojik danışma alanındaki müdahale programlarında farklı bir yaklaşımın kullanılıyor olması, DOT'un özelliklerinin ön plana çıkması ve karma araştırma deseninin kullanılmış olması nedenleriyle önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, DOT ve boşanma ile ilgili yapılacak araştırmalara özellikle deneysel araştırmalara temel oluşturacağı ve veri sağlayacağı beklenmektedir. Aynı zamanda, kurumlarda boşanmış bireylere yönelik sunulan psikolojik danışma hizmetlerine; daha spesifik olarak da evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı alanına katkı yapacağına inanılmaktadır.

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle boşanma ve boşanmayla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar sunulmuştur. Bu bilgiler ışığında boşanma, duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili bilgilere ve yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Son olarak, duygu odaklı terapi ile ilgili kuramsal açıklamalar yapılmış, yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar sunulmuştur.

#### 2.1. Boşanma ve Boşanma İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

##### 2.1.1. Boşanma ve Etkileri

Boşanma, Arıkan'a (1992) göre yasalar çerçevesinde yapılmış bir evliliğin yine yasal olarak sona erdirilmesi ve kadın ile erkeğin yeni evlilik yapacak şekilde evliliklerini hukuki olarak tamamen sona erdirmeleri; Özgüven'e (2001) göre, yasal olarak başlayan evlilik birliğinin yine yasal olarak sona ermesi şeklinde tanımlanmıştır. Sayan-Karahan'a (2012) göre ise boşanma; her bireyin hayatında değişimlere yol açan; geçiş ve kriz süreci özelliklerini taşıyan bir yaşantıdır. Keskin'e (2013) göre; boşanma, çeşitli değişkenlere bağlı olarak ruhsal travma yaratabilecek bir yaşam olayıdır.

Boşanmanın tanımıyla birlikte hem yurt içi hem de yurt dışı literatürde boşanmanın nedenleri uzun yıllar araştırılmıştır. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nce (ASAGEM) (2009) yürütülen boşanma nedenleri araştırmasında, boşanmanın tek bir etkenle açıklanmaya indirgenemeyecek kadar karmaşık bir olgu olduğu ve boşanmanın gerçekleşmesinde sosyal, ekonomik, psikolojik ve kültürel birçok etkenin neden olabileceği belirtilmektedir. Arıkan'a (1996) göre, boşanmanın nedenlerine ilişkin en temel etkenlerin başında eşlerin farklı yetişme tarzları, çocuk denecek kadar küçük yaşta evlenmeleri, dini inançların farklılığının yanı sıra, şiddetli geçimsizlik, içki ve kumar gelmektedir. Ünlü (1993) ise, boşanma oranlarının Türkiye'de artış göstermesine ve nedenlerine ilişkin olarak kadının ekonomik bağımsızlığı, aile yapılarının değişmesi, yasal olarak boşanmanın daha kolay hale gelmesi ve toplumun boşanmayla ilgili yargılarının farklılaşması gibi etkenleri vurgulamaktadır.

Kaya'nın (2009) İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimlerine yönelik antropolojik bakış açısıyla yaptığı araştırmada kadının ve erkeğin

toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılığının, her iki cinse özgü farklı boşanma nedenlerinin ortaya çıkmasına neden olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda aldatılma ve sorumsuzluk sadece kadınların boşanma nedenleri arasında bulunurken erkeklere özgü boşanma nedenleri ise, eşleri tarafından değiştirilmeye çalışılmak, kıskançlık ve heyecanın bitmesi ile ilgilidir. Kadın ve erkekler için ortak boşanma nedenleri ise ekonomik sorunlar, ailelerden kaynaklanan sorunlar ve cinsel sorunlardır.

Sancaklı (2014) boşanmış anneler ve çocuklarıyla yaptığı nitel çalışmada, boşanma sürecine karar vermeyi etkileyen etkenlerin, sorumsuzluk, şiddet ve ekonomik nedenler olduğunu, bununla birlikte çözüme dair umudun kalmamasının en temel neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu araştırmadaki benzer önemli bir nokta da aldatma, alkol bağımlılığı, şiddet gibi nedenlerin asıl boşanma nedenleri olmadığı, bu nedenlerin meydana getirdiği aileye karşı sorumsuz ve ilgisiz davranışların, değersizlik hissinin, eşin değişebileceğine dair umudun kaybedilmesinin ya da çocuğu ile kendisine geri dönülmez zararlara yol açtığı algısına sahip olmanın asıl boşanma nedenleri olduğudur. Bu çalışmaya paralel olarak ASAGEM (2009), bireyleri boşanmaya götüren sebebin çoğu zaman, karşılaşılan sorunların niteliği değil, bu sorunları aşmaya yardımcı olacak destek sistemlerinin olmaması ve çatışmaların sağlıklı olarak aşılamaması olduğunu ileri sürmüştür.

Türkiye'de yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi boşanmanın nedenleri çok çeşitli olabilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda asıl nedenin destek sistemlerinin olmaması, çatışmaları çözmek için umudun ve gücün kalmaması bulgusunun oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Uçan, Yazar ve Sayıl'a göre (2005) boşanma karmaşık ve çok boyutlu bir olgu olup, uzun bir zaman diliminde gerçekleşen psikolojik ve sosyal bir süreçtir. Bu süreç, toplumsal, kültürel ve bireysel özellikler açısından farklılıklar gösterebilmektedir. Bireyleri derinden etkileyen bir deneyim olarak karşımıza çıkan ve bireylerin yaşamında bir takım değişikliklere uyum sağlamalarını gerektiren boşanma, bu özelliğiyle bir geçiş dönemi olarak da nitelendirilebilmektedir.

Boşanmanın literatürdeki bu tanımları incelendiğinde, boşanmanın insan hayatında oldukça önemli bir olgu olduğu, boşanmayı tanımlarken hem bir geçiş süreci ve kriz durumu hem de travmatik bir yaşantı olduğu vurgulanmaktadır. Literatürdeki bu önemli vurguyla birlikte boşanmanın etkileri dikkati çekmektedir.

Boşanma evli olma durumundan boşanmış olmaya doğru bir geçiş sürecidir ve eşlerden biri ya da her ikisi için de beklenmedik bir durum olabilmektedir. Bu geçiş sürecinde belirsizlik, değişim, anidenlik kişilerin var olan dengelerini sarsabilmekte ve bu noktada boşanma, stres verici bir yaşam olayı konumuna ulaşmaktadır. Boşanma ile yalnızca eş olma sona ermemekte, kişi için yeni pek çok sosyal, psikolojik ve ekonomik sorun baş göstermektedir (Arıkan, 1992). Ayrılmanın kaçınılmaz ve gerekli olduğu durumlarda dahi boşanmayla birlikte sorunlar eşler arasında tam olarak bitmeyebilmektedir. Boşanma bireyleri ekonomik yönden sarsabilir, ruhsal yönden örseleyebilir veya toplumsal statülerini olumsuz yönde etkileyebilir (Yörükoğlu, 2012).

Boşanmanın bireyin yaşamı ve romantik ilişkiler bağlamında bir kriz dönemi olduğu kabulünden hareket eden çalışmalar; boşanma krizinin beş aşamalı olarak gerçekleştiğini ileri sürmektedir (Wiesman, 1975, akt. Kayma Güneş, 2007).

*İnkâr:* Bu süreç; boşanmaya karar verilmeden önce başlamaktadır. Duygusal boşanma ile başlayan ilk aşama, ailenin yaşam stresi ile başa çıkamadığını göstermektedir. Bu aşamada, evlilik ilişkisini sürdürebilmek amacıyla çiftler inkâr yoluna giderler. Bu süreçte ortaya çıkabilecek diğer stres unsurları evlilik dengesinin iyiden iyiye bozulmasına yol açabilir ve eğer evlilik sistemi bu durumu aşabilecek kadar esnek değilse bir kriz süreci başlamaktadır.

*Kayıp ve depresyon:* Evlilikte kötü giden ilişkilerin inkâr edilmesi zorlaştıkça eşler sorunları birlikte aşamayacaklarını kavramakta, bu noktada ise eşlerden biri depresif belirtiler geliştirebilmektedir. Bu aşamada, boşanma süreci çift arasında açıkça konuşulmaması ile birlikte çiftler arasında yabancılaşma ve iletişimsizlik yoğunlaşmaktadır.

*Öfke ve zıtlaşan duygular:* Bu süreçte, boşanmanın bir gerçek olarak kendisini göstermeye başlaması ile birlikte depresyon öfkeye dönüşmekte ve eşlerin iletişim içeriklerine bağlı olarak yaşanan tartışmalar çatışma ve öfkeyi arttırmaktadır.

*Yeni bir yaşam tarzının ve kimliğin oluşması:* Boşanma sürecindeki bireyin öfkesi zamanla azalır, şimdi ve gelecek hakkında planlar yapmaya başlar. Bu aşamada birey; kendi uyum oluşturma yöntemlerinin gelişimine açıktır. Kendisini mesleki, cinsel, sosyal yönden yeterli görmeye başlar ve eşe karşı olan öfke vb. duygular azalır. Kişi; bağımsız olarak yaşamının yönünü belirlemektedir. Bu bağlam ise; olumsuz bir

evlilik ilişkisinin bile bireysel gelişimine katkısı olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir (Wiesman, 1975, akt. Kayma Güneş, 2007).

Boşanma sürecindeki krizlerle birlikte boşanmanın yetişkinler üzerindeki etkileri kısa süreli etkileri ve uzun süreli etkileri olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir (Lindsay Chase-Lansdale, 2014). Boşanmanın yetişkinler üzerindeki kısa süreli etkileri; düzene ilişkin problemler, ekonomik problemler, duygusal, psikolojik ve fiziksel sıkıntılar; uzun süreli etkileri ise evlilik algısına ilişkin yeni düzenlemeler, psikolojik problemler ve sosyal destek olarak başlıklandırılmaktadır.

Boşanmanın yetişkinler üzerindeki etkileri araştırılırken boşanma sonrasında etki eden birçok etkenin olduğu, bunlardan en çok araştırılan değişken olan cinsiyetin ise boşanmanın anlamlı yordayıcılarından biri olduğu bilinmektedir (Sayan-Karahan, 2012). Buna paralel olarak boşanmanın kadın ve erkekleri, nasıl etkilediğine ilişkin yurt dışı literatürde birçok araştırma bulunmaktadır; ancak yurt içi literatürde daha çok boşanmış kadınlarla yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Demircioğlu, 2000; Abalı, 2006; Sucu, 2007; Kaya, 2009; Öngider, 2013; Sancaklı, 2014; Uğur, 2014).

Arıkan'a (1996) göre, boşanmadan sonra erkeklerin yaşadıkları güçlüklerin, çocuklara özlem duyma, ev ve kendi işlerini yapmakla ilgili sıkıntılar ve duygusal sıkıntılardır. Boşandıktan sonra kadınların karşılaştığı güçlükler ise, çocukların bakımı ve geleceği, aile baskısı; velayet babadaysa çocuğa özlem duyma, yalnızlık, çevrenin baskısı, erkeklerin tacizi ve ekonomik sıkıntılardır.

Erkeklerin kadınlara göre boşanma sonrası daha az güçlük yaşadığı, kadınların ekonomik, konut bulma, çevre ve aile baskısı yaşama gibi konularda daha çok sıkıntı yaşadığı bulunmuştur. Boşanmanın kadınların yaşam kalitesinde erkeklere oranla daha fazla düşmeye neden olmanın yanı sıra, erkeklerin yaşam kalitesinde artış bile söz konusu olabildiği vurgulanmaktadır. Bunun en temel sebeplerinden birinin, ekonomik sebepler olduğu, boşanmadan sonra çocukların velayetinin çoğunlukla anneye verilmesi ve nafaka alınsa bile yetersiz kalması, bazı kadınların boşanma öncesine kadar hiç çalışmazken, bazılarının ise daha düşük kazançlı işlerde çalışarak ayrımcılığa uğraması da bu duruma sebep olan etkenlerden olduğu belirtilmektedir (Aktaş, 2011).

Boşanmadan sonra kadınlar, yoğun olarak boşanma sonrasında neler olacağına dair belirsizlik yaşamakta ve bu süreçte desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Gregson ve Ceynar, 2009). Kadınların toplumsal rollerinin eş ve anne üzerinden tanımlanması dolayısıyla boşanma aynı zamanda başarısızlık, rollerin kaybı, sosyal ilişkilerin ve

toplumdaki statülerinin değişmesi gibi kadınları uzun süreli etkileyecek değişimlere de neden olmaktadır (Miranda, 1997). Bununla birlikte, boşanmış kadınlar, yeni bir yaşam kurmak, eski eşi ve çocuklarıyla yeni bir ilişki geliştirmek, aynı zamanda ekonomik zorluklar ve sosyal ilişkilerdeki değişimlerle başetmek durumunda kalmaktadır (Öngider, 2013).

Tüm bunlar gözden geçirildiğinde, boşanmanın hem kadınların hem de erkeklerin hayatlarında oldukça önemli izler bıraktığı, birçok durumla baş etmek durumunda kaldıkları anlaşılmaktadır. Görüldüğü gibi yurt içi literatürde boşanmanın etkilerinin yanı sıra daha çok boşanmanın nedenleri kadınlar ve erkekler açısından ayrı ayrı incelenmekte, karşılaştırmalı betimsel çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte, yapılan araştırmalarda boşanmanın kadın üzerindeki etkilerine yer verilmekle birlikte, boşanmanın kadın ve erkekler üzerindeki etkilerinin çalışıldığı oldukça sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca boşanmanın kriz, travmatik yaşantı ve geçiş süreci olarak vurgulanması boşanmış bireylerin ihtiyacı olan psikolojik desteği gündeme getirmektedir. Bu psikolojik desteği sağlamak amacıyla da belirli müdahale programlarına ihtiyaç duyulduğu düşünölmektedir.

### **2.1.2. Boşanma İle İlgili Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar**

Türkiye'de boşanmış kadınlarla yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyolojik ve antropolojik araştırmalar kapsamında boşanmanın nedenlerine ve boşanma sonrası süreçte karşılaşılan problemlere ilişkin araştırmaların ön plana çıktığı bunu çalışan boşanmış kadınlara yönelik yapılan çalışmaların izlediği görölmektedir (Sucu, 2007; Kaya, 2009; Bayraktar, 2010; Kavas, 2010; Uğur, 2014; Cihan, 2015). Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise hem nitel çalışmaların hem de deneysel araştırmaların ön plana çıkmaya başladığı dikkati çekmektedir (Demircioğlu, 2000; Abalı, 2006; Keskin, 2013; Öngider, 2013; Sancaklı, 2014; Uğur, 2014; Bulut-Ateş, 2015; Can ve Aksu, 2016; Öztürk, 2016; Soylu, 2016).

Deneysel alışmalar kapsamında ilk olarak Öngider'in (2013) Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) etkililiğinin boşanmış kadınlar üzerinde incelenmesini amaçlayan deneysel çalışması dikkati çekmektedir. Bu araştırmanın sonucunda BDT'nin boşanma sonrasında kadınların yaşadığı anksiyete, depresyon ve yalnızlık algısı gibi psikolojik olumsuz etkileri azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.



Diğer bir deneysel çalışma da çocuk-ebeveyn ilişkisi terapisi eğitiminin boşanmış annelerin ebeveyn stresi, kabulü ve empati düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmadır. 19 boşanmış anne ile yürütülen çalışmada çocuk ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin ebeveyn stres düzeylerinin azalmasında, kabul ve empati düzeylerinin ise artmasında etkili olduğu ve bu etkinin uzun sürede kalıcı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çocuk ebeveyn ilişki terapisinin annelerin kendileri (annelik rolüne ilişkin kazanım, oyunda değişim ve bireysel kazanım), çocukları (davranışsal kazanım, oyunda değişim) ve anne-çocuk ilişkisi açısından (yakınlık ve disiplin) kazanımlar elde etmesine yardımcı olduğu bulunmuştur (Bulut-Ateş, 2015).

Nitel çalışmalar gözden geçirildiğinde ise, boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantılarını inceleyen bir araştırma dikkati çekmektedir. 10 anne ve 10 çocukla yürütülen bu çalışmada, boşanma sürecinde annelerin çok ekonomik, duygusal, düzen değişikliğine ilişkin güçlükler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmadaki bir diğer önemli bulgu da boşanma sürecinin olumlu katkılarının ön plana çıkmasıdır. Bunlar, rahatlama/özgürlük hissi, kişisel anlamda gelişme ve olumsuzluklardan kaçınma şeklindedir. Ayrıca bu araştırmaya göre, boşanma süreci ile baş etmede, kendi ailelerinden ve çocuklarından destek aldıklarını belirten anneler, çalışma hayatının da bu süreci başarılı bir şekilde aşmalarında etkili olduğunu söylemişlerdir (Sancaklı, 2014).

Can ve Aksu (2016), 10tane boşanmış kadın ile derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak yaptıkları araştırmalarında, kadınların boşanma kararını alırken oldukça zorlandıkları ve birçok kere düşünme ihtiyacı duyduklarını, boşanma kararını almayı zorlaştıran faktörlerin başında çocukların geleceği hakkında duyulan kaygının, çevredeki insanların vereceği tepkilerden çekinmenin ve kadınların ekonomik bir güvenceye sahip olmamalarının geldiğini belirlemişlerdir.

Yapılan bu çalışmalar doğrultusunda son yıllarda literatürde nitel ve deneysel çalışmaların yer almaya başladığı; ancak boşanma sonrası süreçte uygulanacak grupla psikolojik danışma, psiko eğitim gibi müdahale programlarına yönelik çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Diğer yandan, yurt dışında boşanma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı yaklaşımlar doğrultusunda yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir.

Graff, Whitehead, LeCompte (1986), 46 kadınla yürüttükleri çalışmalarında bilişsel davranışçı ve destekleyici-içgörüsül terapiye dayalı oluşturulan grup tedavilerini karşılaştırmışlardır. Boşanmış kadınların depresyon, öz saygı ve nevroz (duygusal dengesizlik) değerlendirmelerini yapmışlardır; buna ilişkin ön test, son test ve kalıcılık testi ölçümlerini almışlardır. Son test ölçümlerinde her iki tedavinin de etkili olduğunu; ancak dört ay sonra yapılan kalıcılık testinde bilişsel davranışçı terapinin daha etkili olduğunu bulmuşlardır.

Bir diğer araştırmada da 149 boşanmış bireyle affetmeye dayalı grup terapisi uygulanmıştır. Bu terapi modeli beş adımı içermektedir. Bu adımlar, aldatmaya yönelik duyguların tartışılması, öfke ile baş etme, affetme eğitimi, kendini affetme, önleme çalışmaları şeklindedir. Grup terapisi sonucunda, gruba katılan boşanmış bireylerin depresyon puanlarında düşüş gözlenmiştir. Ancak araştırmacılar affetme terapisinin boşanmada başlı başına etkili bir terapi yöntemi olmadığını belirtmişlerdir. Bunun yerine duygu odaklı terapiye dayalı müdahalelere ya da duygu düzenlemeye odaklanılan birleşik terapileri önermişlerdir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005). Benzer şekilde, boşanmış kadınlarla yapılan birçok grup terapisi çalışmalarında grupların yapılandırılmış, daha çok eğitmeye ve bilgilendirmeye yönelik olduğu, bu grupların faydalı olmasının yanı sıra yeterli duygusal desteği sağlamadığı belirtilmektedir (Brennan, 1999; akt; Kimball, Wieling ve Brimhall, 2009).

Ramisch, McVicker ve Şahin (2009), düşük yoğunlukta çatışma yaşayan boşanmış ebeveynlerle bütünleştirilmiş çözüm odaklı terapi ve yapısal aile terapisini uygulamışlardır. Çalışma bir çift (Mike ve Andrea) ile yürütülmüştür. Bütünleştirilmiş terapinin içinde mucize soru kullanılmıştır ve bu sorunun ebeveynlere davranışlarını değiştirirken güven kazandırdığı vurgulanmıştır. Aynı zamanda terapinin yeni amaçlar belirleme, işbirliği yapma ve eski eş ile yeniden iletişime geçme gibi boşanma sonrası ebeveynlerin zorlandıkları becerileri kazanmaları konusunda etkili olduğu belirtilmektedir.

Kimball, Wieling ve Brimhall (2009), boşanmış kadınlarla birlikte esnek bir şekilde yapılandırılmış, uzun süreli bir grup süreci sürdürmüşlerdir. Bu süreçte bağlanma teorisi ve feminist bakış açısından yararlanılmıştır. Aynı zamanda temaları ortaya çıkarmak için, grubun olumlu etkisi, grubun güvenli bir yer olduğu ve işbirliğine

dayalı bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Gruba katılan kadınlar alt sosyo-ekonomik düzeye sahip, lise mezunu bireylerdir. Aynı zamanda her bir katılımcı bir istismara (fiziksel, duygusal ve/ya da cinsel) maruz kaldıklarını belirtmiştir. Grup süreci sonunda boşanmış kadınların boşanma ile baş etmede daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Boşanma sürecinde olan ve seçkisiz olarak seçilen (deney/kontrol grubu) 20 çiftle yapılan bir araştırmada ise bilişsel terapinin bir ögesi olan çiftlerin atıf stilleri konusunda çalışılmıştır. Araştırma kapsamında oturumlar sekiz hafta devam etmiş ve her bir oturum 90 dakika sürmüştür. Sonuçlar uygulanan bilişsel terapinin iyileştirici etkisi olduğunu göstermiştir (Mahmoodabadi, Bahrami, Ahmadi, Etemadi, Zadeh, 2012).

Öte yandan, yurt dışında oldukça yaygın uygulanan boşanma terapisi dikkati çekmektedir. Boşanma terapisi, ailenin tüm üyelerini içeren ve boşanma kararıyla birlikte başlayan yedi aşamadan oluşan bir süreçtir. Bu aşamalar, ayrılık öncesi krizleri yönetme, ilişkiyi bitirmeyi planlama, fiziksel ayrılığa alışma, yasal süreçle ilgili bilgilendirme, aile ve yakın ilişkileri güçlendirme, etkili anne babalık ve bireysel olarak güçlenme olarak isimlendirilmektedir (Green, 2010). Boşanma terapisinin içeriği ve aşamaları incelendiğinde, yurt dışında çiftlerin boşanma kararı ile birlikte psikolojik yardım sürecinin başladığı, bu yardım sürecinin sistemli ve düzenli olduğu, hukuksal boyutuyla eş güdümlü yürütüldüğü görülmektedir.

## **2.2. Duygusal Farkındalık ve Boşanma**

Bu kısımda öncelikle duygusal farkındalık kavramı tanıtılmış, daha sonra duygusal farkındalık ve boşanma ile ilgili açıklamalara yer verilmiş, ilgili olduğu düşünülen araştırmalar özetlenmiştir.

Bir bilim olarak psikoloji insan davranışlarını anlamayı ve açıklamayı kendine amaç edinmiştir. Duygular da düşünce ve davranışlar kadar psikoloji biliminin üzerinde en çok durduğu konulardan biridir (Kuzucu, 2006). Literatür incelendiğinde duygu, duyuş, his gibi birçok kavram yer almaktadır ve bu kavramlar arasındaki ince çizgiler belirlenmeye çalışılmaktadır.

Duyuşun genel olarak kabul edilen bir tanımı olmamakla birlikte, duygular ve coşkularla ilgili zihinsel özellikler olarak, yani bir anlamda mantığın zıddı şeklinde tanımlanabilmektedir. Duyuş, mantıksal alanın dışında kalan insan doğasının zihinsel

yönleri olarak düşünülmektedir. Duyuş, duygulara dayanmakla birlikte daha geniş bir terimdir. Duygular, duyular, tercihler, dikkat edişler, roller, sosyal beceriler vb. duyuş kapsamı içerisinde değerlendirilmektedir (Bacanlı, 2006). Duygu kelimesinin yerine en çok kullanılan kavramlardan biri olan his ise, bireyin içinde oluşan duygularının farkına varması hali olarak değerlendirilmektedir (Ersanlı, 2005).

Dökmen'e (2000) göre duygu, kişinin belirli bir anda algıladıkları, hissettikleri, onun öznel alan içindeki istekleri, heyecan uyandıran iç yaşantılarıdır. Türkçe'de duygu sözcüğü, belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Goleman (1996) ise, duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamıştır.

Dökmen (2000), sahip olduğumuz hiçbir duygunun tesadüfen ortaya çıkmadığını vurgulamaktadır. Duygular, organlar gibi belirli işlevlere sahip olduğu için evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüş ve günümüze ulaşmıştır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi arttırırız. Örneğin

tehlike anında korkarız ve kaçarız; böylece hayatta kalma ihtimalimiz artar.

Duygular, kişiye çeşitli durumlarda nasıl tepki vereceği ile ilgili bilgi sağlar ve davranışları başlatmada, motive ve organize olmada önem taşır (Cicchetti, Ackerman ve İzard, 1995). Ne hissettiğini bilmek, içinde bulunulan durum için önemli bilgi sağlamakta, sonrası için en iyi seçenekleri netleştirmekte ve eğer istenirse duyguyu değiştirmek için belli seçenekler sunmaktadır (Feldman- Barret, Gross, Conner-Sristensen ve Benvenuto, 2001).

Bu aşamada ise duygusal farkındalık kavramı dikkati çekmektedir. Lane ve Schwartz'a (1987) göre, duygusal farkındalık; kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak açıklanmaktadır. Duygusal farkındalık, aşamalı bir şekilde duygusal bilginin önce ayrılaşmasından ve sonra bütünleşmesinden ortaya çıkar. Duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı bir şekilde o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Bununla birlikte duyguların farkındalığı yaşantıyı içerir ve sadece duyguların yaşanmasının dışında duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsar (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygusal farkındalık, kişinin kendini düzenlemesini ve sosyal etkileşim kurabilmesini etkiler, negatif bir duygu durumunun, pozitif duygu ile değişmesini

sağlamak için atılacak adımları kolaylaştırır (Swinkels ve Giuliano, 1995). Aynı zamanda kişinin duygu durumunu başarılı bir şekilde adlandırması, duygu durumunun diğer kişilerin davranışları üzerindeki etkisini görmesine de fırsat verir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip kişilerin çevresini anlayabildikleri, karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili bir şekilde baş edebildikleri bilinmektedir (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumuna sahip olduklarını belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Duygusal farkındalık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmalarda duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin kültürel olarak istenen cinsiyet rollerinin bir fonksiyonu olabildiği vurgulanmaktadır. Kızların erkeklerden önce dil becerisini geliştirdiklerini bunun, duygularını açıklamak bakımından onları daha deneyimli kıldığını, fiziksel kavga gibi duygusal tepkileri keşfetmekte ve bunların yerine geçecek sözcükleri kullanma konusunda daha usta oldukları sonucuna varılmıştır. Buna karşılık duygularını dile getirmek için teşvik görmeyen erkeklerin hem kendilerinin hem de başkalarının duygusal durumları hakkında bilinçsiz olabildikleri öne sürülmektedir (Brody ve Hall, 2008).

Yapılan bazı araştırmalarda kadınların duygusal farkındalıkta erkeklerden daha iyi olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcılar, erkeklere oranla uygulanan duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır. Diğer bir ifade ile bulgular, kadınların hem kendilerinin hem de diğer kişilerin duygusal yaşantılarını yorumlarken daha farklılaşmış ve karışık bir duygu dili kullandığını göstermektedir. Düşük puan alan erkeklerin ise, duygusal yaşantılarını eylem yönelimli terimlerle sunmalarının ya da davranışsal olarak ifade etmenlerinin daha olası olduğunu göstermektedir. Bir başka araştırmada kadınların daha çok pozitif duygularını göstermeye, negatif duygularını bastırmaya erkeklere oranla daha eğilimli oldukları bulunmuştur (Hayes,1999).

Duygu Odaklı Terapi'ye göre duygusal farkındalık, duygusal değişimin genel ilkelerinden ilkidir. Duygusal farkındalık, hisler hakkında düşünmek değildir; farkındalık hissin yaşantılanmasını içeren bir kavramdır. Duygu hissedildiğinde, sözel olarak ifade edilmesi farkındalığın önemli bir unsuru haline gelir. Kişinin hissettiği

şeyin farkında olması, uzun zamandır kabul edilen bir değişim ilkesidir ve önemli bir terapötik amaç olarak görülmektedir (Greenberg, 2012). Bir başka ifade ile duygusal farkındalık, duygunun sözel ve sözel olmayan şekillerde ifade edilebilmesi, uyumlu duygulara ulaşım için bir araç olarak görülmektedir. Duygusal farkındalık duygunun hissedilmesi ile ilgili olarak değil, açığa çıkarılması, yaşanması, ortaya konulması şeklinde değerlendirilmektedir (Greenberg ve Watson, 2006).

Duygusal farkındalık, ayrıca kaçınmayla başa çıkmayı ve duygusal işlemeyi arttırmayı kapsar. Kaçınılan korku duygusuyla yüzleşmenin etkililiğine dair kanıtlar travma ve anksiyeteli rahatsızlıklarda kullanımını desteklemektedir. Ayrıca duygusal farkındalık, yeni bir anlam yaratmak için yaşantı üzerinde düşünmeyi sağlar ve kişilere, deneyimlerini açıklamada, yeni hikayeler geliştirmelerinde yardımcı olur (Greenberg, 2012).

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygusal farkındalıkla ilgili çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar gözden geçirildiğinde Kuzucu'nun (2006) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırması dikkati çekmektedir. Uygulanan psiko-eğitim programı sonucunda deney, kontrol ve plasebo grupları arasında deney grubunun lehine duygusal farkındalık puanlarında farklılık bulunmuştur.

Bir başka araştırma da Gençtanırım Kurt, Kızıldağ, Demirtaş Zorbaz ve Özer (2015) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetin ve sınıf düzeyinin psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerini etkilediği; algılanan sosyal desteğin de psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerini etkilemediği bulunmuştur.

Diğer yandan, evli ya da boşanmış bireylerde duygusal farkındalıkla yapılan doğrudan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Evlilik ilişkilerinde yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde cinsiyetler arasındaki farklar üzerine yapılan araştırmalar dikkati çekmektedir. Kadınların, yaşadıkları duygusal sorunları eşlerine aktarmada daha istekli oldukları, erkeklerin ise bu durumda daha savunmacı rolde bulunmayı tercih ettikleri bilinmektedir. Kadınlarda ifadelendirme çoğunlukla sözel olurken, erkeklerde yüz ifadeleri ile yansıtma eğilimi gözlemlenmektedir (Brody ve Hall, 2008). Kadınların erkeklerden daha duygusal olduğu ve erkeklere göre duygularını daha çok ifade etme eğiliminde oldukları varsayımından hareketle yapılan bir araştırmada cinsiyetlerdeki farklılığın, duygusal yaşantı farklılığından kaynaklandığı açıklanmıştır (Simon ve Nath, 2004).

Boşanma sürecini, her birey farklı ve kendine özgü biçimde yaşamaktadır. Ancak, çoğu zaman boşanma sonrası yaşam, belirsiz bir süreç olarak algılanmaktadır. Boşanma sonrası bu belirsizlik, bireyde korku, kaygı, sıkıntı, umutsuzluk, eski eşe karşı öfke, bağlılık duyguları, başarısızlık, güçsüz veya cesaretsiz hissetme gibi çok çeşitli duygulara neden olabilmektedir (Arıkan, 1996).Boşanmanın kadınlar ve erkekler üzerindeki kısa süreli etkileri incelendiğinde, boşanmış bireylerin duygusal tepkileri arasında öfke, suçluluk, yalnızlık, depresyon, acı gibi yoğun duygular yaşadığı bilinmektedir. Bu duygular arasında en yoğun hissedilen duyguların aşağılanma, öfke ve güçsüzlük olduğu belirtilmektedir. Boşanmadan sonra kadınların ve erkeklerin duygusal tepkileri incelendiğinde, kadınların yüksek stres ve kaygı düzeyine rağmen erkeklere oranla boşanma sonrası uyum sürecinde daha kabul edici olduğu gözlenmektedir (Lindsay Chase-Lansdale, 2014).

Boşanma sonrası kadınlar birçok farklı duygu durumu yaşayabilmektedir. Sevgisizlik, yalnızlık, çaresizlik, kararsızlık, güvensizlik, kendini boşlukta hissetme, değersizlik hissi, karşı cinse karşı olumsuz duygular, kendine veya çocuğuna karşı suçluluk hissi, eziklik veya isyan gibi başlıca duygulanım durumlarıdır (Oğurtan, 2011). Mednick'e (1986) göre ise boşanmış kadınlarda suçluluk ve değersizlik duygusu, çaresizlik, fiziksel etkinliklerde yetersizlik gibi duygular daha belirgindir.

Sonuç olarak, boşanma sonrası süreçte boşanmış kadınların pek çok duygu yaşadığı, bu duyguların yoğun ve karmaşık duygular olduğu bilinmektedir. Duygusal farkındalığın da yeni bir anlam yaratmak için yaşantı üzerinde düşünmeyi sağlama, bireylerin deneyimlerini açıklamada, yeni hikayeler geliştirmelerinde yardımcı olma işlevleri göz önüne alındığında; boşanmış kadınlarla duygusal farkındalıklarının artırılmasına yönelik yapılacak çalışmaların bu süreçle baş edebilmeleri ve yeni yaşamlarına daha kolay uyum sağlayabilmeleri için katkı sağlayacağı söylenebilir.

### **2.3. Psikolojik İyi Oluş ve Boşanma**

Bu kısımda öncelikle psikolojik iyi oluş kavramı tanıtılmış, daha sonra psikolojik iyi oluş ve boşanma ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan bazı araştırmalar özetlenmiştir.

Psikoloji alanında pozitif psikolojiye artan ilgiyle birlikte, iyi oluş (well-being) kavramının yanı sıra iyilik hali (wellness), yaşam doyumu ve mutluluk gibi, insanın potansiyeline vurgu yapan yeni kavramlar ortaya çıkmıştır. İyilik hali ve iyi oluş kavramı zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılmasına rağmen, iyi oluş kavramı

mutluluk, yaşam doyumu ve kişinin ruhsal yönden iyi olması gibi genel olarak ruh sağlığı ile ilişkili durumları ifade etmek için kullanılmaktadır (Diener, 1984). İyi oluş kavramı ile birlikte literatürde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları da ön plana çıkmaktadır ve bu iki kavram birbirinden farklılaşmaktadır.

Günümüzde kullanılan psikolojik iyi oluş kavramı, Ryff (1989) tarafından tanımlanan haliyle kullanılmaktadır. Ryff'e (1989) göre psikolojik iyi oluş, kişinin kendini olumlu algılamasını; sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını; diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini; kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini; özerk ve bağımsız hareket edebilmesini; yaşam amacının ve anlamının olmasını; kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını içermektedir. Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramını tanımlarken vurguladığı en önemli nokta iyi oluşun mutluluk olarak değil, kendini geliştirme olarak düşünülmesidir.

Ryff, pozitif psikolojinin iyilik haline ilişkin tanımlamalarına paralel, psikoloji literatürüne dayanan ve altı boyuttan oluşan Psikolojik İyi Oluş Modelini geliştirmiştir. Bu altı boyut; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim şeklindedir.

*Kendini Kabul (Öz-Kabul):* Kendini kabul ya da öz kabul, kişinin kendisini ve kendi geçmişini olumlu değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu boyut; hem ruh sağlığı için hem de kendini gerçekleştirme, işlevsellik ve olgunluk için temel bir özelliktir (Ryff, 1989).

Kendini kabul eden kişiler, hem olumlu yönlerini hem de olumsuz yönlerini bilerek kabul eden kişilerdir (Ryff ve Keyes, 1995). Kendini kabul eden kişiler, geçmişe olumlu bakan ve kendini bütün özellikleri ile kabul eden kişiler olarak, kendini kabul etmeyen kişiler ise kendilerinden memnun olmayan ve geçmişi ile barışık olmayan kişiler olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989).

*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:* Psikolojik iyi oluşun ikinci bir boyutu olarak değerlendirilen diğerleriyle olumlu ilişkiler; bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerinde olumlu yönde samimi ve güvene dayalı kişiler arası ilişkiler kurması, diğerlerine karşı empatik ve şefkatli davranışlar sergilemesi, sevebilme becerisine sahip olma ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olması şeklinde tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).



Başka bir ifade ile, başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin diğer insanlarla olan ilişkilerine önem vermesi ve diğer insanlara karşı güven duygusunun yüksek olması psikolojik sağlığı açısından önemli görülmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişki kuran kişilerin, empati kurabildiği, yakınlık hissedebildiği ve doyum alabildiği bir ilişki kurabildiği; diğerleriyle olumlu ilişki kurmakta zorlanan kişilerin, çevresindeki insanlara karşı empati, samimiyet ve sıcaklık kurmada zorlandığı ve bu yüzden çok az yakın ilişkiye sahip oldukları belirtilmektedir (Ryff, 1989).

*Özerklik:* Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun önemli alt boyutlarından biri olan özerkliği kişinin hür iradesini kullanabilme yeteneği şeklinde tanımlamaktadır. Özerkliğe sahip olan kişilerin, kendi bireysel kararlarını verebildikleri, davranışlarını ve kararlarını belirlerken sosyal baskıları değil kendi istek ve ihtiyaçlarını önemsedikleri belirtilmektedir. Özerklik sağlamakta güçlük yaşayan kişilerin ise kendi istek ve ihtiyaçlarından çok başkalarının değerlendirmelerinden etkilendikleri, bireysel kararlarını ve davranışlarını belirlerken sosyal baskılara karşı koyamadıkları ve sosyal baskıların gerektirdiği yönde karar verip davrandıkları ifade edilmektedir (Ryff, 1989).

*Çevresel Hakimiyet:* Psikolojik iyi oluşun önemli bir boyutu olan çevresel hakimiyet, kişilerin psikolojik, kişisel ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için, çevreye uyabilme ve çevreyi kendine uydurabilme olarak açıklanmaktadır (Ryff, 1989). Çevresel hakimiyete sahip kişilerin, çevresini yönetme konusunda yetenekli oldukları, sosyal etkinlikleri organize edebildikleri, çevresindeki imkânları, fırsatları etkili bir şekilde kullanıp, kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun ortamları seçebildikleri belirtilmektedir. Çevresel hakimiyet kurmakta zorlanan kişilerin ise, günlük işlerini yürütmede zorlandıkları, çevrelerindeki koşulları geliştirmenin ya da değiştirmenin mümkün olmadığını düşündükleri ve dış dünyayı kontrol edebilme düşüncelerini yetersiz olduğu ifade edilmektedir (Ryff, 1989).

*Yaşam Amacı:* Ryff (1989) yaşam amacını, kişinin arzuları ve hedeflerine ulaşmak için gayret etmesi ve bunun için belirli bir yönde ilerlemesi yaşamında bütünlük ve anlam duygusu hissetmesi olarak tanımlamıştır. Yüksek yaşam amacına sahip kişilerin, amaca yönelik davranışlar sergiledikleri, şimdi ve buradan ve geçmişin anlamlı olduğunu düşündükleri ve yaşam amaçlarına kaynaklık eden inançlarını sahiplendikleri belirtilmektedir. Düşük yaşam amacına sahip olan kişilerin ise,

yaşamlarında anlam eksikliği olduğu, istiklerinin ve hedeflerinin az olduğu, yaşamları hakkında bir amaçları ve inançları olmadığı belirtilmektedir.

*Kişisel Gelişim:* Ryff (1989) kişisel gelişim alt boyutunu kişinin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyelini geliştirme becerisi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş için önemli bir gösterge olduğu düşünülen kişisel gelişim kavramının, kişilerin yeni tecrübe ve deneyimlere açık olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kişisel gelişim süreci içinde olan kişilerin devamlı olarak kendini geliştirme, ilerletme hissine sahip oldukları, yeni deneyimlere açık oldukları, kendileri ve potansiyelleri hakkında farkındalık sahibi oldukları ve gelişim imkânları için zaman ve çaba harcadıkları bilinmektedir. Kişisel gelişiminde sıkıntı yaşayan kişilerin ise, kişisel durgunluk hissine sahip oldukları, yeni davranışlar için çabalamadıkları, yaşamla ilgili sıkılmış ve ilgisiz tavırlara sahip oldukları belirtilmektedir.

Literatür incelendiğinde; evli, evli olmayan ve boşanmış bireylerin iyi oluşlarına yönelik yapılan araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Burton (1998), sosyal roller ve iyi oluş ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada, evliliğin kişilerin yaşamlarına anlam katmalarına, sosyal rollerini genişletmelerine aracılık ederek ruh sağlığını koruduğunu ortaya koymuştur.

Evlilik niteliği ile iyi oluş arasındaki ilişkiye cinsiyet yönünden bakıldığında ilişkinin medeni durum ile iyi oluş arasındaki ilişkinin aksi yönünde olduğu, evlilik kalitesi ile iyi oluş arasındaki bağın kadınlar için daha kuvvetli olduğu ortaya konulmuştur (Glenn, 1975; Gove, Hughes ve Style, 1983; Clearly ve Mechanic, 1983).

Psikolojik iyi oluş ve evlilik ile Türkiye'de son yıllarda yapılan çalışmaların arttığı gözlenmektedir. Pehlivan (2011), annelere uyguladığı bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko eğitim programının annelerin problem çözme beceri düzeylerini, iletişim beceri düzeylerini, evlilik doyum düzeylerini ve iyi oluş düzeylerini arttırdığını bulmuştur.

Akça Koca 'nın (2013) uyguladığı aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumunu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisini incelediği çalışmada, aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Kaplan (2016), evli bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının, evlilik doyumlarına ve psikolojik iyi oluş durumlarına olan etkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında, evli bireylerin eşitlikçi cinsiyet rolleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını, evlilik doyum düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Aynı zamanda çalışmasında, evlilik doyum düzeylerinin artmasının psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğünü bulmuştur.

Evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen bir araştırmada, evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleği, eşinin mesleği, kaç yıldır evli oldukları, çocuk sayısı, gelir düzeyi, eşinin çalışma durumu, aile içine dışarıdan müdahale edilme durumu, evlenme biçimi, aile tipi, ailede çocuklardan başka biriyle birlikte yaşama durumu ve bireylerin evliliği nasıl değerlendirdiği hakkında anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ise anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür (Özbek, 2016).

Psikolojik iyi oluşa ve evliliğe bir arada bakıldığında, evliliğin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırdığı, psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu, evlilikte problem çözme becerileri ve iletişim becerileri gibi değişkenlerle ilişkisi olduğu öne çıkmaktadır. Türkiye'de yapılan psikolojik iyi oluş ve evlilik konusunda yapılan araştırmalarda evlilik doyumu, yaşam doyumu, problem çözme becerisi, cinsiyet rolleri ve iletişim becerileri gibi değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Yurt dışı literatürde ise evlilik ve psikolojik iyi oluş çalışmalarında etkisi araştırılan bir diğer unsurun da boşanma olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalara göre boşanan kişilerin, evlenmemiş kişilere göre daha depresif, daha az mutlu kişiler olduğu, daha çok bedensel ve ruhsal sorun yaşama riskine sahip oldukları belirtilmektedir (Amato, 2000).

Bu araştırmayı destekleyen benzer bir araştırma da Gove ve Shin (1989) tarafından evli ve eşi vefat etmiş kişilerle yapılmıştır. Bu deneysel çalışmada, boşanmış ve eşi vefat etmiş kişilerin hiç evlenmemiş kişilere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Gove, Briggs-Style ve Hughes'ın (1990) çalışmasında ise, evli bireylerin iyi oluş düzeylerinin evli olmayan kişilerin (hiç evlenmemiş, boşanmış ve eşi vefat etmiş) iyi oluş düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmektedir.

Chang (2003), 73 boşanmış kadınla yaptığı çalışmasında, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak sağlık durumu ve boşanma nedenini bulmuştur. Langlais, Anderson ve Greene (2016) boşanmış annelerle yaptıkları çalışmalarında boşanmanın üzerinden iki yıl geçmiş annelerle çalışmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda boşanmış annelerin evli olan annelere göre daha düşük kalitede ilişkilere sahip olduklarını ve iyi oluşlarının daha az olduğunu bulmuşlardır.

Boşanmış ebeveynlerle yapılan araştırmalarda ekonomik yoksunluk, aile yapısı ve psikolojik stres ön plana çıkmaktadır. 37 araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmasında boşanan ebeveynlerin daha olumsuz yaşantılar deneyimledikleri, yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçların psikolojik iyi oluş (depresyon, düşük yaşam doyumu), aile iyi oluşu (düşük evlilik kalitesi, boşanma), sosyoekonomik iyi oluş (düşük eğitim düzeyi, gelir) ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda boşanmış ebeveynlerin hem kendi gelişimlerinde hem de çocuklarının gelişiminde bu faktörlerin uzun süreli etkili olduğu vurgulanmaktadır (Amato ve Keith, 1991).

Yapılan bazı araştırmalarda ise boşanmanın kadın ve erkek üzerindeki etkilerinin farklılıklar gösterdiği, boşanma durumunda kadınların ruh sağlığının, erkeklerden daha kötü etkilendiği gözlenirken, bazı araştırmalarda küçük ya da önemsenmeyecek etkiler bulunmuştur. İyi oluş ve boşanma etkileşiminin ortaya koyduğu bu çelişkili cinsiyet etkisi kadınların bu süreci içselleştirerek, depresyon olarak yansıtmalarına; buna karşılık erkeklerin dışsallaştırarak rahatsızlıklarını davranışsal olarak, şiddet ya da alkol kullanımı gibi yollarla ifade etmelerine bağlanmaktadır (Williams, Dunne-Bryant, 2006).

Marks'ın (1996) çalışmasında bekar (boşanmış, ayrılmış, hiç evlenmemiş) kadınların evli kadınlara oranla psikolojik iyi oluşla ilişkili olan kişilik özelliklerine daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda araştırmada aile içi gelir ve akrabalar arasında yakın birine sahip olmanın psikolojik iyi oluşla ilişkisi bulunmuştur. Bursik'in (1991) çalışmasına göre ise ayrılığın bir sonucu olarak aile ve arkadaş bağlarını kaybeden ya da yakın ilişkilerinde önemli düzeyde yakınlığa ihtiyaç duyduklarını ifade eden kadınlar, duygusal ve fiziksel sağlıklarında, iyi oluşlarında azalma olduğunu belirtmektedirler.

Yurt dışında yapılan bu araştırmalar boşanmış bireylerin evli bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu, bunun yanı sıra kadın ve erkekler

arasında bazı farklar olduğunu göstermektedir. Bu tür bir farklılığın olağan karşılandığı, boşanma aşamasından sonra kişilerin eşin yitilmesi dışında birçok farklı stres olayı ile yüzleştiği bilinmektedir. Bu stres olayları ekonomik güçlükler, bulunduğu sosyal çevreden taşınma, mevcut sosyal çevrenin ve paylaşımların değişimi şeklinde sıralanabilir. Bu değişimlere uyum sağlama süreci ise kişiden kişiye değişim göstermektedir. Bu süreçte bireyin maruz kaldığı sosyal destek de boşanma sürecinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında katkıda bulunmaktadır (Wang ve Amato, 2000).

Psikolojik iyi oluş ve boşanma ile ilgili Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde, yapılan çalışmaların oldukça az ve sınırlı olduğu dikkati çekmektedir. Bu çalışmalardan biri Timur'un (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerle yaptığı çalışmadır. Boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada yaşın, cinsiyetin, medeni halin, eş desteğinin ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Tüm bu bilgiler ışığında, psikolojik iyi oluşun evlilik ve boşanma ile ilişkili olduğu ön plana çıkmaktadır. Türkiye'de psikolojik iyi oluşla ilgili son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde, daha çok evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmalar yapıldığı görülmüştür (Yeşiltepe, 2011; Akça-Koca, 2013; Akdağ, 2014; Kaplan, 2016; Karabacak, 2016; Özen-Rıza, 2016; Özbek, 2016) ve boşanma ya da boşanmış kadınlarla ilgili sınırlı sayıda çalışmalara rastlanmıştır.

Sonuç olarak, tüm bu bilgiler ve değerlendirmeler ışığında, Türkiye'de boşanma sürecinde ve sonrasında boşanmış bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesinin yararlı olacağı söylenebilir. Bununla birlikte, boşanmış bireylerin psikolojik iyi oluşlarının azalmasının önlenmesine ve artırılmasına yönelik müdahale çalışmalarının yapılmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilebilir.

#### **2.4. Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı (DOT)**

Bu kısımda ilk olarak Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının tanımı ve kavramlarına, duygu türlerine, tedavi aşamalarına yer verilmiştir, daha sonra ise bu yaklaşım ışığında yapılan bazı çalışmalar özetlenmiştir.

#### 2.4.1. Tanımı ve Kavramları

Greenberg (2010)'e göre Duygu Odaklı Terapi (DOT), birey merkezli terapi ve Gestalt terapinin öğelerini içeren deneysel olarak desteklenmiş, yaşantısal bir terapi. DOT, hem bireysel olarak hem de çift terapisinde etkili ve pratik bir tedavi yöntemidir. Bu yaklaşım temelini süreç-yaşantısal terapidendir ve hümanistik/yaşantısal yaklaşımın ilkelerini benimser. Bireyin işlevselliğinde ve terapide duygunun rolü incelendiğinde, kişinin yaşam deneyiminde, uyumlu ve uyumsuz işlevlerinde ve terapötik değişiminde oldukça önemli olduğu görülmektedir. 1990'ların sonlarından beri, Duygu Odaklı Terapi kuramı hem bireysel hem de çift terapisinde uygulanabilmektedir. Bu yaklaşım birey merkezli terapiye göre psikolojik danışmanı daha aktifleştirerek, Gestalt terapi uygulamasının çift ve boş sandalye tekniklerini bu yapıya uyarlamıştır. Böylece, terapötik ilişki ve değişim sürecinin bir arada gerçekleşmesinin sağlandığı düşünülmektedir (Prochaska ve Norcross, 2010).

Duygular, en temel ihtiyaçlarımızla ilişkilidir ve önemli durumlarda iyi oluşumuz için bizi uyarırlar. Aynı zamanda bu önemli durumlarda ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik eyleme geçme konusunda bizi uyarırlar. Bu yüzden duygular, eyleme geçme sürecinde temel bir yoldur. Buna bağlı olarak, DOT da danışanlara daha iyi bir şekilde duyguları tanıma, deneyimleme, açıklama, anlamlandırma, değiştirme ve yumuşak bir şekilde kullanma/kontrol etmede yardım edilir. Bunun sonucunda, danışanlar kendileri ve duyguları konusunda bilgilenme, anlamlandırma konusunda daha becerikli hale gelirler, bunun yanı sıra kazandıkları bu becerileri kullanmaya ve hayatlarına uyarlamaya başlarlar (Greenberg, 2010).

Duygu odaklı terapide, *duygu şemaları*, yaşamın/hissetmenin ilk kaynağı olarak bilinir, hızlı ve tamamıyla yaşanmışlığın hissini verir ve eylem eğilimlidir. Bir duyguyu hissetmek, bedensel değişimleri içerir ve aynı zamanda geçmişteki duygusal öğrenmelerle ilgili bir objeye, durumla ilişkilidir. Bilişsel şemanın aksine, duygu şeması, sözel olmayan ve duyuşsal hissini geniş bir birleşimini içerir. Duygu şemaları, benliğin temelini bir formudur (Greenberg 2010).

Duygusal bir şemanın gelişimi çocukluk yaşantılarında aile ilişkilerinin yapısından yetişkinliğe doğru sürekli kendini geliştiren ve dönüştüren bir yapının oluşması ile şekillenmektedir. Birey yaşantı süreci içerisinde benzer durumlarla karşılaştığında şemalar harekete geçmekte ve davranışın ortaya çıkmasını sağlamaktadır

(Greenberg, 2004). Duygu odaklı terapide durumsal, bedensel, duygusal, kavramsal ve davranışsal öğeler içeren duygusal şemalar, yaşantıyı organizeeden önemli içsel yapılar olmakla birlikte bilinç, eylem ve kimlik içerenyaşamın üstü kapalı, duruma özgü iç ağlarıdır. Duygusal şemalar, insandabireysel farklılığın temel kaynaklarından biri olarak kabul edilmekle birlikte düşünce ve davranışı önemli biçimde etkilemektedir (Greenberg ve Paivio, 2003). Kısaca, duygu şemaları, örtük, kişiye özgü, içsel bir yapıdır ve bilinç, eylem ve kimliği içerir. Terapistler, danışanlara empatik dinleme, açığa çıkarıcı ya da ifade edici müdahalelerle birlikte duygu şemalarını anlamaya ve değiştirmeye yardımcı olurlar.

DOT'da önemi kavramlardan birisi de *ihtiyaçlardır*. İhtiyaçlar, kişinin derinlerinden gelir ve biyoloji, deneyim ve kültürden etkilenir. İnsanların birçok ihtiyacı olabilir ve bu ihtiyaçlar onların etrafında gelişen olaylara tepki olarak ortaya çıkar. Aynen duygular gibi ihtiyaçlar da bir şekilde kendiliğinden ortaya çıkar. Bu sebeple ihtiyaçların, amaçların farkında olmak kişiye değişim ve gelişim konusunda yol gösterir. Bu doğrultuda bireyin ihtiyaçlarının, duygularının ona ne söylediğini anlamaya çalışması duygu düzenlemede oldukça önemlidir. Örneğin, öfke hakarete karşı bir koruma, üzülme iletişim kurma ya da rahatlama şekli, acı korunma ve iyileşme ihtiyacı olabilir. Bu noktada ihtiyacın ve duygunun ne olduğu, bu ihtiyacın karşılanıp karşılanmadığı, nasıl karşılanabileceği DOT'da üzerinde durulan önemli noktalardandır (Greenberg, 2012).

Diğer psikoterapi ekollerinde duyguların terapötik süreçte değişimin temel bir unsuru olarak değerlendirilmesi konusu yeterince üzerinde durulmuş, tartışılmış, sistematize edilmiş değildir (Greenberg, 2007). Duygu odaklı terapi yaklaşımı diğer yaklaşımlara göre duygulara daha çok önem vermekte, duyguların bilinmesinin, fark edilmesinin duygusal değişim sürecinde oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca bireyin barındırdığı değişim potansiyeli ile bireyin değişim sürecinin merkezinde olduğunu da vurgulamaktadır.

Duyguya verilen bu önemin kaynağında; duygunun temel işlevinin, hayatta kalmak ve gelişme konusunda insanın içgüdüsel desteği olduğu düşüncesi yatmaktadır. Danışanın yaşadığı duygusal problemler içsel diyalogların ters ve bozulmuş halleri olarak değerlendirilir. Bu yaklaşımda duygular, davranışın kaynağı olmakla birlikte

ihtiyaç ve beklentilerin bir yansıması olarak algılanması nedeniyle öznel bir bilgi kaynağı olarak görülmektedirler. Bu bilgiye bireyin algılama biçimleri ve sosyal ilişkileri de eklenerek duygu alanı daha geniş bir çerçevede ele alınmaktadır (Greenberg, 2004).

#### 2.4.2. Duygu Türleri

Duygunun normal işlevi, kişiye tepkisini belirlemede geribildirim vermek ve kişiyi, duruma en uygun şekilde harekete geçmek üzere hazırlamak için karmaşık durumsal bilgiyi hızlıca işlemektir (Greenberg, 2012). Bütün duygular aynı işlevi görmez ve kuramsal ve klinik olarak, müdahaleye rehberlik etmesi açısından duyguların farklı türlerinin ayırt edilmesi gereklidir (Greenberg, 2010). DOT’da; duygular birincil, ikincil ve yardımcı duygular şeklinde gruplandırılmıştır:

- a. *Birincil duygular:* Bireyin karşılaştığı durumlar karşısında vermiş olduğu ilk ve en önemli tepkilerdir. Bu duygular, bireyi tanımlayan, kimliğini kazandıran, asıl tepkilerini oluşturan duyguları içermektedir. Kırgınlıktan kaybetmeye, kızgınlıktan saldırganlığa tepkilerindeki temel yapıyı içermektedir. Çoğunlukla diğer duygularla bağlantılı ve kişiye yönelik tepkiler olarak tanımlanırlar. Birincil duygular insanların kendilerini nasıl gördükleri konusunda öznel bilgi kaynağı olarak kabul edilirler (Greenberg, 2004). Bu duygular, uyumlu ve uyumsuz birincil duygular olarak iki kategoride değerlendirilmektedirler.

*Uyumlu birincil duygular;* bireyin hayatta kalma ve baş etme becerilerine öncelik veren yaşam ve iyilik üzerinde değer bulan şiddete karşı öfke, kayba karşı üzüntü, tehdide karşı korku gibi hayatı korumaya yönelik duygulardır. Örneğin; eğer biri sizi çocuklarınıza zarar vermekle tehdit ediyorsa, öfke burada uyumlu duygusal bir yanıtıdır çünkü tehdidi sonlandırmak için kendinizden emin, iddialı bir duruş almanızı sağlar. Korku, tehlikeye karşı uyumlu duygusal bir yanıtıdır ve bizi, donup kalarak ya da gerekliyse kaçarak, kaçınmak ya da tehlikeyi azaltmak gibi duruma uygun tepki vermeye hazırlar (Greenberg, 2012).

*Uyumsuz birincil duygular* ise; aynı zamanda durumlara doğrudan yanıtlardır; ancak onları aydınlatan durumlarla yapıcı olarak baş etmede kişiye yardımcı olmazlar. Bireyi zayıflatıcı, yıkıcı, yaşamaktan ve ifade etmekten üzüntü duydukları duygulardır. Çoğunlukla geçmiş öğrenmelere dayanmaktadır.



Uyumsuz duygular; çoğunlukla travmalardan, geçmişteki incinmelerden, birey için önemli kişilere karşı bitirilmemiş işlerden kaynaklı duygulardır. Örneğin, kırılan bir danışan, büyürken, yakınlığın sonrasında, genel olarak fiziksel ve cinsel istismar geldiğini öğrenmiş olabilir. Böylelikle, bu danışan, yakınlığı ya da önemsenmeyi potansiyel bir ihlal olarak algılayıp otomatik olarak öfke ve/veya reddetme ile yanıtlayacaktır (Greenberg, 2012).

DOT yaklaşımında uyumsuz duyguların düzenlenmesi ve dönüştürülmesi önemli görülmekte birincil bilişsel ve duygusal durumlara ulaşabilmek için öncelikle ikincil duyguların düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir (Greenberg ve Watson, 2006).

Tablo 1

*Duygu Değerlendirme Kriterleri*

<b>Duygu Türü</b>	<b>Özellikleri</b>
Birincil Uyumlu Duygu	Canlı ve yenidir.
	Değişen durumlara tepki olarak o anda hissedilir.
	Durumlar değiştiğinde bu duygu da değişir.
	Hızlıdır ve eylem odaklıdır.
	Bütün ve derinde hissedilir.
Birincil Uyumsuz Duygu	Bağlanma ilişkilerini destekler ve iç uyumu arttırır.
	Eski ve tanıdıktr.
	Çok yoğun ve baskındır.
	Durum değişiklikleriyle değişmez.
	Zor, derin ve bunaltıcıdır.
İkincil Duygu	Çoğu zaman kişinin kendisiyle ilgilidir ve kişinin kimliğinin bir parçasıdır.
	İlişki bağlarını ve iç uyumu yok eder.
	Geneldir ve özel değildir.
	Tam olarak kişinin kendisiyle ilgili değildir.
	Depresyon ve ruhsal bozukluk belirtileri içerir.
İkincil Duygu	Bir duygu ile ilgili başka bir duygu olabilir (Örn. üzülmeye korkusu)
	Bu duygu türünü daha çok düşünceler üretir.

*b. İkincil duygular:* Birincil duygulara ve içsel süreçlere karşı geliştirilmiş savunma tepkileri olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yaşantının asıl kaynağı olan duygunun gizleyicisi olmakla birlikte toplumsal cinsiyet rolleri karşısında verilen duygusal tepkileri de barındırabilirler. Danışanların çoğunlukla sıkıntılı

olarak tanımladıkları ve kurtulmak istedikleri duygulardır (Greenbeg, 2004). Olaylar karşısında yaşanan birincil duygusal durumlara karşı gösterilen duygusal tepkiler olmakla birlikte daha çok öğrenme unsuru içermektedir. Örneğin, reddedilmeyle karşılaşan ve üzgün ya da korku hissetmeye başlayan bir adam, öfke işlevsel ya da uygun olmadığı zaman bile, reddedilmeye karşı ya öfkeli ya da korktuğu için kendine öfkeli olabilir (Greenberg, 2012). Birincil ve ikincil duyguların ayırt edilmesinde yardımcı olabilecek ipuçları Tablo 1’de verilmiştir.

*c. Yardımcı duygular:* Diğerlerini kontrol etmek ya da onları etkilemek olarak açıklanan duygulardır. Örneğin; diğerlerinin desteğini elde etmek için timsah gözyaşları; hükmetmek için öfke; sıklıkla kişinin sosyal yapıya uygunluğunu bilinçli olarak belirtmek için utanç kullanılabilir. Kişi, bilinçli olarak ya da alışkanlık gereği, otomatik biçimde ya da farkında olmaksızın yanıtlar verebilir. Her iki durumda da, duygunun gösterimi, kişinin duruma vereceği orjinal duygu yanıtından bağımsızdır, aynı zamanda, bu ifade, bazı içsel duygu deneyiminin formlarını ikna eder. Bu duygular, sahte duygular olarak adlandırılabilir (Greenberg, 2012).

### **2.4.3. Tedavi Aşamaları**

Terapi sürecinde danışanlara, duygularını tanıma, keşfetme, anlamlandırma, dönüştürme ve esnek bir şekilde yönetme konusunda destek verilmektedir (Greenberg, 2010). DOT’a göre, terapi süreci bağlanma ve farkındalık; anımsama ve keşfetme; dönüşüm ve alternatif oluşturma olmak üzere üç ana evrede oluşmaktadır (Greenberg, 2012).

*I. Evre: Bağlanma ve Farkındalık (Duyguya Erişim):* Bu evre, duygusal farkındalığı artırma ve duyguyu ifade etme aşamalarından oluşmaktadır (Greenberg, 2013). Bu evrede, danışanla empatik bağ kurularak, ifade edilen duygusal yaşantılarının her ayrıntısı önemsenmektedir. Verilen mesajlar ve tepkilerle danışanlara güvenli bir ortamda oldukları hissettirilmektedir. Terapi sürecinin görev ve amaçları konusunda başlangıç aşamasında sağlanan işbirliği bu aşamada oldukça önemsenmektedir (Watson, Goldman ve Greenberg, 2007).

*II. Evre: Anımsama ve Keşfetme (Duyguyu Anlama & Düzenleme):* Bu evre, danışanın duygu düzenlemesini teşvik etme, birincil ve ikincil duygularını ayırt etme ve duygu üzerine düşünme aşamalarını içermektedir. Bu evrede, duygular harekete geçirilir ve gerektiğinde yoğunlaştırılır. Duygunun çağrışımı ve keşfinin amacı, birincil duygunun en derin seviyesine ulaşmaktır. Bu aşamada empatik çağrışım tekniği, odaklanma, boş ve çift sandalye uygulamaları gibi Gestalt teknikleri kullanılmaktadır. Bu aşamalarda danışanın terapide duygularını yeniden yaşaması ön plana çıkmaktadır (Greenberg, 2013).

*III. Evre: Dönüşüm ve Alternatif Oluşturma (Duyguyu Dönüştürme):* Bu evrede, duyguyu duyguyla değiştirme ve duyguyu yeni kişilerarası deneyim ile değiştirme yer almaktadır. Duygusal yaşantıların anlamlandırılması için yansıtma becerileri ile desteklenmekte ve ulaşılan yeni duyguların kabulü sağlanmaktadır. Danışan birincil duyguya ulaşarak duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerinin alternatif yollarını oluşturmaya başlar. Danışan, duygusal dünyasında yeni yaşantılara sahip oldukça, benliği ile daha bütünleşmiş ve yeni anlamlar oluşturmaya başlamıştır. Terapistin buradaki rolü, danışanın yeni duygularını bir güç olarak kullanmasını sağlayarak yaşanan değişimi pekiştirmek ve yeni kişilerarası ilişkilerde deneyiminin sağlamaktır.

DOT'a göre duygu yeniden yapılandırılmaktadır. Terapi süreci, birincil ve ikincil duyguların, uyumlu ve uyumsuz duyguların tanımlanması şeklinde devam etmekte, danışan bu sayede yeni duyguların keşfi ile alternatif davranış yollarına sahip olmaktadır. Değişimin merkezi mekanizmasını terapi sürecinde yaşanan duygusal süreçle birlikte ortaya çıkan yeni anlamlar oluşturma süreci oluşturmaktadır (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006; Greenberg ve Bolger, 2001). DOT'a göre duygusal değişim altı temel ilkeye dayanmıştır. Bu ilkeler; a) duygusal farkındalık, b) duyguların ifadesi, c) duygusal düzenleme, d) duyguların yansıtılması, e) duyguların dönüştürülmesi, f) düzeltici duygusal deneyim olarak sıralanmaktadır (Greenberg, 2010).

DOT'un etkililiğine ilişkin yapılan birçok araştırma sonucunda, Greenberg ve Paivio (2003), bu yaklaşımın psikotik ve intihar riski olan bireylerde ve çok ağır derecede psikolojik yardıma ihtiyacı olan bireylerde uygulanmasının uygun olmadığını; bunun yerine, depresyon, anksiyete, çocukluk örselenmeleri ve yaşam problemleri

yaşayan bireylere yönelik uygulanabileceğini ifade etmektedirler. Watson ve McMullen (2005) ise, DOT'un travma, stres bozuklukları, depresyon, aile ve cinsel problemler, iletişim problemleri gibi konularda etkili olduğunu belirtmektedirler. Johnson ve Wittenborn (2012), DOT'un birçok farklı kültür, yaşam dönemi, cinsel yönelim, çeşitli problemlerin çözümünde kullanıldığını belirtmişlerdir. Bunlar arasında anksiyete, depresyon, travma, istismar, bağışlama, bağlanma gibi alanlar yer almaktadır.

#### **2.4.4. Duygu Odaklı Terapi İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar**

DOT kapsamında yapılan çalışmalar incelendiğinde bireysel terapi, çift terapisi ve grup terapisine yönelik çalışmaların olduğu görülmektedir.

Watson, Goldman ve Greenberg'in (2011) yaptıkları bir vaka çalışmasında DOT'un depresyon için etkililiğini araştırmışlardır. Danışanla 16 görüşme yapılmış, duygu odaklı terapinin aşamaları takip edilmiştir. Aynı zamanda iki sandalye ve boş sandalye teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda danışanın depresyon puanlarının 24'ten 14'e düştüğü görülmüştür. Danışanın aynı zamanda 16 oturum sonucunda duygularını daha az bastırıldığı, daha az tepkisel davrandığı ve problemleriyle daha farklı başa çıktığı belirtilmiştir.

Başka bir araştırmada major depresif bozukluk tedavisi için DOT ve farmakoterapi müdahale yöntemleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya çiftlerden kadın olanın major depresif bozukluk tanısı almış olan 18 çift katılmış ve 16 haftalık çalışmayı 12 çift tamamlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda her iki müdahalenin de semptomları azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda DOT'un sonuçlarının biraz daha geliştirici olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak DOT'un major depresif bozukluk tedavisinde ve stres yaratan durumlarda etkili olduğunun söylenebileceği belirtilmiştir (Dessaulles, Johnson ve Denton, 2003).

Dolhanty ve Greenberg (2009), yeme bozukluğu tedavisinde DOT uygulamasının etkililiğini inceleyen tek denekli bir araştırma yapmışlardır. Yeme bozukluğu servisinde yatan 24 yaşında bir kadın hasta üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre; DOT uygulamaları sonucunda hastanın yeme bozuklukları belirtilerinin azaldığı ve olumsuz duygusal durumları ile baş etme becerilerinde artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Paivio ve Nieuwenhuis (2001), çocukluğunda istismara maruz kalmış yetişkinlerle DOT'un etkililiği üzerinde çalışmışlardır. Araştırmaya 32 yetişkin katılmış

ve 20 haftalık bireysel psikoterapi uygulanmıştır. Uygulanan bu terapi duygu teorisi ve yaşantısal terapi üzerine odaklanmıştır. Araştırma sonucunda danışanlar önemli gelişmeler göstermişlerdir, üzüntü ve sıkıntılarının azaldığı ve dokuz ay boyunca kalıcı olduğu bulunmuştur.

Çocukluğunda cinsel istismara maruz kalmış kişilerle ve partnerleriyle yapılan başka bir araştırmada ilişki doyumlarının önemli derecede arttığı, travma belirtilerinin azaldığı ve tematik analizlerinde değişiklikler olduğu bulunmuştur. Özellikle duygusal bozukluk ve dikkat artışı gibi travma belirtilerinin azaltılmasında DOT'un etkisinin önemli olduğu belirtilmiştir (MacIntosh ve Johnson, 2008).

Byrne, Carr ve Clark (2004) ise çiftlerde stresi çalışırken davranışçı çift terapisi ve duygu odaklı çift terapisinin etkililiğini değerlendirmişlerdir. 13'ü davranışçı, yedisiduygu odaklı olmak üzere 20 çalışmayı incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda DOT'un problem çözme terapisinden daha etkili olduğu, ancak bütünleştirilmiş sistematik terapidenden de daha az etkili olduğu bulunmuştur.

Duygu odaklı çift terapisi ile aynı zamanda çiftlerin affetme süreçleriyle ilgili de çalışılmıştır. Meneess ve Greenberg (2011), partneri tarafından aldatılmış sekiz kadınla birlikte çalışmışlardır. Araştırma kapsamında affetme puanları, bitirilmemiş işleri değerlendirilmiştir. Kadınlardan dördü partnerini affederken, dördü bağışlamamıştır. Affeden dört kadın terapide partneriyle eşleştirilmişlerdir ve birlikte seanslara katılmışlardır.

Greenman ve Johnson (2012), duygu odaklı çift terapisini çiftlerden birinin posttravmatik stres bozukluğu tanısı almış bireyler üzerinde uygulamışlardır. Sosyal desteğin, bağlanma teorisinin ve DOT'un posttravmatik stres bozukluğunun belirtilerini azaltmada önemli olduğunu düşünmüşlerdir. Araştırmalarını 40 yaşlarında olan ve bir çocukları olan bir çiftle sürdürmüşlerdir. Çiftlerden kadın (Joyce) olanın PTSD tanısı vardır. Uygulanan duygu odaklı çift terapisi üç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada danışanın öfke davranışının kaynağını bulmak, eşini (Peter) kaybetme korkusunu incelemek, ve eşinin ona karşı daha kabul edici olmasına yardım etmek amaçlanmıştır. İkinci aşamada duygularla yüzleşme ve ilişkilerinde nasıl yansıdığı amaçlanmıştır. Üçüncü aşamada ise çiftin yeniden duygusal bağ kurmayı öğrenmesi ve olumsuz etkileşim zincirinin bozulması amaçlanmıştır. Bu çalışma sonucunda duygu odaklı çift

terapisinin PTSD'de etkili bir bileşen olduğu bulunmuştur. Özellikle duygu düzenlenmesinin, izolasyon, anımsama ve bozulma gibi belirtiler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Witterborn, Culpepper ve Liu (2012), duygu odaklı terapinin depresyonda etkililiğini öğrenmek için erkeklerle de çalışmışlardır. Araştırmaya 16 yıldır evli olan bir çift (John ve Jill) katılmıştır. John depresif belirtiler göstermektedir ve çiftin terapiye başvuru sebebi neredeyse her şeyde çatışma yaşamalarıdır. Uygulanan DOT üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada danışanla terapötik ilişki kurulur, daha sonra olumsuz etkileşim döngüsü keşfedilir, saldırgan davranışlar ve içe kapanma davranışları gözlemlenir. İkinci aşamada, terapist bu döngüyü izler ve çiftin birbirlerinin duygularını kabul etmelerini, anlamalarını vurgular. Son aşamada ise, daha olumlu bir etkileşim zinciri oluşturulur. Araştırma sonucunda depresif belirtilerin azaldığı, ilişki doyumunun arttığı bulunmuştur.

McQueeney, Stanton ve Sigmon (1996), doğurganlık problemleri yaşayan kadınlarla yaptıkları çalışmada duygu odaklı grup terapisi ile problem odaklı grup terapisinin etkililiğini araştırmışlardır. Araştırmaya 29 üreme problemi yaşayan kadın katılmıştır ve katıldıkları grup terapisi altı oturumu içermiştir. Çalışmanın sonucunda duygu odaklı terapi grubuna katılan kadınların daha hızlı gelişim gösterdikleri, depresyon düzeylerinin azaldığı ve iyi olma düzeylerinin arttığı belirtilmiştir.

Leone, Bierman, Arnold ve Stasiak (2011), hapisanede gözetim altında tutulan ve yakın ilişkide buldukları partnerine şiddet gösteren 66 erkek ile çalışmışlardır. Uygulanan tedavi birçok yaklaşımın bütünleşmesinden oluşmuştur. Farkındalık, yansıtma ve empati için boş sandalye tekniği, danışanlara travma yaşantılarından kurtulmalarını sağlamak için EMDR kullanılmıştır. Bu grup çalışması zaman sınırlı ve kapalı bir gruptur. Grubun ilk altı oturumu duygusal değişim, son altı oturumu ilişkide değişim olarak yapılandırılmıştır. Hazırlanan bu programın amaçları, a) travmatik yaşam deneyimleri ile ilgili olan duygularla çalışmak (ebeveyn suçlaması, cinsel istismar ya da terk edilme), b) odaklanmayı ve empatiyi geliştirmek, c) duyguları düzenleme için davranışçı teknikleri geliştirmek, d) bir başkasının duygularının farkındalığını geliştirmek, e) özsaygıyı geliştirmek için bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanmak, f) duyguları ve ihtiyaçları açık bir şekilde ifade etmek, g) ilişki geliştirmek,

h) çatışma çözme için iletişim becerilerini geliştirmek, i) istismara uğramış partnerine empati geliştirmek şeklindedir. Aynı zamanda bu amaçlara ulaşabilmek için danışanlara ev ödevleri de verilmiştir. Uygulama sonucunda 66 erkek, aynı yerde kalan 184 erkek ile karşılaştırılmıştır. Tedavi grubunda olan kişilerin kendilerini daha iyi kontrol edebildikleri bulunmuştur. Çeşitli duygudurum bozukluklarının tedavisinde etkili olan tedavi teknikleri bulunmuş ve 125 çalışma incelenmiştir. DOT'un özellikle belirtilerin tekrarını önleme aşamasında etkili olduğu bulunmuştur (Hollon ve Ponniah, 2010).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına dayalı grup çalışmaları incelendiğinde, bu çalışmalardan birinde, yeme bozukluğu tanısı almış altı kadınla 12 haftalık duygu odaklı terapiye dayalı grup terapisi uygulanmıştır. Grup oturumları boş sandalye uygulaması ve boş sandalyenin etkilerinin tartışılması olmak üzere iki başlık şeklinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda olumsuz düşünmeyi bırakma konusunda çabalama, yıkıcı etkileri fark etme, kaçınılan duyguları fark etme ve kabul etme, ihtiyaçları kabul etme ve grubu değerli bulma gibi temalara ulaşılmıştır (Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015).

Wnuk, Greenberg ve Dolhanty (2014) bulumiyanoza tanısı almış 14 kadına duygu odaklı terapiye dayalı 16 haftalık grup terapisi uygulamışlardır. Grup sürecinde hem çift sandalye hem de boş sandalye teknikleri uygulanmıştır. Grup terapisi sonunda, kadınlar, aşırı yeme epizodlarının azaldığını, duygu düzenleme ve öz yeterlik algılarında gelişme olduğunu belirtmişlerdir.

Anksiyete ve depresyon tanısı almış sekiz kişi ile yapılan dokuz haftalık DOT'a dayalı grup çalışmasında katılımcılara boş sandalye tekniği uygulanmıştır. Nicel analiz sonucunda katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinde bir fark bulunamamıştır. Bunun sebebi olarak; duygu düzenlemenin ölçümünün zor olması, kişi sayısının analiz için yetersizliği gibi gerekçeler gösterilmiştir (Robinson, McCague ve Whissell, 2014).

Ivanova (2013), DOT yaklaşımına dayalı gruba, motivasyon ve beceri geliştirmeye dayalı grubu karşılaştırmıştır ve yeme bozukluğu tanısı almış bireylerle araştırmayı yürütmüştür. Duygu odaklı grup 16 hafta sürmüştür ve gruba 19 kişi katılmıştır. Diğer grup ise 16 hafta sürmüştür ve 13 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda motivasyon ve beceri geliştirmeye dayalı grubu üç kişi, Duygu odaklı terapiye dayalı grubu ise 12 kişi tamamlamıştır. Sonuçlar, DOT uygulamalarının tedaviye devam ve

programı tamamlama konusunda yüksek değere sahip olduğunu, bu yaklaşımın hastaların tedaviye katılımında kullanılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında yurt dışı literatürde DOT ile bireysel, çift ve grup çalışmalarının yürütüldüğü, farklı konularda ve örneklerde çalışıldığı ortaya çıkmaktadır. Ancak, DOT'un boşanmış bireyler üzerindeki etkisini sınavan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Türkiye'de ise duygu odaklı terapi ışığında yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Gençoğlu (2012) tarafından yapılan araştırmada duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri ile ilgili çalışılmıştır. Bu sebeple, duygu odaklı terapi ile ilgili yurt dışında olduğu gibi Türkiye'de de bireysel, çift ve grup çalışmalarının yapılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ve değerlendirmeler ışığında, boşanma sonrasında uyum sağlama ve yeni bir kimlik oluşturma aşamasında bireylere sunulacak psikolojik yardım hizmetlerinin önemli olduğu belirtilebilir. Bu noktada da bu araştırmanın Türkiye'de hem boşanmış kadınlara yönelik ilk müdahale programı olması hem de DOT'a dayalı hazırlanıp uygulanan bir çalışma olması açısından alanyazın ve uygulama alanı için önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



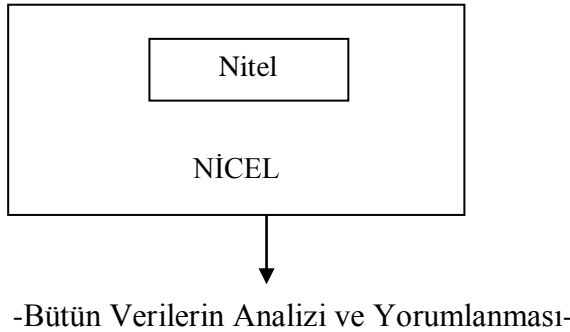
## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, deneysel işlem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak ve DOGPD'nin etkililiğine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini incelemektir. Bu çalışmada boşanmış kadınlara yönelik DOGPD'nin etkililiğinin incelenmesi için nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılmıştır. Buna bağlı olarak, bu araştırma için *karma yapı* kapsamında yer alan altı stratejiden biri olan *eş zamanlı yuvalandırma stratejisi* seçilmiştir. Eş zamanlı yuvalandırma stratejisinde, nitel veya nicel önceliğine göre veriler diğerinin içine alınabilmekte ve toplanan veriler analiz aşamasında bütünleştirilebilmektedir (Creswell, 2003). Bu çalışmada da öncelik, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisine ilişkin elde edilen nicel veriler olduğundan, bu nicel veriler, DOGPD'nin etkililiğine yönelik gruba katılan kadınların görüşlerine ilişkin elde edilen nitel verilerle bütünleştirilmiştir. Böylelikle boşanmış kadınlara yönelik hazırlanan Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın etkililiği bütüncül olarak değerlendirilebilmiştir. Söz konusu araştırma modelinin daha iyi anlaşılabilmesi için bu çalışmada kullanılan model Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Eş Zamanlı Yuvalandırma Deseni

Bu araştırmanın nicel boyutu, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini inceleyen deneysel bir araştırmadır. Araştırmada, 2×3'lük *ön test, son test kontrol gruplu gerçek deneysel desen* kullanılmıştır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Bu desende birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu) gösterirken; ikinci faktör, bağımlı değişkenlere ilişkin farklı koşullardaki tekrarlayan ölçümleri (ön test, son test, kalıcılık testi) göstermektedir. Aynı zamanda DOGPD'nin etkililiğinin kalıcı olup olmadığını test etmek amacıyla kalıcılık testi de uygulanmıştır. Araştırmada bir deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Tablo 2'de de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarına Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, ön test, son test ve kalıcılık testi şeklinde uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni araştırmacı tarafından uygulanan Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma; bağımlı değişkenleri ise, boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleridir.

Tablo 2

*Nicel Aşama -Deneysel Desen*

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	Kalıcılık Testi
Deney Grubu	DFDÖ	Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma	DFDÖ	DFDÖ
	PIOÖ		PIOÖ	PIOÖ
Kontrol Grubu	DFDÖ		DFDÖ	DFDÖ
	PIOÖ		PIOÖ	PIOÖ

**DFDÖ:** Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği; **PIOÖ:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

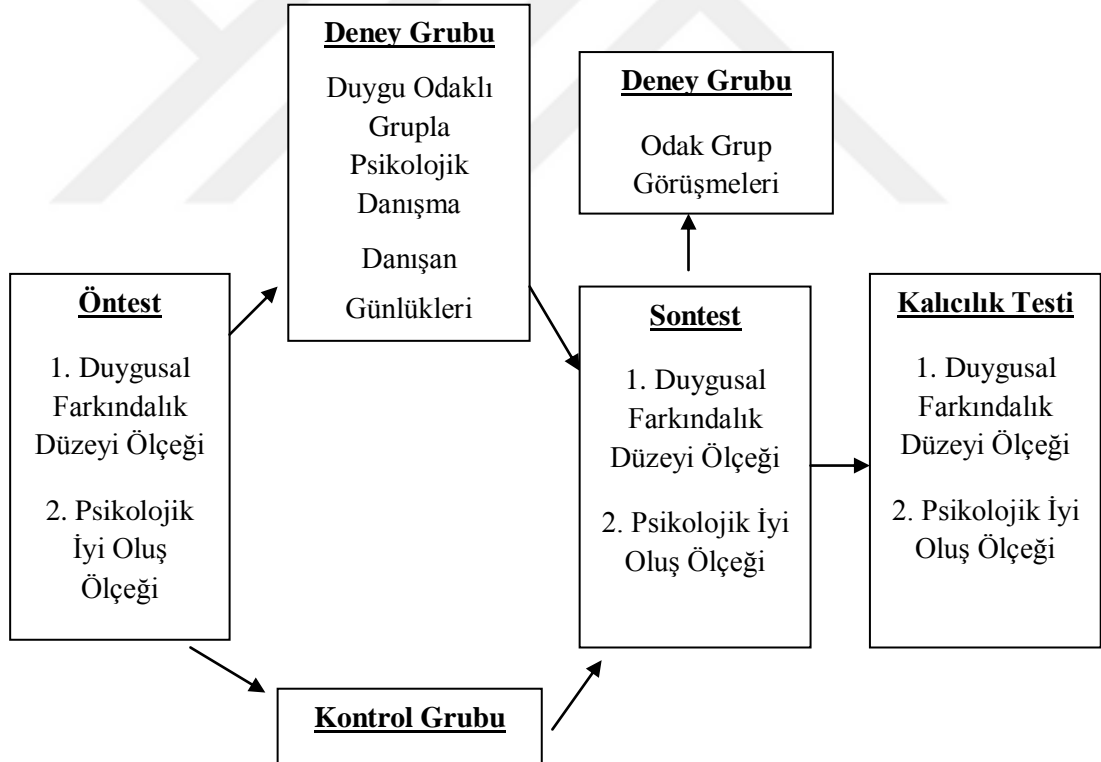
Araştırmanın nitel boyutunda ise, DOGPD'nin etkililiğine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerine dayalı daha zengin ve derinlemesine veri elde etmek amacıyla nitel araştırma desenlerinden *açıklayıcı araştırma deseni* kullanılmıştır (Creswell, 2003). Danışan günlükleri ve grup lideri günlüğü ile odak grup görüşmesinden elde edilen nitel veriler hem nicel verilerin tutarlılığının test edilmesi, hem de grupla psikolojik danışma süreci hakkında derinlemesine bilgi alınabilmesi amacı ile kullanılmıştır. Araştırmanın nitel boyutunun örüntüsü Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Nitel Aşama-Açıklayıcı Desen*

<b>Veri Kaynakları</b>	<b>Veri Toplama Araçları</b>	<b>Uygulama Zamanı</b>
Deney Grubu Katılımcıları	Danışan Günlükleri	Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Süreci
Grup Lideri	Grup Lideri Günlüğü	-Ön test/Son Test Arası
Deney Grubu Katılımcıları	Odak Grup Görüşmesi	Son Testten Sonra

Karma yapı kullanılarak yürütülen araştırmanın hem deney deseni hem de açıklayıcı deseni ile bu desenler içerisinde kullanılan ölçme araçları ve uygulamalar Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Karma Desen

## 3.2. Çalışma Grubu

Bu kısımda, DOGPD için üye seçim ölçütlerinin belirlenmesi ve üye seçim sürecinde kullanılan formların hazırlanması gibi çalışma grubunun belirlenmesinde izlenen basamaklar ve yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

### 3.2.1. DOGPD İçin Üye Seçim Ölçütlerinin Belirlenmesi ve Deney-Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Özellikleri

DOGPD'ye katılan boşanmış kadınları seçmeden önce araştırmacı tarafından öncelikle üye seçim ölçütleri belirlenmiştir. Bu ölçütler belirlenirken hem duygu odaklı terapi yaklaşımı ve boşanmış kadınlarla ilgili yapılan çalışmalar incelenmiş hem de grupla psikolojik danışmada grup oluşturulurken dikkat edilmesi gereken ölçütler göz önünde bulundurulmuştur. Aynı zamanda, DOT kuramcısı L.S. Greenberg'in bu konuda görüş ve önerileri alınmıştır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda üye seçimine ve çalışma grubunun özelliklerine ilişkin belirlenen ölçütler aşağıda sıralanmıştır:

*Cinsiyet:* Bu ölçütler belirlenirken ilk olarak deney ve kontrol gruplarının cinsiyet açısından nasıl bir yapıya sahip olacağı tartışılmış ve araştırılmıştır. Araştırmacı tarafından boşanma ile ilgili yapılan araştırmalar cinsiyet açısından incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak Türkiye'de ilgili literatürde, boşanmış kadınlarla daha çok çalışıldığı ve bu çalışmalar doğrultusunda kadınların erkeklere oranlara boşanmadan daha yoğun bir şekilde etkilendiği bilgisine ulaşılmıştır (örn. Aktaş, 2011; Kaynar, 2016). Ancak yurt dışı literatürde bu kadar net bir ayırım yapılmadığı, boşanmış erkeklerle de çalışmaların yapıldığı görülmüştür (Lindsay Chase-Lansdale, 2014). Bu sebeple araştırmacı tarafından ilk olarak heterojen bir grup oluşturulmak istenmiştir. Ancak hem kadınlara hem de erkeklere aynı anda ulaşmanın zor olması, araştırmacının içinde bulunduğu koşullarda boşanmış kadınlara daha hızlı ve kolay ulaşabilmesi gerekçeleri grubun sadece boşanmış kadınlardan oluşması düşüncesini ön plana çıkarmıştır. Diğer yandan, Türkiye'de DOT ile yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Boşanmanın bir kriz ve geçiş süreci olduğu, kadın ve erkekler üzerindeki etkilerinin ise farklı olduğu bilinmektedir. Bu sebeplerden dolayı boşanmış bireylerle yürütülecek ilk DOGPD uygulamasında heterojen bir grup yapısını oluşturmanın zor ve riskli olabileceği düşünülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının cinsiyet açısından homojen bir yapıya sahip olmasına karar verilmiştir.

*Yaş:* Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların yaşlarına ve aralarındaki yaş farkına dikkat edilmiştir. Bu ölçüt doğrultusunda, 2014 yılı Türkiye İstatistik Kurumu İzmir ili boşanma yaşı verilerine göre, boşanan kadınların en çok 30-34 ve 35-39 yaş gruplarında yer aldığı görülmüştür. 2014 yılında İzmir ilinde, 30-34 yaş grubunda 2126 erkek 2360 kadın, 35-39 yaş grubunda 2175 erkek, 1988 kadın boşanmıştır (TÜİK, 2014). Aynı zamanda Türkiye'de yapılan araştırmalarda boşanma nedenleri ve boşanma sonrası yaşanan güçlükler açısından yaşın önemli bir ölçüt olduğu düşünülmektedir (Arıkan,1996; Aktaş, 2011). Bu sebeplerle hem grupta uyumun sağlanabilmesi hem de boşanmanın ortak etkilerinin daha sağlıklı gözlemlenebilmesi için yaşa ve yaş farkında dikkat edilmiştir. *Deney ve kontrol gruplarında yer alan boşanmış kadınların yaş ortalaması 35.45'tir.*

*Eğitim Düzeyi:* Araştırmacı tarafından bu ölçüt doğrultusunda boşanmış kadınların hem nicel hem de nitel veri analizinde kullanılan ölçekleri ve formları doldurabilmesi için en az ilkokul düzeyinde eğitim düzeyine sahip olmaları istenmiştir. *Deney ve kontrol gruplarında yer alan boşanmış kadınların %30'u ilköğretim, %50'si lise ve %20'si üniversite mezunudur.*

*Gelir Düzeyi:* Boşanma çalışmalarında en çok üzerinde durulan değişkenlerden biri olan gelir düzeyi bu araştırmada da ölçütlerden biridir. Bunun ilk sebebi olarak, sosyo-ekonomik koşulların birbirleriyle bağlantılı olarak boşanma öncesinde ve sonrasında etkili olduğuna dair çalışmaların bulunmasıdır (örn. Aktaş, 2011). Diğer bir sebep olarak da duyguların, çevresel koşullarla uyarıldığında farklı sosyo-ekonomik ve kültürel koşullarda farklı yansımaları sahip olmasıdır (Şerif ve Şerif, 1996). Hem boşanma sonrası boşanmış kadının yaşadığı ekonomik güçlükler hem de duyguların farklı çevresel koşullarda farklı yansımaları sahip olduğu bilindiğinden gelir düzeyinin önemli bir ölçüt olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların gelir düzeylerinin birbirine yakın ve benzer olmasına karar verilmiştir. Araştırmacının da bulunduğu bölgede alt ve orta gelir düzeyine sahip boşanmış birey sayısı fazla olduğundan deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların gelir düzeylerinin alt ve orta düzey olmasına karar verilmiştir. *Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınlar gelir düzeylerini alt ve orta olarak tanımlamışlardır.*

*Çocuk Sahibi Olup Olmama:* Bir diğer önemli ölçüt de boşanmış kadınların çocuk sahibi olup olmama durumudur. Buna ilişkin yapılan çalışmalarda, çocuk sahibi olmanın boşanma sürecini uzattığı, çocukların velayetini alan ebeveynlerin ekonomik sıkıntı, aile ve çevre baskısı yaşama oranının arttığı belirtilmektedir (Uyar, 1999; Aktaş, 2011). Bu doğrultuda çocuk sahibi olan ve olmayan boşanmış kadınların boşanma sonrası uyum sürecinde yaşantılarının farklılaşacağından dolayı çocuk sahibi olmanın bir ölçüt olmasına karar verilmiştir. *Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların hepsi çocuk sahibidir ve çocuklarıyla birlikte yaşamaktadırlar.*

*Boşanmaya İlişkin Resmi İşlemlerin Sonlanmış Olması:* Üye seçiminde ilk ölçütlerden biridir. Boşanma sürecine ilişkin yapılan çalışmalara göre eşler boşanma kararını uygulamaya geçirmeden önce bir süre birbirlerinden ayrı kalmayı tercih etmektedirler. Belli bir süre çiftlerin ayrı yaşaması, ayrılık kararının eyleme geçirilebileceğini gösterebileceği gibi boşanma yoluna gitmemek için çözüm yolları aranmasına da yol açabilmektedir (Cihan, 2015). Aynı zamanda bu sürecin zor bir karar verme süreci ve kriz durumu olduğu, çiftlerin yoğun duygular yaşadığı bilinmektedir. Bu sebeple öncelikle boşanmış kadınlardan boşanmaya ilişkin resmi işlemlerin sonlanıp sonlanmadığı bilgisi alınmıştır ve resmi olarak boşanmış kadınlara ön görüşme randevusu verilmiştir. *Çalışma grubundaki tüm kadınlar resmi olarak boşanma işlemlerini tamamlamışlardır.*

*Boşanmadan Sonra Geçen Süre:* Boşanmadan sonra en az iki yıl süre geçmiş olması belirlenen diğer önemli bir ölçüttür. Bu ölçüt doğrultusunda yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, boşanmanın etkilerinin kısa ve uzun süreli etkileri olarak ikiye ayrıldığı, boşanmadan sonraki ilk iki yılın kriz şeklinde değerlendirildiği, iki yılsonunda boşanmış bireylerin hala mutsuz ve sağlıksız oldukları vurgulanmaktadır. Ayrıca boşanmadan sonra bireyin duygusal yoğunluk sürecine girdiğine, öfke, suçluluk, yalnızlık, depresyon, pişmanlık, üzüntü gibi duyguları yoğun olarak yaşadığına, karar verme sürecinde kararsızlıklar ve stres yaşadığına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Lindsay Chase-Lansdale, 2014). Diğer taraftan duygularla çalışma süreci danışanların duygusal yoğunluklarının yüksek olduğu zamanlarda danışanlar açısından zorlayıcı yaşantının tekrar edilmesi sorununu beraberinde getirmektedir (Watson ve McMullen, 2005). Bu sebeplerle deney ve kontrol grupları oluşturulurken hem boşanmadan sonra geçen süreye hem de deney ve kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların

boşanmadan sonraki sürelerinin birbirine yakın olmasına dikkat edilmiştir. *Deney ve kontrol gruplarında yer alan boşanmış kadınların boşanma süreleri iki ile beş yıl arasında değişmektedir.*

*Psikolojik Yardım:* Boşanmış kadınların daha önce psikolojik yardım alıp almadığı araştırılmıştır. DOT'a dayalı grupla psikolojik danışmanın etkili olup olmadığını anlayabilmek için bu belirlenen ölçütlerden biridir. Çünkü bu çalışmada en temel amaç boşanmış kadınların grup esnasında psikolojik yardım alıp almadığının ortaya konmasıdır. *Hem deney hem de kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların psikolojik yardım almadıkları bilgisi alınmıştır.*

*Psikiyatrik Tanı:* Diğer bir ölçüt de boşanmış kadınların psikiyatrik tanıya sahip olup olmadığı ölçütüdür. Greenberg ve Paivio (2003), DOT'un psikotik ve intihar riski olan bireylerde ve çok ağır derecede psikolojik yardıma ihtiyacı olan bireylerde uygulanmasının uygun olmadığını; bunun yerine, depresyon, anksiyete, çocukluk örselenmeleri ve yaşam problemleri yaşayan bireylere yönelik uygulanabileceğini ifade etmektedirler. Duygu Odaklı Terapi kuramı bazı patolojilerle çalışsa da grup sürecinde psikiyatrik tanıya sahip üyelerin grup sürecini etkileyebileceği düşünülmüştür. *Bu sebeple deney ve kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların psikiyatrik tanılarının olup olmadığına dikkat edilmiştir.*

*İlaç Kullanımı:* Boşanmış kadınların ilaç kullanıp kullanmaması önemli ölçütlerden biridir. Hem uygulanan DOT'un etkili olup olmadığının anlaşılabilmesi için hem de DOT'un koşulları gereği herhangi bir ilaç kullanılmaması gerekmektedir. L.S. Greenberg'ten, ilaçların duyguları bastırabileceği ya da duyguların olduğundan daha yoğun yaşanacağı, terapi esnasında birincil uyumlu duygulara ulaşmada zorluk yaşanabileceği bilgileri alınmıştır. Aynı zamanda L.S. Greenberg, grubun oluşturulması aşamasında boşanmış kadınların grup başlamadan son üç ay içinde ilaç kullanıp kullanmadığı bilgisinin alınmasının önemli olduğunu vurgulamıştır. *Bu sebeple ön görüşme oturumunda hem deney hem de kontrol grubunda yer alan boşanmış kadınların ilaç kullanmadıkları bilgisi alınmıştır.*

*İletişim Becerileri:* Kişinin kendini ifade etme becerisi, sorulan sorulara cevap verebilme şekli ve duygularını ifade edip edemediği ön görüşme oturumunda grup lideri tarafından değerlendirilmiştir. *Kendini ifade edebilme, sorulan sorulara yanıt*

verebilme, göz teması kurabilme, tutarlı ve saygılı olma ve gruba katılmaya gönüllü olma gibi özelliklere sahip olan boşanmış kadınlar deney ve kontrol gruplarını oluşturmuşlardır.

Tüm bu ölçütler doğrultusunda deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların özellikleri Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4

*Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Özellikleri*

Grup	Danışan Kodu	Yaş	Eğitim Düzeyi	Boşanmadan Sonra Geçen Süre	Çocuk Sayısı
Deney Grubu	GÜ1	43	İlkokul	2 yıl	2
	GÜ2	25	Lise	4 yıl	1
	GÜ3	36	İlkokul	4 yıl	1
	GÜ4	35	Lise	2,5 yıl	1
	GÜ5	33	Ortaokul	3 yıl	2
	GÜ6	37	Lise	9 yıl	1
	GÜ7	21	Önlisans	3 yıl	1
	GÜ8	39	Üniversite	4 yıl	1
	GÜ9	37	Lise	3 yıl	1
Kontrol Grubu	GÜ1	32	İlkokul	4 yıl	1
	GÜ2	35	Üniversite	3 yıl	1
	GÜ3	37	Lise	5 yıl	2
	GÜ4	32	Üniversite	3 yıl	1
	GÜ5	32	Lise	2 yıl	1
	GÜ6	30	Ortaokul	2 yıl	1
	GÜ7	37	Lise	8 yıl	2
	GÜ8	30	Lise	3 yıl	1
	GÜ9	39	Yüksekokul	2 yıl	2
	GÜ10	39	Lise	6 yıl	1
	GÜ11	33	İlkokul	5 yıl	1



### **3.2.2. Üye Seçim Sürecinde Kullanılan Formların Hazırlanması**

Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için araştırmacı tarafından bazı formlar hazırlanmış ve kullanılmıştır, bu formlara ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### **3.2.2.1. Ön Görüşme Formu**

Ön Görüşme Formu, araştırmaya katılmak isteyen boşanmış kadınların gruba uygun olup olmadıklarını belirlemek, grup süreci hakkında bilgi vermek ve üyeler hakkında detaylı bilgi almak amacıyla oluşturulmuştur. Bu form, *kişisel, ailesel, sağlık, boşanma süreci, grup sürecinden beklentilere ilişkin bilgilerin yanı sıra, grup liderinin gözlemleri ve zaman takvimini içeren* yedi bölümden oluşmaktadır. Söz konusu form, yapılan ön görüşme oturumu sırasında ve sonrasında grup lideri tarafından doldurulmuştur (Bkz. Ek-1).

#### **3.2.2.2. Bilgilendirilmiş Onay Formu**

Bu form, grup üyelerinin grup lideri, grupla psikolojik danışma süreci, gizlilik ve sınırlarının yanı sıra grup üyelerinin danışan olarak hak ve sorumluluklarına ilişkin bilgilendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ön görüşme oturumunda grup üyelerine söz konusu formda yer alan bilgiler öncelikle sözel olarak aktarılmıştır. Daha sonra üyelerin formu okumaları istenmiştir. Son olarak, araştırmaya katılmayı kabul eden hem deney hem de kontrol grubunda yer alan boşanmış kadınlara form imzalatılmıştır (Bkz. Ek-2).

#### **3.2.2.3. Duygu Kontrol Listesi**

Duygu Kontrol Listesi, ön görüşme oturumunda üyelerin duygularını tanıma, ifade etme ve ayırt etmelerine ilişkin araştırmacının bilgi sahibi olabilmesi, boşanmadan sonraki duygusal yoğunluğunun hangi aşamada olduğunu belirleyebilmek amacıyla kullanılmıştır. DOT'u geliştiren L. S. Greenberg tarafından hazırlanan ve araştırmacıya önerilen 25 duygu kelimesinden oluşan bir Duygu Kontrol Listesi hazırlanmıştır. Duygu Kontrol Listesi kullanılmadan önce dil alanında uzman iki İngilizce öğretmeninin, Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında uzman üç öğretim üyesinin görüşü alınmıştır. Aynı zamanda, araştırmacı çalıştığı kurumda formun anlaşılır olup olmadığını değerlendirmek, pratik olup olmadığını anlamak için küçük bir grupla pilot uygulama

yapmıştır. Geribildirimler ve gözlemler doğrultusunda gerekli değişiklikler yapılarak forma son hali verilmiştir (Bkz. Ek-3).

### **3.2.3. DOGPD'nin Boşanmış Kadınlara Duyurulması ve Grubun Tanıtılması**

Araştırmacı, boşanmış kadınlara ulaşabilmek ve grup çalışmasını tanıtılabilmek amacıyla ilk olarak bir afiş hazırlamıştır. Bu afişte, DOGPD'nin amacı, gruba katılacak boşanmış kadın sayısı, grubun başlama tarihi, günü ve saati yer almıştır. Hazırlanan afiş, araştırmacının bulunduğu kuruma ve araştırmanın yürütüldüğü diğer okullara asılmıştır (Bkz. Ek-4)

Araştırmada deneysel desen kapsamındaki deney ve kontrol gruplarını oluşturabilmek amacıyla, araştırmacı öncelikli olarak çalıştığı kurum olan, bireylere kişisel, eğitsel, mesleki rehberlik, bireyle ve grupla psikolojik danışma hizmetlerini sunan Halk Eğitim Merkezi'nde çalışmalara başlamıştır. Araştırmacı Ocak 2015'te çalıştığı kurumda 15 boşanmış kadına ulaşmıştır; ancak deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için yeterli sayıya ulaşamadığı için deneysel işleme başlanamamıştır. Daha sonra araştırmacı, boşanmış kadınlara ulaşabilmek için çalıştığı kurumda Eylül 2015'te alan taramasına dâhil olmuştur. Alan taramasında okullarla ve muhtarlarla görüşülmüştür ve bu görüşmeler sonucunda ilçe çapında boşanma oranının yüksek olduğu bölgeler ve bu bölgelerdeki okullar belirlenmiştir. Daha sonra araştırmacı yürüttüğü doktora çalışmasını bu okullarda görev yapan müdür ve okul psikolojik danışmanlarına tanıtmış ve çalışmaya katılmayı kabul eden üç okul belirlenmiştir. Boşanmış kadınlara ulaşabilmek amacıyla, okul psikolojik danışmanları ile işbirliği yapılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarından araştırmacı tarafından boşanma yaşantısına sahip aileleri belirlemek amacıyla hazırlanan, içeriğinde adı, soyadı, iletişim bilgileri ve velinin çalışıp çalışmadığı bilgisinin istendiği çizelgeyi doldurmaları istenmiştir (Bkz. Ek-5). Okul psikolojik danışmanları tarafından öğrenci velileri arasındaki boşanmış kadınlar belirlendikten sonra, okul psikolojik danışmanlarıyla belirlenen velilere çalışmayı tanıtmaya şekli (mektup, toplantı, mesaj, telefonla arama) belirlenmiştir. Üç okulda da hem daha hızlı olması hem de çalışmanın daha anlaşılır olması sebebiyle telefonla ulaşım şekli seçilmiştir. Araştırmacı tarafından üç okulda oluşturulan listelerdeki veliler telefonla aranmıştır, çalışma tanıtılmıştır ve çalışmaya katılmaya gönüllü olanlara ön görüşme için randevu verilmiştir.

Araştırmacı tarafından 83 boşanmış kadına ulaşılmış, 46 boşanmış kadına randevu verilmiş, 44 boşanmış kadınla ön görüşme oturumu tamamlanmıştır. Psikiyatri desteğine ihtiyaç duyma, ilaç kullanma, bir işte çalışma gibi sebeplerle belirlenen ölçütlere uymama ve grup devamını sağlayamama ihtimali sebebiyle 20 boşanmış kadın gruba seçilmemiştir. Ayrıca Ocak 2015'te araştırmacı tarafından ulaşılan ve gruba uygun bulunan 15 kadınla tekrar görüşülmüştür, çalışmaya halen katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Ancak yeniden evlenme, eşi ile barışma, şehir değişikliği, işe başlama gibi sebeplerle 13 kadının çalışmaya katılamayacağı belirlenmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden iki kadın ise bireyle psikolojik danışma yardımına yönlendirilmiştir.

Sonuç olarak yapılan bu öngörüşmeler sonucunda, A okulunda 12 kişilik bir grup, B okulunda 12 kişilik bir grup oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının seçkisiz olarak belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından kura çekilmiştir. Kura sonucunda A okulu deney grubu, B okulu ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu kısımda, nicel ve nitel verilerin toplanması için kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

#### **3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmanın nicel boyutunda veri toplama aracı olarak Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

##### **3.3.1.1. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ)**

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, bireyin duygularının ne kadar farkında olduğunu değerlendirmeyi amaçlayan, cevaplayıcılardan ölçekte yer alan 20 senaryonun her biri için hem kendi hem de diğer kişinin yaşaması olası olan duyguyu veya duyguları tanımlaması istenen açık uçlu bir performans ölçeğidir (Bkz. Ek-6). Bu ölçek Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir. Yüksek puanlar duygularda ayrımlaşmayı, hem kendisi hem de diğer kişi için duygusal farkındalık oranının yüksekliğini yansıtmaktadır. Düşük puanlar ise duygusal yaşantıları

karmaşık duygu diliyle ifade eğiliminin azlığını ve duysal motor yaşantıları tanımlayan kelimeleri kullanma eğiliminin arttığını göstermektedir. Puanlamasına ilişkin bir puanlama kitapçığı vardır ve her bir düzey için duygu isimleri sözlüğü bulunmaktadır. Her bir senaryo için DFDÖ'nün temelinde yatan duygusal farkındalığın bilişsel gelişimsel kuramına karşılık gelen 0 ve 5 arasında puanlar elde edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Kuzucu (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları için, önce açımlayıcı faktör analizinin bir türü olan "Temel Bileşenler Analizi", sonrasında ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçüt ve yapı bağımlı geçerliğine bakılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda ölçeğin tek bir yapıdan oluştuğu bulunmuş ve geçerlik ölçütlerini karşıladığı belirtilmiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için ise ölçeğin test-tekrar test güvenirliğine ve iç tutarlığına bakılmıştır. Bunun sonucunda Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı  $r=.78$  olarak Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise  $.85$  olarak bulunmuştur. Tüm bu değerlerin ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda, araştırmacı çalıştığı kurumda ölçeğin kolay anlaşılır olup olmadığını değerlendirmek, ölçeğin değerlendirilmesinin nasıl olduğunu kavrayabilmek için küçük bir grupta pilot uygulama yapmıştır.

### **3.3.1.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)**

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, psikolojik iyi oluşu ölçme amacıyla Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir ve 7'li likert tipi olan ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır (Bkz. Ek-7). Ölçekten alınabilecek en düşük puan sekiz, en yüksek puan 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puan cevaplayanların kendilerini; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi işlevselliğin önemli alanlarında olumlu olarak gördüklerini göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin yetişkin bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Akdağ tarafından 2014 yılında yapılmıştır. PİOÖ'nün geçerlik çalışması kapsamında açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve KMO katsayısının  $.835$  olduğu ve Barlett testi  $504.031$  ( $p<.001$ ) değerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapı geçerliği açısından ölçeğin orijinal formunda bulunan tek faktörün doğrulanması amacıyla

doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2 = 46.19$ ,  $sd=18$ ,  $p<.001$ ) anlamlı olduğu görülmüştür.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında madde toplam puan korelasyonlarına bakılmış ve madde toplam puan korelasyonlarının. 478 ile. 690 arasında olduğu görülmüştür. Aynı zamanda iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha=.81 (n=234) olarak bulunmuştur.

### **3.3.1.3. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda, boşanmış kadınların eğitim durumu, gelir durumu, boşanma yılı, evlilik türü, boşanmadan sonra yaşanan sıkıntılar gibi önemli olduğu düşünülen bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilgili sorular bulunmaktadır (Bkz. Ek-8).

### **3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları**

Bu araştırma kapsamında, boşanmış kadınların katıldıkları DOGPD'ye ilişkin görüşlerinin alınması için oturumlar süresince kullanılan ve boşanmış kadınlar tarafından doldurulan Danışan Günlükleri'ne; grup lideri tarafından doldurulan Grup Lideri Günlüğü'ne; süreç sonunda kullanılan Odak Grup Görüşme Formu'na ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### **3.3.2.1. Danışan Günlüğü**

DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeyleri ve psikolojik iyi oluşlarına etkisine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini belirlemek amacıyla grup oturumları süresince araştırmacı/grup lideri tarafından hazırlanan '*Danışan Günlükleri*' kullanılmıştır. Günlükler genellikle öznel bir alanı ölçmede, öğrenmenin öznel boyutlarını ve bir duruma ilişkin algıları ölçmek amacıyla kullanılır (Ciere, Jaarsma, Visser, Sanderman, Snippe ve Fleer, 2015). Aynı zamanda günlük kullanımının verilerin doğrudan elde edilmesine yönelik bir yöntem olması, veriler hakkında ayrıntılı bilgi edinilmesinin sağlanması, zaman tasarrufu sağlaması gibi avantajlarının olması sebebiyle nitel veri toplama sürecine olumlu katkıları vardır. Bu bilgi doğrultusunda da bu formun ilk amacı üyelerin oturuma ilişkin yaşadıklarını gözden geçirmeleri ve değerlendirmeleri, gelişimlerine katkı sağlamasıdır. İkinci amacı ise araştırmaya veri sağlamasıdır.

Danışan Günlükleri'nin hazırlanması sürecinde, araştırmacı tarafından ilk olarak ilgili literatür ışığında benzer amaçla hazırlanmış olan günlük formları incelenmiştir. Ayrıca DOT'u geliştiren L.S. Greenberg, soruların açık uçlu olması, soru sayısının çok fazla olmaması, duyguların işaretlemesinin kolay olması için kontrol listesi şeklinde olmasına ilişkin önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler doğrultusunda, günlükler hazırlanırken, soruların kolay anlaşılabilir ve açık uçlu olmasına, çok boyutlu olmamasına, yönlendirme içermeyen sorular olmasına (Yıldırım ve Şimşek, 2005), araştırmanın amacına, problem cümlesine ve alt problemlerine ilişkin olmasına (Patton, 1990) dikkat edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, DOGPD'ya katılan boşanmış kadınların grup sürecine ilişkin duygu, düşünce ve deneyimlerinin ortaya konulabilmesi amacı ile yarı yapılandırılmış bir günlük formu hazırlanmıştır. Belirli sorular yazıldıktan sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında uzman iki öğretim üyesinin görüş ve önerileri alınmıştır. Bu öneriler daha çok soruların mantıklı bir biçimde düzenlenmesine yönelik olmuştur. Bu öneriler doğrultusunda sorular düzenlenmiştir ve günlüklere yön verecek boyutlara karar verilmiştir.

Danışan Günlükleri üç kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda üyelerin doldurmadan önce okuması önerilen, gizlilik ve formu nasıl dolduracaklarına ilişkin bir açıklama yer almaktadır. İkinci kısımda ise üye seçiminde kullanılan formlardan biri olan Duygu Kontrol Listesi'nde yer alan 25 duygu kelimesi yer almıştır. Bu kısımda boşanmış kadınlardan oturumda boşanma yaşantılarına ilişkin hissettikleri ve fark ettikleri duygularını işaretlemeleri istenmiştir. Üçüncü kısımda ise yedi açık uçlu soru yer almaktadır. Açık uçlu sorularda, boşanmış kadınlardan *oturumda hissedilen duygu ve düşünceler, uygulanan teknikler, grup lideri, grupta yaşadıklarını bir şeye benzetme gibi* başlıklara ilişkin duygu ve deneyimlerini yazmaları istenmiştir. Boşanmış kadınlar, her oturum sonunda danışan günlüklerini doldurmuşlardır ve grup liderine teslim etmişlerdir.(Bkz. Ek-9).

### **3.3.2.2. Grup Lideri Günlüğü**

Grup Lideri Günlüğü, grup liderinin oturumlar sonunda grup süreci ile ilgili duygu ve düşüncelerini değerlendirmesi ve kaydetmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2005) göre, gerçeğin farklı yönlerini ve oluşumlarını öğrenebilmek için araştırmacı, araştırdığı olay ve olguya ilişkin farklı

bakış açılarını, farklı anlamları, farklı göstergeleri ve kaynakları ortaya çıkarmalıdır. Özellikle araştırmanın niteliğini arttırmak amacıyla (Marvasti, 2004), veri çeşitlenmesi kullanılması araştırmacılar tarafından önerilmektedir (Patton, 2002). Bu sebeple araştırmada farklı bir perspektif olması ve araştırmanın niteliğini arttırmak amacıyla Grup Lideri Günlüğü kullanılmıştır. Grup Lideri Günlüğü'nün hazırlanma süreci Danışan Günlükleri'ndeki gibi benzer formların incelenmesi ve L.S. Greenberg'in önerileri doğrultusunda hazırlanmıştır.

Grup Lideri Günlüğü, iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda, Danışan Günlükleri'nde olduğu gibi üye seçiminde kullanılan formlardan biri olan Duygu Kontrol Listesi'nde yer alan 25 duygu kelimesi yer almıştır. Bu kısımda üyelerin oturumda hissettiklerine ilişkin grup liderinin gözlemlerinin alınması amaçlanmıştır ve grup liderinden gözlemlendiği duyguları işaretlemesi istenmiştir. İkinci kısım ise dört açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Açık uçlu sorular, kullanılan teknik ve müdahaleler, grubun değerlendirilmesi, üyeler arası ilişkiler ve planlanan müdahaleler gibi başlıkları içermektedir. Grup Lideri Günlüğü'nün soruları incelendiğinde, grup liderinin hem süreçte yaşadıklarını hem de grup süreci ile ilgili değerlendirmelerini içermektedir (Bkz. Ek-10). Grup lideri de, 16 oturum boyunca her oturum sonunda üyeler Danışan Günlükleri'ni doldurduğu sırada Grup Lideri Günlüğü'nü doldurmuştur.

### **3.3.2.3. Odak Grup Görüşme Formu**

DOGPD'ye katılan boşanmış kadınların görüşlerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Çokluk, Yılmaz ve Oğuz'a (2011) göre, odak grup görüşmeleri genel olarak dört aşamada gerçekeştirilmektedir. Bu araştırmada da bu aşamalar takip edilerek odak grup görüşme süreci tamamlanmıştır. Odak grup görüşmesinin planlanmasında ilk aşama olarak, araştırmacı tarafından konu başlıkları çıkarılmış ve ayrıntılı bir şekilde konunun sınırları çizilmiştir. Bu sınırlama yapılırken boşanma, duygu odaklı terapi ve grupla psikolojik danışma literatürü dikkate alınmış ve konular bunlara göre önem sırasına konmuştur.

Hazırlanan bu form, nitel araştırma alanında deneyimli iki öğretim üyesine verilerek görüşleri alınmıştır ve geribildirimler doğrultusunda gerekli değişiklikler ve düzenlemeler yapılarak forma son hali verilmiştir. Odak Grup Görüşme Formu; grup

süreci, grup liderinin özellikleri, uygulanan teknikler, fiziksel koşullar ve grubun etkililiği olmak üzere beş ana başlık ve toplam 29 sorudan oluşmaktadır (Bkz Ek-11).

İkinci aşamada ise, odak grup görüşmesine katılacak boşanmış kadınlar belirlenmiştir. DOGPD süreci dokuz boşanmış kadınla sonlanmıştır ve dokuz kadına odak grup görüşmesi ile ilgili bilgi verilmiştir. İki boşanmış kadın gerekçe belirterek odak grup görüşmesine katılmayacaklarını ifade etmişlerdir ve odak grup görüşmesi deney grubundan yedi kadınla gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda odak grup görüşmesine katılmaya gönüllü boşanmış kadınlara ses kaydı, gizlilik ve görüşme süresi gibi bilgileri içeren araştırmacı tarafından bilgilendirilmiş onay formu hazırlanmış ve imzalatılmıştır. Üçüncü aşamada, odak grup görüşmesinin yeri ve zamanı belirlenmiştir. Odak grup görüşmesi grup oturumları bittikten iki hafta sonra grup oturumlarının yapıldığı yerde gerçekleştirilmiştir.

### **3.4. Deneysel İşlem**

Araştırma kapsamındaki deney ve kontrol grupları, deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24 boşanmış kadından oluşmuştur. Uygulama sürecinde üç boşanmış kadın deney grubundan, bir boşanmış kadın da kontrol grubundan devamsızlık, işe başlama gibi sebeplerle ayrılmıştır. Araştırma, dokuzu deney, 11'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 boşanmış kadınla tamamlanmıştır.

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan boşanmış kadınlara, her biri yaklaşık 2-2,5 saat süren ve 16 oturumdan oluşan DOGPD uygulanmıştır. Denek kaybını önleme, düzenli katılım ve olası riskleri önleme gibi sebeplerle ilk, yedinci ve son hafta ikişer oturum, diğer haftalar birer oturum şeklinde yürütülmüştür. Bu konuda L.S. Greenberg'in önerileri alınmıştır. Oturumlar araştırmacının liderliğinde, mesai saati içinde araştırmacının çalıştığı kurumda gerçekleştirilmiştir. Grup oturumları uygulamasına Kasım 2015 tarihinde başlanmış ve ilk hafta hem deney grubuna hem de kontrol grubuna ön testler uygulanmıştır. Ocak 2016 tarihinde ise grup oturumları sonlanmış, son testler uygulanmış, grup oturumlarının sonlanmasından bir hafta sonra deney grubundan yedi boşanmış kadınla Odak Grup Görüşmesi yapılmıştır. Kalıcılık testi uygulamaları ise Nisan 2016 tarihinde yapılarak deneysel işlem sonlanmıştır.



Kontrol grubunda yer alan boşanmış kadınlara ise deneysel işlem sonlandıktan sonra grup sürecine katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Ancak grubu oluşturacak yeterli sayı toplanamadığından, psikolojik yardım almak isteyenlere araştırmacı tarafından bireyle psikolojik danışma yardımı sunulmuştur.

### **3.4.1. Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma**

#### **3.4.1.1. Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) Hazırlık Süreci**

Araştırmada deney grubuna uygulanan DOGPD, DOT' un ilkeleri ve aşamaları doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu kısımda DOGPD'nin amaçlarının, genel yapısının belirlenmesine ve oturumların düzenlenmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

İlk olarak araştırmacı, DOT eğitimi almıştır ve buna ilişkin detaylı bilgi Grup Lideri başlığında verilmiştir. İkinci olarak ise eğitim sürecinde ve sonrasında yürütülmesi planlanan DOGPD'ya ilişkin L.S. Greenberg'in görüş, öneri ve katkıları alınmıştır. Üçüncü olarak da DOT'a dayalı yapılan hem bireysel hem de grup çalışmaları incelenmiştir. Ayrıca boşanma literatürü de gözden geçirilmiş, boşanmanın kadınlar üzerindeki etkileri incelenerek görüş ve öneriler doğrultusunda terapi süreci ile bütünleştirilmiştir. DOGPD hazırlanırken şu aşamalar takip edilmiştir:

##### *a. DOGPD'nin Amaçlarının Belirlenmesi*

DOGPD'nin genel amacı; DOT ilkeleri ve aşamaları ışığında belirlenmiştir. Buna bağlı olarak ilk genel amaç, boşanmış kadınların duygularının yaşamlarındaki önemini fark edebilmelerini; boşanma yaşantılarına ait duygularını ifade edip dışa vurabilmelerini; duygusal düzenleme, duygu yansıtma ve dönüştürme becerilerini kendi yaşantıları yoluyla keşfedebilmelerini sağlamaktır. İkinci genel amaç ise, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarını belirleyen etkenleri tanıyabilmeleri, psikolojik iyi oluşlarını azaltan etkenlerle baş edebilmeleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmalarını sağlamaktır.

##### *b. DOGPD'nin Genel Yapısının Belirlenmesi*

Grubun genel yapısı için *oturum sayısı, süresi, sıklığı, zamanı, uygulama yeri ve üye sayısı* gibi başlıklara ilişkin çalışmalar yapılmıştır.

*Oturum Sayısı:* İlk olarak oturum sayısı ile ilgili hem grupla psikolojik danışma literatürü hem de DOT literatürü incelenmiştir. DOT'a dayalı yapılan grup çalışmalarında, oturum sayısının yapılan ilk çalışmalarda dokuz ve 12 şeklinde olduğu görülmüştür (Robinson, McCague ve Whissell, 2014; Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015). Yapılan bu çalışmalarda, kişilerin duygularını düzenleme ve duygu düzenlemeyi gözlemlene süresinin kısa olması, duygularla çalışmanın daha içsel süreçlerle gerçekleşmesi gibi sebeplerle oturum sayısının yetersiz olduğu belirtilmiştir. Oturum sayısının 16 olduğu çalışmalarda (Wnuk, Greenberg ve Dolhanty, 2014; Ivanova, 2013). DOT'un etkililiğine ilişkin sonuçlar gözlemlenmiş ve oturum sayısının 16 ve fazlası olması önerilmiştir. Aynı zamanda oturum sayısına ilişkin L.S. Greenberg'in önerileri alınmıştır ve Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın oturum sayısının 16 olması uygun görülmüştür.

*Oturum Süresi:* Yapılandırma sürecinde araştırılan ve tartışılan önemli bir nokta da oturumların süresidir. Literatür incelendiğinde DOT'a dayalı yapılan grup çalışmalarında, (Robinson, McCague ve Whissell, 2014; Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Wnuk, Greenberg ve Dolhanty, 2014; Ivanova, 2013) oturum süresi iki ila iki buçuk saat arasında belirtilmiştir. Bu sebeple oturumların süresinin iki ila iki buçuk saat arasında olmasına karar verilmiştir.

*Oturum Sıklığı:* Oturumların sıklığına ilişkin olarak ise; ilk olarak oturumların haftada bir kez olması düşünülmüştür. Ancak üyelerin gruba devamlarının sağlanabilmesi, geçmişteki duyguların yeniden canlanması ve üyelerin yoğun duygular yaşayabilmesi, üyelerin gruba devamının sağlanması sebepleriyle ilk, yedinci ve son haftada ikişer oturum, diğer haftalarda birer oturum yapılmıştır.

*Oturum Zamanı ve Uygulama Yeri:* Oturumların zamanı ve uygulama yerini belirlerken ön görüşme oturumlarında, boşanmış kadınlara araştırmacının çalıştığı kuruma ulaşım şekli, süresi gibi sorular sorulmuştur. Aynı zamanda oturumların zamanı belirlenirken boşanmış kadınların çocuklarının okuldan çıkış saatleri, yaptıkları diğer aktiviteler dikkate alınmıştır ve ön görüşme oturumunda hangi saatlerin kendilerine uygun olduğu bilgisi alınmıştır. Alınan tüm bu bilgiler doğrultusunda oturumların zamanı ve uygulama yeri belirlenmiştir.

*Üye Sayısı:* Hem DOGPD'nin düzenlenmesinde hem de araştırmanın yapısında oldukça önemli bir başlıktır. Duygu odaklı terapiye dayalı yapılan grup çalışmalarındaki kişi sayıları incelendiğinde, grupta yer alan kişi sayılarının altı ila 12 arasında değiştiği görülmektedir (Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague ve Whissell, 2014; Wnuk, Greenberg ve Dolhanty, 2014). L.S. Greenberg'in bu konuda görüş ve önerileri alındığında ise gruptaki kişi sayısının beş ila altı arasında olmasının uygun olacağını önermiştir. Ancak araştırmada denek kaybı olabileceği, bu sayıların araştırmanın veri analizi için yeterli olmayacağı gibi gerekçelerle ilk olarak araştırmanın iki deney ve bir kontrol grubundan oluşmasına, deney ve kontrol gruplarında on ikişer kişi olmasına karar verilmiştir. Daha sonra üye seçim ölçütlerinin olması, deney ve kontrol gruplarının eşit olması, araştırma için belirli bir sürenin olması, boşanmış bireylerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının hızlı bir şekilde karşılanması gibi gerekçelerle 12'şer üyeden oluşan bir deney bir kontrol grubu oluşturulabilmiştir.

#### **3.4.1.2. DOGPD Oturumlarının Düzenlenmesi ve Uygulanması**

DOGPD oturumlarının düzenlenmesinde ilk olarak DOT'un terapi aşamaları temel oluşturmuştur. Duygu odaklı terapinin aşamaları incelendiğinde a) duygusal farkındalığı arttırma, b) duyguyu ifade etme, c) duygu düzenlemesini teşvik etme, d) duygu üzerine düşünme, e) duyguyu duyguyla değiştirme ve f) duyguyu yeni kişilerarası deneyim ile değiştirme olmak üzere altı aşama yer almaktadır. DOGPD'nin hazırlanmasında ve oturumların oluşturulmasında DOT'un terapi aşamaları dikkate alınmış, oturumlardaki her aşama birbirini tamamlayarak ilerlemiştir (Bkz. Tablo 4). DOT'a dayalı grup çalışmaları incelendiğinde ve bu çalışmalardaki oturumların yapısı gözden geçirildiğinde; bir oturum sürecinin dört aşamada gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu aşamalar; a) grup lideri tarafından bir önceki oturumun özetlenmesi, b) belirlenen bir üye ile sandalye çalışmasının yapılması ve diğer üyelerin bu çalışmayı gözlemlemesi ve katkıda bulunması, c) grup üyelerinin sandalye çalışmasına ilişkin duygu ve düşüncelerinin paylaşılması, d) oturumun özetlenmesi ve grup üyelerinin gözden geçirilmesi şeklindedir (Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague ve Whissell, 2014; Wnuk, Greenberg ve Dolhanty, 2014). Grup lideri bu çalışmalar ve DOT'un ilkeleri ve aşamaları doğrultusunda grup oturumlarını şu biçimde düzenlemiştir:

*Grup Sürecine İlişkin Yapılandırma ve Psikoeğitim (Oturum 1-3):* DOGPD'nin ilk üç oturumu hem grup sürecinin yapılandırılmasından hem de duygular ve boşanma ile ilgili psikoeğitimden oluşmaktadır. Bu aşamada DOGPD süreci ile ilgili bilgi verme, boşanmış kadınların duygusal farkındalıklarını arttırma ve duygularını ifade etmeye başlamaları amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda bu oturumlarda ilk olarak grup üyelerinin tanışmasına, grup oturumlarının süresine, sıklığına, yeri ve zamanına, içeriğine ve sürecine ilişkin bilgilendirme yapılmasına yer verilmiştir. İkinci olarak ise duyguların doğası, uyumlu ve uyumsuz duygular, boşanma süreci, boşanma ve duyguların ilişkisine dair bilgilendirme çalışması yapılmıştır. Oturum sonlarında ise boşanmış kadınların gruptan nasıl ayrıldığına dikkat edilmiş, duyguları gözlemlenmiş ve günlükleri doldurmaları sağlanarak oturumlar sonlanmıştır.

*Yaşantısal Süreç ve Sandalye (Boş ve Çift Sandalye) Tekniği'nin Kullanılması (Oturum 4-15):* Grup sürecine ilişkin bilgilendirme ve psikoeğitimin ardından dördüncü ve on beşinci oturumlar arasında grupta yer alan her boşanmış kadına sandalye (boş, çift sandalye) tekniği uygulanmıştır. Bu oturumlarda boşanmış kadınların duygularının harekete geçmesi, birincil duygulara ulaşma, boşanmış kadınların duygularını yeniden yaşaması ve yeniden düzenlenmesi amaçlanmıştır. Boş ya da çift sandalye tekniğinin ilgili oturumda hangi üye ile uygulanacağına grup lideri karar vermiştir. Bu karara grup liderinin a) hem ön görüşme oturumunda hem de DOGPD'nin ilk üç oturumunda boşanmış kadınların yaşadıkları boşanma ve duygusal süreçlerine ilişkin gözlemleri; b) boşanmış kadınların ihtiyaçları ve hazır bulunuşlukları temel teşkil etmiştir. Bu oturumlarda ilk olarak grup lideri özetleme becerisini kullanarak grupta yer alan boşanmış kadınların duygusal durumlarının kontrolünü sağlamıştır. Aynı zamanda boş ya da çift sandalye tekniği uygulamasını kiminle yapacağına karar vermiştir. Sandalye tekniği uygulaması bittikten sonra hem sandalye tekniği uygulanan boşanmış kadının hem de grupta yer alan diğer boşanmış kadınların duygu ve düşünceleri gözlemlenmiş ve tartışılmıştır.

Bu oturumlarda aynı zamanda sıcak eğitim, yaşantısal teknikler ve DOT'a ilişkin diğer teknikler (soru sorma, fikir/öneri verme, yansıtma) de kullanılmıştır (Bkz. Tablo 5).

Tablo 5

*DOGPD Oturumlarının İçeriği*

Oturum No	DOT'a İlişkin Kullanılan Teknik, Beceri ve Müdahaleler	Evre	İlke
1-3. Oturumlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grup Sürecine İlişkin Yapılandırma</li> <li>✓ Duygular, uyumlu uyumsuz duygular, boşanma ve duyguların ilişkisi konusunda psikoeğitim</li> </ul>	1. Evre: Duyguya Erişim	1. Duygusal Farkındalığı Arttırma 2. Duyguyu İfade Etme
4-15. Oturumlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sandalye Tekniği (Boş Sandalye ve Çift Sandalye)</li> <li>✓ Sıcak Eğitim (Bilgi Verme)</li> <li>✓ Yaşantısal Teknikler (Resim Çizme, Duygu Çalışması)</li> <li>✓ DOT'a İlişkin Diğer Teknikler (Soru Sorma, Fikir/Öneri Verme, Yansıtma)</li> </ul>	1. Evre: Duyguya Erişim 2. Evre: Duyguyu Anlama&Düzenleme 3. Evre: Duyguyu Dönüştürme	1. Duygusal Farkındalığı Arttırma 2. Duyguyu İfade Etme 3. Duygu Düzenlemesini Teşvik Etme 4. Duygu Üzerine Düşünme 5. Duyguyu Duyguyla Değiştirme 6. Duyguyu Yeni Kişilerarası Deneyim ile Değiştirme
16. Oturum	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grup Sürecini Sonlandırma</li> </ul>		

Yaşantısal tekniklerden biri olarak kullanılan sıcak eğitimde, diğer teknikler kullanılırken boşanmış kadınlara ilişkiler, boşanma, roller ve duygular gibi başlıklarda bilgi verilerek rahatlama, kendini ve diğerlerini fark etmesi amaçlanmıştır. Örneğin, eski eş ile sınırlarını çizmekte zorlandığını anlatan, bununla ilgili yoğun duygularını paylaşan boşanmış bir kadına eski eş ile yeniden sınırlar çizme konusunda sıcak eğitim verilerek rahatlama ve ilişkilerini fark etmesi sağlanmıştır.

Yaşantısal tekniklerden resim çizme tekniği kullanılırken grup üyelerinin öncelikle rahatlama, duygularını ifade edebilmeleri ve ardından boşanma sonrası aile ilişkilerine yönelik kişisel farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Yaşantısal tekniklerden bir diğeri olan duygu çalışması ise grup üyelerinin boşanma sonrasında yaşadığı duyguları fark etmelerine, ifade etmelerine ve duygu durumlarını anlamalarına yardımcı olmak amacıyla yapılmıştır. DOT'a ilişkin diğer teknikler'den soru sorma, fikir/öneri verme ve yansımalar ise özellikle Sandalye çalışmasında boşanmış kadınların duygusal ihtiyaçlarını fark etmelerinin sağlanması, duygu düzenlemelerinin kolaylaştırılması, kişisel farkındalıklarının artırılması amacıyla kullanılmıştır. Örneğin, 'Annenle olan ilişkide ihtiyacın ne?', 'Önemsene ihtiyacını annen şu an karşılayamıyor gibi...Bunu şu an hayatında olan kişilerden kim karşılar?' şeklinde sorular kullanılmıştır. Grup lideri bu tekniklerin hangi oturumda nasıl kullanılacağına boşanmış kadınların grup sürecindeki ihtiyaçlarını (rahatlama, duyguların ifadesini kolaylaştırma..vb.) ön planda tutarak karar vermiştir. Oturum sonlarında ise benzer şekilde özetleme yapılarak boşanmış kadınların gruptan nasıl ayrıldığına dikkat edilmiş, duyguları gözlemlenmiş ve günlükleri doldurarak oturumlar sonlanmıştır.

*Grup Oturumlarının-DOGPD'nin Sonlanması (Oturum 16):* Bu aşamada, DOGPD'nin on altıncı oturumunda boşanmış kadınlara bir sonlandırma etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikle birlikte boşanmış kadınların kendilerine yönelik kazanımları, duygu ve düşünceleri aynı zamanda grup süreci gözden geçirilmiştir. Hem boşanmış kadınlar hem de grup lideri birbirlerine geribildirimlerini, duygu ve düşüncelerini aktarmışlardır. Grubun sonunda ise dilek ve temenniler alınmıştır, günlükler doldurulmuştur.

*Grup Lideri:* Grup lideri, DOGPD'nin hazırlık sürecinde DOT kuramcısı L.S. Greenberg'ten temel ve ileri düzey beceri eğitimi almıştır. Eğitim kapsamında teorik

bilgi almış, DOT uygulamalarının yapıldığı atölye çalışmalarına katılmıştır. Bu atölye çalışmalarında yaptığı uygulamalar ile ilgili L.S. Greenberg'ten geribildirim almıştır. Ayrıca grup lideri DOT eğitimi için hazırlanan teorik ve uygulamalı eğitim videolarını izlemiştir. Katıldığı eğitimin ardından grup lideri psikolojik danışman olarak çalıştığı kurumda Duygu Odaklı Terapi'ye dayalı bireyle psikolojik danışma uygulamaları yapmıştır. Bu uygulamalar daha çok boşanmış bireylerle yürütülmüştür.

DOT'la yapılan grup çalışmaları incelendiğinde, grubun iki terapist (terapist ve yardımcı terapist) tarafından yönetildiği görülmektedir. Genellikle terapistlerin uzmanlık derecesine sahip olduğu ve duygu odaklı terapi eğitimi aldığı belirtilmektedir. Bu çalışmalarda ilk terapist sandalye tekniğini uygulamakta aktif rol almakta, yardımcı terapist ise uygulanan sandalye tekniği sonrasında diğer grup üyelerinin duygu ve düşünceleri ile çalışmaktadır. Aynı zamanda DOT ile yürütülecek gruplarda yoğun duygusal süreçler yaşandığından bazı riskleri önleme (örn. grup üyesinin yoğun duygusal süreçte kalması, gruptan yoğun duygulara ayrılma), terapistlerin birbirlerine destek olmaları gibi avantajları olduğundan iki terapist önerilmektedir (Ivanova, 2013; Robinson, McCague ve Whissell, 2014; Wnuk, Greenberg ve Dolhanty, 2014). Bu çalışmada ise duygu odaklı terapi eğitimi almış, araştırma koşullarını karşılayan, araştırmacıya uyumlu bir terapist/yardımcı grup lideri bulunamadığından DOGPD tek grup lideri ile yürütülmüştür. Ancak grup liderinin grup sürecince yaşanan yoğun duygusal süreçlerle baş edebilmesi için grup süreci dışında bir destek/konsültasyon sistemi oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. Bu destek kaynağının aynı zamanda deneyimli bir uygulayıcı ve süpervizör olan tez danışmanın yapabileceğine karar verilmiştir. Buna bağlı olarak, grup lideri, DOGPD süresince her oturum sonunda oturum raporu hazırlamıştır. Raporunda, grup liderinin üyelere ilişkin gözlemleri, uyguladığı teknikler ve müdahaleleri, bir sonraki oturum için planladıkları yer almıştır. Grup lideri, her oturum sonunda doldurduğu raporu tez danışmanı ile paylaşmıştır. Rapor üzerinden –çoğunlukla telefonla fırsat oluşturulduğunda yüz yüze –en az bir saat süren paylaşım görüşmeleri yapılmıştır. Bu görüşmelerde grup liderinin DOT ile ilgili bir süpervizyon alması değil, daha çok grup oturumlarında yaşadığı yoğun duygusal süreçlerle ilgili kendi duygularını paylaşabilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu görüşmelerde grup liderinin bir sonraki oturumla ilgili amaçları da paylaşılmıştır. Bu

sayede hem boşanmış kadınların süreç içinde yaşayacakları riskleri önleme hem de grup liderine destek olma kısmında önlem alınmaya çalışılmıştır.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Bu kısımda nicel ve nitel verilerin toplanmasına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

#### **3.5.1. Nicel Verilerin Toplanması**

Araştırmanın nicel verileri, deney ve kontrol gruplarında yer alan boşanmış kadınlardan ön test, son test ve kalıcılık testi uygulamaları aracılığı ile elde edilmiştir. DOGPD'nin ilk oturum haftasında hem deney hem de kontrol grubundan ön test ölçümleri, son oturum haftasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Son test ölçümünden üç ay sonra ise kalıcılık testi ölçümleri elde edilmiştir. Hem deney grubundaki hem de kontrol grubundaki boşanmış kadınlara nicel veri toplama araçları olan Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kapalı zarf içinde verilmiştir ve araştırmacı tarafından her kişiye ayrı bir kod verilmiştir. Nicel veri toplama araçlarının doldurulması kısmında boşanmış kadınların grup odasında aynı zamanda doldurmalarına dikkat edilmiştir. Deney grubunun ön test, son test ve kalıcılık testi ölçümleri, kontrol grubunun da ön test ve son test ölçümleri aynı zamanda grup odasında doldurulmuştur. Kontrol grubunun kalıcılık test ölçümleri ise boşanmış kadınları ortak bir zaman diliminde bir araya getirmenin zorluğundan iki ayrı zamanda doldurulmuştur. Diğer bir önemli nokta da deney ve kontrol gruplarının ölçümleri eş zamanlı olarak alınmıştır.

#### **3.5.2. Nitel Verilerin Toplanması**

Araştırmanın nitel verileri, deney grubunda yer alan boşanmış kadınların 16 oturum boyunca oturum sonunda doldurdukları Danışan Günlükleri, grup liderinin doldurduğu Grup Lideri Günlüğü ve deney grubundan yedi boşanmış kadının katıldığı Odak Grup Görüşmesi aracılığı ile toplanmıştır. Deney grubunda yer alan boşanmış kadınlara Danışan Günlükleri ile detaylı bilgi verilmiştir ve bu günlükler her hafta grup sonunda doldurulduktan sonra grup liderine teslim edilmiştir. Grup lideri de, 16 oturum boyunca her oturum sonunda üyeler Danışan Günlükleri'ni doldurduğu sırada Grup Lideri Günlüğü'nü doldurmuştur. Odak grup görüşmelerine başlanmadan önce ise Bilgilendirilmiş Onay Formu aracılığı ile boşanmış kadınların yazılı onayları alınmıştır.



Odak grup görüşmesi araştırmacı tarafından araştırmacının çalıştığı kurumda yapılmıştır. Görüşme ses kayıt aracı ile kayıt altına alınmıştır ve yaklaşık bir saat sürmüştür.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Bu kısımda araştırma için toplanan nicel ve nitel verilerin analizi aşağıda başlıklar halinde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

#### **3.6.1. Nicel Verilerin Analizi**

Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini ölçmek amacıyla tekrarlı ölçümler için varyans analizi (Repeated Measures ANOVA) yapılmıştır. Nicel verilerin analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 18.0 paket programı kullanılmıştır.

Nicel veri analizine karar verme sürecinde istatistik alanında uzman üç öğretim üyesinin görüş ve önerileri alınmıştır. İlk olarak tekrarlı ölçümler için varyans analizinin varsayımları gözden geçirilmiştir. Bu varsayımlar; gözlemlerin bağımsızlığı, varyansların homojenliği, küresellik şeklindedir (Leech, Barrett ve Morgan, 2008). Varsayımlar test edildikten sonra duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiş; daha sonra her bir değişkenin elde edilen sonuca katkısı Bonferroni Çoklu Karşılaştırmalar testi ile ayrı ayrı incelenmiştir.

Bu varsayımlar gözden geçirildikten sonra ilk olarak örneklem büyüklüğünün analiz seçimine etkisini belirlemek amacıyla kaynaklar incelenmiştir. Bu kaynaklarda Huang ve Carriere (2006), tekrarlı ölçümler için varyans analizi çalışmalarında, küçük örneklemelerde veri kaybı ya da denek kaybına sıklıkla rastlandığını belirtmişlerdir. Bazı araştırmacıların bu problemi önlemek için yeni teknikler geliştirdiği, bazılarının da varsayımları test edip uyguladığı bilinmektedir. Ayrıca tekrarlı ölçümler için varyans analizi parametrik bir test olup, ölçümler arası farkı parametrik olmayan testlere göre daha zor ortaya çıkarmaktadır. Diğer bir ifade ile yapılan araştırmalarda küçük örneklemelerde yapılan tekrarlı ölçümler için varyans analizi tekniği için alternatif bir teknik önerilememektedir. İkinci olarak ise literatürde çalışmalarda nasıl bir seçim

yapıldığı incelenmiştir. Türkiye'de tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapılan çalışmalar incelendiğinde, deney ve kontrol grubu sayılarının 10 ila 12 arasında olduğu araştırmalara rastlanmıştır (Sapmaz, 2011; Karademir, 2015).

Üçüncü olarak da parametrik ve parametrik olmayan testlerin güçlü ve zayıf yanlarına ilişkin kaynaklar incelenmiştir. Karagöz'e (2010) göre, parametrik testler daha çok istatistiksel güce sahiptir ve bu nedenle mümkün olduğunda tercih edilmelidir. Diğer bir ifade ile, parametrik olmayan yöntemler, parametrik olanlara göre, belirli bir dağılıma ve varyansa dayanmayan, genellikle veriler yerine, onların sıralama puanlarını kullanarak işlem yapan esnek istatistiksel yöntemlerdir. Bu sebeple parametrik olmayan testin güç ve etkinliği parametrik teste göre daha azdır, olan bir farkı doğru tespit etmede parametrik testler daha etkilidir. Ayrıca Karagöz (2010), parametrik olmayan tekniklerin güç ve etkinliklerine yönelik 75 akademisyenle yaptığı çalışmasında, parametrik olmayan tekniklerin daha az kullanıldığı, kullananların da bu testlerin güç ve etkinliklerine az bakıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Son olarak, elde edilen tüm bilgiler ile yeniden uzman görüşüne başvurulmuştur. İstatistik alanında üç uzmandan görüş alınmıştır ve bu üç uzman tarafından tekrarlı ölçümler için varyans analizinin yapılması önerilmiştir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, parametrik tekniklerin varsayımlarının karşılanması, parametrik testlerin istatistiksel olarak daha güçlü olması, literatürde küçük örneklerle yapılan çalışmaların varlığı gibi sebeplerle tekrarlı ölçümler için varyans analizi tekniğinin uygulanmasına karar verilmiştir.

### **3.6.2. Nitel Verilerin Analizi**

Araştırmanın nitel veri analizinin ilk kısmında Danışan Günlükleri, Grup Lideri Günlüğü ve Odak Grup Görüşmesi'nden elde edilen veriler bir araya getirilmiştir. Nitel verilerin analizinde *içerik analizi* kullanılmıştır.

İlk aşama olan verilerin kodlanmasında, amaç verilerin incelenerek anlamlı bölümlere ayrılması ve her bölümün kavram olarak karşılığının bulunmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu aşamada tüm nitel veriler bir araya getirildikten sonra, araştırmacı tarafından okunmuştur ve olası kodlar ortaya çıkarılmıştır. Kodlama süreci tümevarım yoluyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle kodlara, kodlardan temalara, temalardan da örüntüye ulaşılmıştır. Bu aşamada Eğitim Programları ve Öğretim (EPÖ) alanında bir

kişi araştırmacıdan ayrı olarak kodlama ve temalara ulaşma işlemine gerçekleştirmiştir.

İkinci aşamada ise temalara ulaşılmıştır. Ardından üçüncü aşamaya geçilmiştir, veriler kodlara ve temalara göre düzenlenip tanımlanmaya çalışılmıştır. Taslak temalar belirlenip kodlara göre düzenlendikten sonra *uzman incelemesine* sunulmuştur. RPD alanından uzman bir kişiden görüş ve öneri alınmıştır.

Bu sürecin sonunda kodlar ve temalar, yeniden düzenlenerek son hâlini almıştır. Nitel veri seti bir kez daha araştırmacı tarafından okunarak bu aşamada raporda yer alabilecek alıntılara da karar verilmiştir. Alıntılara karar vermede ölçüt olarak, yapılan alıntıların söz konusu kodu ve kodun yer aldığı temayı en iyi şekilde tanımlama ve açıklama düzeyi temel alınmıştır (Yıldırım ve şimşek, 2008). Son aşamada ise betimlenen temalar birbiriyle ilişkilendirilerek ve anlamlandırılmaya çalışılarak yorumlanmıştır.

### **3.6.2.1. Nitel Verilerin İnanırdıcılığını Sağlamak İçin Kullanılan Stratejiler**

Araştırmada, araştırmanın baştan sona yürütülmesinde tutarlılığın sağlanması ve ulaşılan sonuçlarla ham verilerin teyit edilebilirliğinin ve sonuçlarının aktarılabilirliğinin değerlendirilmesi amacıyla önerilen bazı stratejiler kullanılmıştır (Yıldırım ve şimşek, 2005). Kullanılan bu stratejiler aşağıda sunulmuştur.

*eşitileme:* Araştırmacı farklı veri toplama kaynakları ve yöntemleri ile nitel verileri elde etmiştir. Bu doğrultuda Danışan Günlükleri, Grup Lideri Günlüğü ve Odak Grup Görüşme Formu kullanılmıştır. Ayrıca, nitel verilerin analizinin tek bir araştırmacı tarafından yapılmasından kaynaklanabilecek yanlılığı önlemek için, verilerin analizi araştırmacı dışında bir kişi tarafından daha yapılmıştır.

*Uzman incelemesi:* Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan formlar oluşturulurken uzman görüşlerine başvurulmuştur. Ayrıca, nitel veri analizi sonucunda elde edilen temaların örgütlenmesine ilişkin bir uzmanın görüş ve önerileri alınmıştır.

*Zengin ve ayrıntılı betimleme:* Nitel veri analizinde kodlama yapılırken, ortaya çıkan temanın altındaki verilerin anlamlı bir bütün yaratmasına, ortaya çıkan temaların farklılıklarına karşın, kendi aralarında anlamlı bir bütün oluşturabilmesine dikkat edilmiştir. Ayrıca elde edilen nitel veriler, yorum katılmadan ayrıntılı olarak betimlenmiş ve bulgular sunulurken yeterli sayıda doğrudan alıntıya yer verilmiştir. Aynı zamanda araştırmada kullanılan tüm veri toplama araçları, yazılı dökümanlar ve analiz aşamasında yapılan kodlamalar araştırmacı tarafından saklanmıştır. Buna ek

olarak, veri toplama ve analiz teknikleri ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır.

### **3.6.2.2. Araştırmacının Rolü**

DOGPD oturumları grup lideri olarak araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Araştırmacı, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi RPD Lisans Programı'ndan mezun olduktan sonra Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Ardından, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bilim Dalı'nda doktora eğitimine başlamış ve doktora yeterlik aşamasını başarıyla geçmiştir.

Araştırmacının yedi yıllık alan deneyiminin yanı sıra boşanmış annelerle birlikte grup çalışması ve boşanmış bireylerle bireyle psikolojik danışma uygulama deneyimleri vardır. Bununla birlikte araştırmacı lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi süresince grupla psikolojik danışma ile ilgili teorik ve uygulamalı dersler almıştır. Ayrıca, araştırmacı ilgili alan yazını sürekli olarak takip etmektedir. Araştırmacı, DOT'a ilişkin Leslie S. Greenberg'ten temel ve ileri düzey beceri eğitimi almıştır. Aynı zamanda kurama ilişkin kitap, video kaydı, makale gibi eğitim kaynaklarından yararlanmıştır.

Araştırmacı, bu mesleki deneyimleri doğrultusunda tüm araştırma süreci boyunca geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili tüm önlemleri almaya özen göstermiştir. Araştırmacı, deneysel işlem süresince katılan boşanmış kadınlara zarar verebilecek durumlardan özellikle kaçınmış, deneysel işlemle ilgili gerekli bilgileri vererek yazılı onay almıştır. Araştırmacı hem nitel hem de nicel veri toplama sürecinde, boşanmış kadınlara araştırmanın amacını ve sonuçların nasıl ve nerede kullanılacağını açıklamış, veri toplama sürecinin sağlıklı bir şekilde tamamlanmasını sağlamıştır. Özellikle nicel veri toplama sürecinde deney ve kontrol gruplarının ölçümlerinin aynı zaman dilimlerinde alınmasına özen gösterilmiştir.

Diğer yandan, DOGPD oturumlarının planlanması ve yürütülmesi, üye seçimine ve ön görüşme oturumuna ilişkin grup formlarının hazırlanması, nitel veri toplama araçlarının oluşturulması, nitel ve nicel verilerin toplanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde ilk önce, araştırmanın nicel boyutuna yönelik olarak yapılan ön analizlere ve nicel verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Sonra, araştırmanın nitel boyutuna yönelik olarak elde edilen kategori, tema ve kodlar sunulmuştur.

#### 4.1. Ön Analizler

Bu araştırmada, deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. Ancak tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapmadan önce, deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyi puanlarına ilişkin ön analizlere yer verilmiştir.

##### 4.1.1. Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeyi Puanlarına İlişkin Ön Analizler

Tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapılmadan önce ilk olarak, tekrarlı ölçümler için varyans analizinin varsayımlarından olan deney ve kontrol gruplarındaki boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeyi puanlarına ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının duygusal farkındalık düzeyi puanlarına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

*Deney ve Kontrol Gruplarının Duygusal Farkındalık Düzeylerine Ait Ön Test Puanları Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları*

	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Duygusal Farkındalık	Deney Grubu	9	48.66	6.44	18	1.42	.17
	Kontrol Grubu	11	43.18	9.95			

\*p<.05

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonucunda, duygusal farkındalık düzeylerine ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

#### **4.1.2. Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Puanlarına İlişkin Ön Analizler**

Deney ve kontrol gruplarındaki boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyi puanlarına ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyi puanlarına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonucunda, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur.

Tablo 7

*Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Ön Test Puanları Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları*

	<b>Grup</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>ss</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Psikolojik İyi Oluş	Deney Grubu	9	38.88	6.37	18	-.194	.84
	Kontrol Grubu	11	39.63	9.99			

\*p<.05

Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların deneysel işlemde önceki psikolojik iyi oluş düzeyleri birbirine eşit durumdadır.

#### **4.2. Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine Ait Bulgular**

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeyleri açısından anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı

ölçümler için varyans analizi yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ilişkin ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

*Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve Kalıcılık Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları*

Grup	Ön Test			Son Test			Kalıcılık Testi		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
<b>Deney</b>	9	48.66	6.44	9	65.11	8.85	9	69.88	8.56
<b>Kontrol</b>	11	43.18	9.95	11	42.27	10.00	11	40.72	9.24

Varyans analizi yapılmadan önce, varyansların homojenliği varsayımının sınanması için Levene Testi yapılmıştır. Varyans homejenliği varsayımı, grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğuna ilişkin varsayım olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2009). Levene testinin sonuçları, boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin ön test ( $F_{(1,18)} = .457$ ,  $p = .50$ ), son test ( $F_{(1,18)} = .001$ ,  $p = .97$ ) ve kalıcılık testi ( $F_{(1,18)} = .020$ ,  $p = .89$ ) ölçümlerinde homojen olduğunu ortaya koymuştur.

Kovaryans Matrislerinin Eşitliği varsayımı da test edilmiş ve kovaryans matrislerinin homojen olduğu görülmüştür (Box's M= 14.265, ( $F_{(6, 2068)} = 1.934$ ,  $p = .072$ ).

Varyans analizinin bir diğer önemli varsayımı da küresellik varsayımdır. Tablo 8'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity Assumption) sağlanmış olduğundan ( $p = .522 > 0.05$ ) Sphericity Assumed analiz sonuçları sunulmuştur. Varsayımların karşılanmasının ardından yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

*Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine İlişkin Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Serbestlik Derecesi</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Kısmi eta kare</b>
<b>Ölçüm</b>	996.634	2	498.317	37.855	.000*	.678
<b>Grup</b>	5452.438	1	5452.438	25.050	.000*	.582
<b>ÖlçümxGrup</b>	1487.834	2	743.917	56.512	.000*	.758
<b>Hata</b>	473.899	36	13.164			

\*p<.005

Tablo 9’da da görüldüğü gibi, yapılan tekrarlı ölçümler için varyans analizi sonucunda ölçüm temel etkisinin ( $F_{(2, 36)} = 37.855$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .678$ ) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu; grup temel etkisinin ( $F_{(1, 36)} = 25.050$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .582$ ) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçüm ve grup ortak etkisinin de ( $F_{(2, 36)} = 56.512$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .758$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Ortak etkinin anlamlı olması, uygulanan Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın, boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Grup ve ölçüm değişkenleri arasındaki ortak etkinin kaynağını bulmak için çoklu karşılaştırma (contrast) analizi yapılmıştır. Bu aşamada karşılaştırma analizi türlerinden kontrol grubu olduğu için basit tekrarlı karşılaştırma (simple repeated) türü seçilmiştir (SPSS 7.5, 1996). Buna göre, ön testten son teste geçişte gruplar arasındaki etkileşimin anlamlı düzeyde olduğu ( $F_{(1, 18)} = 62.236$ ,  $p < .005$ ,  $\eta^2 = .776$ ), son testten kalıcılık testi ölçümüne geçişte gruplar arasındaki ortak etkinin anlamlı düzeyde olmadığı ( $F_{(1, 18)} = 9.128$ ,  $p > .005$ ,  $\eta^2 = .336$ ) ve ön testten kalıcılık testi ölçümüne geçişte ise gruplar arasındaki ortak etkinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ( $F_{(1, 18)} = 83.208$ ,  $p < .005$ ,  $\eta^2 = .822$ ).

Ancak, grup ve ölçüm değişkenleri arasındaki ortak etkinin kaynağı ortaya konmuş olmasına rağmen, ön test, son test ve kalıcılık testi ölçümleri arasındaki ortak



etkinin kaynağı belirsizdir. Bu nedenle iki grup için Bonferroni düzeltmesi kullanılarak çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

Tablo 10

*Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Ölçümlerinden Aldıkları Duygusal Farkındalık Düzeyi Puanlarının Ortalamaları İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Sonuçları*

Gruplar	Ölçümler	Ortalama Farkı	Standart Hata	F
Deney	Ön-Test*Son-Test	-16.44*	1.63	.000*
	Ön-Test*Kalıcılık	-21.22*	1.92	.000*
	Son-Test*Kalıcılık	-4.77*	1.55	.019*
Kontrol	Ön-Test*Son-Test	.90	1.47	1
	Ön-Test*Kalıcılık	2.45	1.74	.52
	Son-Test*Kalıcılık	1.54	1.40	.85

\* $p < .05$

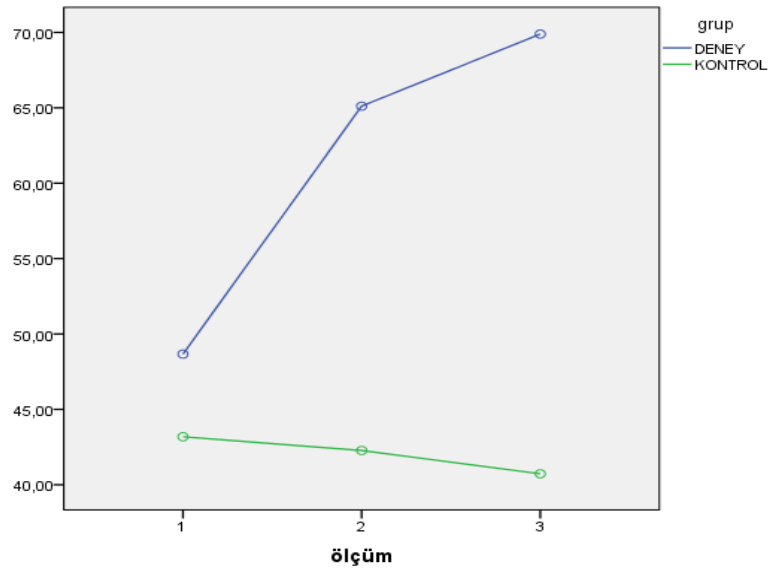
Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve kalıcılık testi ölçümlerinden aldıkları duygusal farkındalık düzeyleri puanlarının ortalamaları için yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 10'da verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarının ortalamaları arasındaki etkileşimin kaynağını belirlemek üzere Bonferroni düzeltmesi kullanılarak gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre deney grubundaki boşanmış kadınların ön test ve son test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $q = -16.44$ ;  $p < .05$ ); aynı şekilde ön test ve kalıcılık testi puanlarının ortalamaları arasında da anlamlı düzeyde fark olduğu ( $q = -21.44$ ;  $p < .05$ ) bulunmuştur. Ayrıca deney grubunu oluşturan boşanmış kadınların son test ve kalıcılık testi puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $q = -4.77$ ;  $p < .05$ ) bulunmuştur ve sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların ön test ve son test puan ortalamaları ( $q = .90$ ;  $p > .05$ ); ön test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ( $q = 2.45$ ;  $p > .05$ ); son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ( $q = 1.54$ ;  $p > .05$ ) arasında ise anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur.

Duygusal farkındalık düzeyine ilişkin elde edilen puanlar için bulunan ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğünü belirlemek için ise eta ( $\eta$ ) değeri hesaplanmıştır.

Duygusal farkındalık düzeyine ilişkin elde edilen puanlar için bulunan ölçüm ve grup ortak etkisinin etki büyüklüğü  $\eta^2=.82$  olarak hesaplanmıştır. Bu değer büyük etki değerini işaret etmektedir (Levine ve Hullett, 2002).

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların ön test, son test ve kalıcılık testinden elde edilen duygusal farkındalık düzeyi puanlarına ilişkin ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarındaki değişimler Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Grup ve Ölçüm Değişkenlerinin Duygusal Farkındalık Düzeyi Puanı İçin Bulunan Ortak Etki Grafiği

Şekil 3 incelendiğinde, deney gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının yükseldiği, kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının ise azaldığı görülmektedir. Başka bir ifade ile, elde edilen bulgular, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerini arttırdığını ve bu etkinin üç ay boyunca da devam ettiğini ortaya koymuştur.

#### 4.3. Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Bulgular

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarını oluşturan

boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

*Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve Kalıcılık Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları*

Grup	Ön Test			Son Test			Kalıcılık Testi		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
<b>Deney</b>	9	38.88	6.37	9	46.11	6.66	9	46.88	5.30
<b>Kontrol</b>	11	39.63	9.99	11	38.72	10.92	11	36.63	8.38

Varyans analizi yapılmadan önce, varyansların homojenliği varsayımının sınanması için Levene Testi yapılmıştır. Levene testinin sonuçları, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ön test ( $F_{(1,18)}= 2.790$ ,  $p= .11$ ), son test ( $F_{(1,18)}= 4.464$ ,  $p= .05$ ) ve kalıcılık testi ( $F_{(1,18)}= 1.525$ ,  $p= .23$ ) ölçümlerinde homojen olduğunu ortaya koymuştur. Kovaryans Matrislerinin Eşitliği varsayımı da test edilmiş ve kovaryans matrislerinin homojen olduğu görülmüştür (Box's M= 9.513, ( $F_{(6, 2068)}= 1.290$ ,  $p= .258$ ). Tablo 11’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanamadığından ( $p=.034<0.05$ ), Greenhouse-Geisser sonuçları ( $p=.167>0.05$ ) sunulmuştur.

Tablo 12

*Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve Kalıcılık Testi Puan Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi eta kare
<b>Ölçüm</b>	109.857	2	72.99	1.969	.167	.099
<b>Grup</b>	470.637	1	470.367	3.030	.099	.144
<b>ÖlçümxGrup</b>	322.324	2	214.182	5.777	.013*	.243
<b>Hata</b>	1004.310	36	37.075			

\* $p<.05$

Varsayımların karşılanması ardından yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir. Tablo 12’de de görüldüğü gibi, yapılan tekrarlı ölçümler için varyans analizi sonucunda ölçüm temel etkisinin ( $F_{(2, 36)} = 1.969$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .099$ ) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı; grup temel etkisinin ( $F_{(1, 36)} = 3.030$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .144$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Ölçüm ve grup ortak etkisinin ise ( $F_{(2, 36)} = 5.777$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .243$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Ancak, grup ve ölçüm değişkenleri arasındaki ortak etkinin kaynağı ortaya konmuş olmasına rağmen, ön test, son test ve kalıcılık testi ölçümleri arasındaki ortak etkinin kaynağı belirsizdir. Bu nedenle iki grup için Bonferroni düzeltmesi kullanılarak çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır.

Tablo 13

*Deney ve Kontrol Gruplarının Ön test, Son test ve Kalıcılık testi Ölçümlerinden Aldıkları Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamaları İçin Yapılan Çoklu Karşılaştırma Sonuçları*

Gruplar	Ölçümler	Ortalama Farkı	Standart Hata	F
Deney	Ön-Test*Son-Test	-7.22	3.08	.092
	Ön-Test*Kalıcılık	-8.00	2.38	.061
	Son-Test*Kalıcılık	-.77	1.84	1
Kontrol	Ön-Test*Son-Test	.909	2.78	1
	Ön-Test*Kalıcılık	3.00	2.16	.546
	Son-Test*Kalıcılık	2.09	1.66	.678

\* $p < .05$

Varyans analizi sonucunda ölçüm grup ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmasına karşın, Bonferroni testi sonuçları deney ve kontrol gruplarında bulunan boşanmış kadınların ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasındaki farkın kaynağını ortaya koymamıştır. Farkın kaynağının belirsiz olması nedeniyle, uygulanan DOGPD’nin, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.4. Boşanmış Kadınların DOGPD’nin Etkililiğine İlişkin Görüşleri

Bu kısımda nitel veriler, araştırmanın temel amacı dikkate alınarak çözümlenmiştir. Nitel verilerin içerik analizi sonucunda ulaşılan bulgular, araştırmanın bağımlı değişkenleri ile ilişkili temalar oluşturularak örgütlenmiş ve yorumlanmıştır.

Boşanmış kadınların Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) etkisine ilişkin görüşlerine Danışan Günlükleri, Grup Lideri Günlüğü ve Odak Grup Görüşmesi yoluyla ulaşılmıştır.

Tablo 14

*DOGPD'nin Etkisine İlişkin Kategori, Tema ve Kod İlişkisi*

<b>Kategori, Tema ve Kodlar</b>	<b>n</b>
<b>1. KATKI</b>	
1.1. Duygusal Farkındalık	
1.1.1. Kendi Duygularını Tanıma	8
1.1.2. Diğerinin Duygularını Tanıma	6
1.2. Psikolojik İyi Oluş	
1.2.1. Kendini Kabul	4
1.2.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	9
1.2.3. Çevresel Kontrol	1
1.2.4. Özerklik	6
1.2.5. Yaşam Amaçları	3
1.2.6. Kişisel Gelişim	5
1.3. Boşanma Sonrası Uyum	4
1.4. Metaforlar	9
<b>2. DUYGU ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA</b>	
2.1. Teknikler	
2.1.1. Sandalye Tekniği (Boş Sandalye ve Çift Sandalye)	7
2.1.2. Sıcak Eğitim (Bilgi Verme)	9
2.1.3. Yaşantısal Teknikler (Resim Çizme, Duygu Çalışması, Günlükler)	8
2.1.4. DOT'a İlişkin Diğer Teknikler (Soru Sorma, Fikir/Öneri verme, Yansıtma)	4
2.2. Grup Lideri	
2.2.1. Kişisel Özellikler	9
2.2.2. Mesleki Özellikler	9
2.3. Grup Yapısına İlişkin Öneriler	
2.3.1. Oturum Sayısı	4
2.3.2. Oturum Süresi	2
2.3.3. Oturum Sıklığı	5
2.3.4. Fiziksel Ortam	2

Boşanmış kadınların DOGPD'nin etkililiğine ilişkin görüşleri "Katkı", "Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma" olmak üzere iki kategoride toplanmıştır. Elde edilen kategori, tema ve kod ilişkisi Tablo 14'te verilmiştir.

## 1. Katkı

DOGPD'nin boşanmış kadınlara sağladığı katkılara ilişkin *duygusal farkındalık, psikolojik iyi oluş, boşanma sonrası uyum ve metaforlar* olmak üzere dört tema elde edilmiştir.

### 1.1. Duygusal Farkındalık

Grup oturumlarına katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin duygusal farkındalık düzeylerine ilişkin *kendi duygularını tanıma (n=8), diğerinin duygularını tanıma (n=6)* konusunda kendilerine katkı sağladığından bahsetmişlerdir.

*Kendini Tanıma:* Boşanmış kadınlar, grup sürecine katıldıktan sonra *kendi duygularını fark ettiklerini, duygularını birbirinden ayırt edebildiklerini, yaşayabildiklerini ve ifade edebildiklerini* belirtmişlerdir.

Ben duygularımı ifade edemiyordum. Şeyi de biliyorum başta da kaygılarım vardı hala kaygılarım var. Ama en azından duygularımı, o duyguyu yaşayabiliyorum. Adını tam oturtamazsam da en azından şunu biliyorum, mutlulukla üzüntünün arasındaki farkı biliyorum. İkisini ayırt edebildim [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi]

Orda duygularımı açığa vurmam, duygularımı net olarak söylemem kararlı olmamı birazcık daha etkiledi [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi]

İlk başlarda ifade etmiyorduk, burda duygularımızı yaşamaya başladığımız için ifade etmeye başladık. Yani açık ve net bir şekilde duygularımızı söylemeye... [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi]

*Diğerinin Duygularını Tanıma:* Duygusal farkındalığın diğer alt teması olan diğerinin duygularını tanıma konusunda ise boşanmış kadınlar, grup süresince diğer boşanmış kadınların *duygularını fark ettiklerini, gözlemlediklerini, isimlendirdiklerini ifade ederken diğerleriyle farklı ve benzer duygular yaşadıklarından* bahsetmişlerdir.

Özellikle, danışan günlüklerinde boşanmış kadınlar, oturum süresince kendilerini etkileyen en önemli şeyin ne olduğu konusunda sıklıkla diğerinin duygularını tanımaya ilişkin kısa ifadelerde bulunmuşlardır;

....'nın çocuğuyla ilgili korku ve üzüntüsü [GÜ1-GÜ4-9.Oturum- Danışan Günlükleri].

...'nın yorgunluğu ve çaresizliği [GÜ8-9. Oturum- Danışan Günlükleri].

...'nın anlatması ve üzülmesi [GÜ3-6.Oturum- Danışan Günlükleri].

...'yı mutlu olarak görme ve etkilenme [GÜ9-GÜ5-8. Oturum- Danışan Günlükleri].

Diğer grup üyeleri ile duyguların aynı olması [GÜ2-GÜ4-14. Oturum- Danışan Günlükleri].

Bazı grup üyelerinin kızgın olduğunu gözleme [GÜ5-3. Oturum Danışan Günlükleri].

Ortak durumları yaşamadan dolayı herkesin yüz ifadesinin üzgün olması [GÜ5-3. Oturum- Danışan Günlükleri].

Boşanmış kadınların ifadelerine paralel olarak grup lideri de, Grup Lideri Günlüğü'nde boşanmış kadınların grup sürecinde uyumlu ve uyumsuz duygularını ayırt etmeye başladıklarını, uyumlu ve uyumsuz duygularına kendi yaşantılarından örnekler verdiklerini, birbirleriyle ortak ve farklı duygularını fark ettiklerini ve ifade etmeye başladıklarını belirtmiştir.

## 1.2. Psikolojik İyi Oluş

Grup oturumlarına katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin *kendini kabul* ( $n=4$ ), *diğerleriyle olumlu ilişkiler* ( $n=9$ ), *çevresel kontrol* ( $n=1$ ), *özerklik* ( $n=6$ ), *yaşam amaçları* ( $n=3$ ) ve *kişisel gelişim* ( $n=5$ ) konularında kendilerine katkı sağladığını belirtmişlerdir.

*Kendini Kabul:* Boşanmış kadınlar, kendi hayatlarına ilişkin duygu ve düşüncelerini fark ettiklerine ve kendi seçimlerine ilişkin ifadelerde bulunmuşlardır.

Kendi hayatımdaki hayalkırıklıklarımı hatırladım. Yine de güçlü biri olduğumu düşünüyorum. [GÜ8-3. Oturum-Danışan Günlükleri].

Geçmişte vermediğim kararlar yüzünden yaşadım ve ben seçtim bu hayatı...[GÜ6-6.Oturum- Danışan Günlükleri].

Yeni bir ilişkiye hazır değilim...[GÜ8-14. Oturum- Danışan Günlükleri].

Grup lideri de kendini kabul alt temasına ilişkin, DOGPD'nın ilk oturumlarında boşanmış kadınların kendilerini tanıma ve tanıtma konusunda korku, endişe ve tedirginlik gibi duygular yaşadıklarını belirtmiştir. DOGPD'nın ilerleyen oturumlarında ise, boşanmış kadınların kendilerini olumlu olarak algılamaya başladıklarını, bu konuda birbirlerini desteklediklerini, geçmişe yönelik bakış açılarının daha olumlu olduğunu gözlemlediğini ifade etmiştir.

*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:* Psikolojik iyi oluşun diğer alt temalarından biri olan diğerleriyle olumlu ilişkiler alt teması bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerinde olumlu yönde samimi ve güvene dayalı kişiler arası ilişkiler kurması, diğerlerine karşı empatik ve şefkatli davranışlar sergilemesi, sevebilme becerisine sahip olma ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda boşanmış kadınlar, birbirleriyle empati kurduklarını, birbirleri için olumlu duygular hissettiklerini, birbirlerini sevdiklerini ve birbirleriyle ilgili iyi dilekleri olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca, boşanmış kadınlar, DOGPD'nın hem grup üyeleri ile hem de kendi yakın ilişkilerine yönelik katkılarından bahsetmişlerdir.

Hepsi mutluluğu fazlasıyla hak ediyor ve hepsi de çok değerli kişiler..[GÜ2-16. Oturum- Danışan Günlükleri].

X babasını affedemiyor. Onun için çok üzuldüm. Hayattaki şanssızlıkları birbirini tamamlamış. X için dua edeceğim. İnşallah hikayesi güzel bir son bulur. Oturumlar bana çok iyi geliyor, umarım ilerleyen zamanlarda ona da iyi gelir. [GÜ7-7. Oturum- Danışan Günlükleri].

X daha güçlü olacak zamanla. Umut var. Çocuğu büyüdüğünde her şey daha güzel olacak [GÜ9- 5. Oturum- Danışan Günlükleri].

Bugün daha çok beni ele aldık. Kendimi iyi hissettim. Babama şans vermem gerektiğini fark ettim ve ona sevgi göstermeye karar verdim. [GÜ7-4. Oturum- Danışan Günlükleri].

Bununla birlikte boşanmış kadınlar, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt temasına ilişkin ortaklık/birliktelik'ten danışan günlüklerinde sıklıkla bahsetmişlerdir. Birbirlerinden bir şeyler öğrendiklerini, aynı durumda başkalarının da olduğunu öğrenmenin rahatlattığını, ortak ve benzer duygularının olduğunu belirtmişlerdir.



*Çevresel Kontrol:* Boşanmış kadınlar, çevresel kontrol alt temasına ilişkin kendi ihtiyaç ve isteklerini gözden geçirerek işe başlama düşüncesinden bahsetmişlerdir.

Oturumların arkadaşlarla birlikte bana uğurlu geldiğini düşünüyorum. Yeni fırsatları değerlendirebileceğimi arkadaşlar ve grup liderimiz destekliyor. İşe başlamak bana iyi gelebilir.[GÜ7-11.Oturum-Danışan Günlükleri].

X'in bana tesadüfen de olsa destek olması beni çok mutlu etti...İlk fırsatta yorucu da olsa dükkanın iyi olacağı düşüncesi bana iyi geliyor. [GÜ1-13. Oturum-Danışan Günlükleri].

Grup lideri, boşanmış kadınların grup süreciyle birlikte, günlük işlerini yürütme konusunda daha planlı olduklarını, çevrelerindeki koşulları ve fırsatları düşünmeye başladıklarını, bu konuda birbirlerine fikir verdiklerini gözlemlediğini belirtmiştir. Aynı zamanda grup lideri, grubun son oturumunda üç boşanmış kadının işe başladığını, diğer boşanmış kadınların ise işe başlama düşüncelerinden bahsettiklerini kaydetmiştir.

*Özerklik:* Bu alt temaya ilişkin ise, boşanmış kadınlar herkesin farklı olduğunu fark edebildiklerinden, kendi bireysel kararlarını verebildiklerinden, kendilerine yeni hedefler koyabildiklerinden, davranışları ve kararlarını belirlerken kendi istek ve ihtiyaçlarını önemsediklerinden bahsetmişlerdir.

Herkesin hayatı aynı fakat değişik şekilde yaşıyor. Herkesin kendi yaşam çizgisi olduğunu öğrendim. Kendimin de o kadar çaresiz olmadığını düşündüm [GÜ1-2. Oturum-Danışan Günlükleri].

En önemlisi bıraktığım yarım kalan işlerimin ne kadar çok olduğunu fark ettim. Bu hayat benim hayatım ve yarım kalan işlere rağmen kararlarımı kendim için almalıyım...[GÜ6-14. Oturum-Danışan Günlükleri].

Genç yaşta birçok zorluk yaşadım. Eski eşimin ailesi, kendi ailem yanımda olmalarına rağmen anlamsız bir baskı vardı. Yeniden bir ilişki yaşamak istiyorum... [GÜ2-8. Oturum-Danışan Günlükleri].

Bu oturum birçok şey yapabileceğimi fark ettim, ingilizce kursuna gidip hayallerimi gerçekleştirebilirim...[GÜ2-14. Oturum-Danışan Günlükleri].

*Yaşam Amaçları:* Boşanmış kadınlar, bir diğer alt tema olan yaşam amaçlarında, yakın ilişkiler ve sorunlarıyla baş etmek için istekli olmaktan bahsetmişlerdir. Boşanmış kadınlar özellikle yakın ilişkilerle ilgili ifadelerde bulunmuştur;

İlişkiler konusunda kendime güvenmek istiyorum. Aceleci olmamam gerekiyor [GÜ7-14. Oturum-Danışan Günlükleri].

Yeni bir ilişkiye başlama düşüncesi...[GÜ2-14. Oturum-Danışan Günlükleri].

*Kişisel Gelişim:* Boşanmış kadınlar kişisel gelişim alt temasına ilişkin kendilerini ifade edebildiklerinden, yeni yaşantılara açık olmaktan ve bunun için istekli olduklarından bahsetmişlerdir.

Kendimi ifade edemiyordum. Buraya geldiğimden beri kendimi ifade etmeye başladım. Benim için çok iyi oldu. [GÜ3-Odak Grup Görüşmesi].

Burda birçok insanın farklı şeyler yaşayıp farklı şekilde aşabildiğini gördüm. Ya da aşmak için mücadele ettiğini gördüm. Daha sonra bunu benim de yapmam gerektiğini ve daha güçlü olmak zorunda olduğumu düşündüm [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Grup lideri ise, boşanmış kadınların yeni hobiler edinmeye başladıklarından, kendilerini geliştirmek için istekli olduklarından ve bunun için çaba harcamaya başladıklarından, daha umutlu ve kendilerine yönelik daha ilgili olduklarından bahsetmiştir. Bununla birlikte boşanmış kadınlar özellikle, duygularını ifade edemeyen, kendi içinde duygusal karışıklık yaşayan ve rahatlamaya ihtiyacı olan kişilere DOGPD'yı tavsiye etmişlerdir.

Birçok insan birçok şeyi içinde yaşıyor, anlatamıyor, karşıdakinin ne yaşadığını bilmiyor, biz yolda belki kaç defa arkadaşlarla denk geldik ama ne yaşadıklarını bilmiyoruz farklı insanlar olarak görüyoruz, duygularını açmada ya da duygularını anlamada yardımcı olur [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

İçinde yaşadığı duyguları ifade etmesi için daha çabuk atlatması için. Çünkü şey yani benim çevremde de çok fazla boşanan var ama mutlular sıkıntıları yok [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Bir sonuca vardık, bir şeyler oluştu, bu yüzden bunu sıkıntılı ve yaşadıklarından kaynaklı problemleri olan insanın yapmasını isterim. Rahatlamaları için tavsiyede bulunurum [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Gölge olduğunu düşünüyorum, normalde içinde çok farklı şeyler yaşıyor ama dışa vurumu çok farklı, iç dünyası çok karışık olduğunu düşündüğüm kişilere tavsiye ederdim...[GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

### **1.3. Boşanma Sonrası Uyum**

Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'ya katılan boşanmış kadınlar, grup sürecinin sonunda boşanma sonrası uyuma ilişkin *yeni farkındalıklar kazandıklarından* ( $n=4$ ) bahsetmişlerdir. Bu farkındalıkların, *kendisinin aldığı kararları fark etme, boşanmanın kendisi ve çocuğu/çocukları üzerindeki etkisini anlama, eski eş ile sınırlar koyma* ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

Kafam karman çormandı çünkü boşandığımız zaman dışardaki insanların yargıladığının farkında bile değiliz sonra burda fark ediyoruz ki bizim gibi nice insanlar var, bu şeyin normal olduğunu, burda oturup konuştuğça da duygu ve düşüncelerimizin değiştiğini gördük [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

Anne baba ayrılığı ile çocukların yaşadığı travma, seçim yapmak zorunluluğu hissetme baskısı dahi küçük çocuk dünyalarında kim bilir neler yaşamalarına sebep oluyordur ve bunların sebebi hayatının en önemli iki insanı olunca...Çok üzüldüm...[GÜ6-9. Oturum-Danışan Günlükleri].

Bugünkü resim çalışmasında resmimi vermek istemedim. "Ailemi" bir kez daha düşünceğim. "Eski" eşimi hayatımda istemiyorum. Sınırlar çizmem gerektiğini öğrendim [GÜ8-11.Oturum-Danışan Günlükleri].

#### 1.4. Metaforlar

Boşanmış kadınların DOGPD'dan kazanımlarını tanımlayan bir diğer ana tema metaforlar olarak belirlenmiştir. Boşanmış kadınlardan günlüklerinde oturumda yaşadıklarını bir şeye/şeylere benzetmeleri istenmiştir ve bunun sonucunda boşanmış kadınlar, grup sürecinde ve sonunda boşanma yaşantılarına ilişkin yaşadıkları duygu ve düşünceleri metaforlarla ifade etmişlerdir.

Boşanmış kadınların süreç boyunca DOGPD'ye ilişkin yaşantılarını/deneyimlerini tanımlayan metaforların genel görünümü Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15

*Boşanmış Kadınların Süreç Boyunca DOGPD Yaşantılarını/Deneyimlerini Tanımlayan Metaforlar*

Mecaz	Anlamı
Çanta	Sonucun değişmemesi, taşınması
Sis-Zehirli bir duman	Konuştukça ve düşündükçe sisin kalkması
Kilitli bir odada kalmak gibi	Çaresizlik
Dikenli bir orman	Ormandan çıkamama, canının yanması
Çaydanlık	Her derdi tasayı doldurma ve istenilse de çıkmama
Sessiz bir çığlık	Yorulduğunu hissetme
Tıkanmış baca (Duman)	Ne kadar temizlense de kokusunun ve lekesinin kalması
Ağaç üzerindeki yapraklara ve dallara	Üzerindeki sorunların ağır olması
Terazi	Daha tutarlı olmak isteme

(Tablo 15 devam)	
Doğum lekesi gibi	Önemli insanların ve yaşanılanların hayattan silinememesi
Pişmiş ama dinlenmemiş yemek	Zamana ihtiyacı olması
Deprem	Zorluklara rağmen güçlü kalmayı başarabilme
Rüyada koşmak isteyip koşamamak gibi	Nefesin yetmemesi, bir türlü yetişememe, gücünün olmaması
Meyve vermeyen ağaç	Faydalı olmadığını düşünme
Anlamsızca dönen bir dünya	Hiçbir yere varamama, çıkış yolunu bilen; ama çıkamayan
Torbayı kafaya takıp nefes alıp vermek gibi	Zor nefes alma
Kaplumbağa	Dış dünyaya ara ara çıkıp tekrar kabuğa çekilme
Kışın yaprakları dökülmüş ağaç	Tek başına içindeki fırtınaları aşmaya çalışma
Merdiven	Duyguların basamak olması
Pili bitmiş müzik kutusu	Güce ihtiyaç duyma
Kuyu	Emeklerin kuyuya atılması ve çıkarmak için gücün olmaması
Kapalı bir kutunun açılması	İçinden çıkanların dinlenmesi
Dönme dolap	Herkesin aynı hayatta dönüp durması
Manzara resmi	Umut ve huzur hissetme

Ayrıca boşanmış kadınların son oturumda, *süreç sonunda* danışan günlüklerinde kullandıkları metaforlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16

*Boşanmış Kadınların Süreç Sonunda DOGPD Yaşantılarını/Deneyimlerini Tanımlayan Metaforlar*

Mecaz	Anlamı
Uçurtma Yapma	Yeniden düzenleme, şans dileği
İnce Bir Köprüde Yürümek gibi	Yeni kararlar verme, yeni başlangıçlara niyetlenme
Yağmurdan Sonra Açan Güneş	Umut
Bir tırtılken kelebeğe dönüşme	
Kaktüsken açan bir güle dönüşme	Duyguları ifade edebilme, farkındalığı artırma
Sonbahardan ilkbahara benzetme	Solgun, kaygılı, güçsüzken; neşeli olma ve duyguları ifade edebilme
Kuru bir ağaçtım yeşermeye başlama	Duyguları ifade etmeye başlama

(Tablo 16 devam)

Yaprakları dökülen/kurumuş bir ağaçken ilkbaharda yeşeren bir ağaca dönüşme	Değişim, umut
Orkide	Bakımının zor olması, zorlu şartlarda çiçek açan grup
Yüksek bir dağ	Zirveye ulaşmanın zor olması. Normal yaşantıda paylaşılabilen duyguların paylaşılması. Zirveye ulaşma.
Yağmurdan sonra doğan güneş (Gökkuşaağı)	Önceden kötü olma. Biraz daha aşmaya çalışma

Söz konusu metaforların anlatımlarını içeren alıntılardan bir bölümü aşağıda verilmiştir:

Uçurtma yapmaya benzetirdim. Kestik, biçtik, renkleri seçtik, kimimiz rengarenk uçurtma yaptık, kimimiz de tek renk. Bu oturum uçurtmalarımızı uçurduk. Rüzgar ve şans bizden yana olsun...[GÜ8-Danışan Günlükleri].

Ben çok yüksek bir dağa benzetirdim. Çünkü dağa tırmanmak çok zor, zirveye ulaşmak çok zor, belki biz onu başardık burda. Birçok şeyimizi aktardık, normal yaşantımızda paylaşamadığımız duygularımızı paylaştık, ve zirveye ulaştığımız için yüksek bir dağa benzetirdim...[GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Ben de yağmurdan sonra doğan güneşe benzetirdim. Gökkuşaağı yani. Var bir yaşanmışlıklar ama sonunda böyle feraha çıkıyorsun. Yağmurlu havayı hiç sevmem, çok ağlarım, depresyona girerim, hiç böyle bir şey yapasım gelmez o gün, önceden daha kötüydüm şimdi biraz daha aşmaya çalıştım... [GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

Hayatımız ince bir köprüde yürümek gibi. Bu grupta da öyleydik. Yeni kararlar verdik yeni başlangıçlara niyet ettik... [GÜ9-Danışan Günlükleri].

Duygularımı ifade edebiliyorum, olmak istediğim X'i seçtim. İnsanlara güveniyorum, dikenlerimi attım, sınırlar koymayı öğrendim... [GÜ4-Danışan Günlükleri].

## 2. Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma

Bu kategori altında *teknikler*, *grup lideri* ve *grup yapısına ilişkin öneriler* olmak üzere üç tema yer almıştır.

### 2.1. Teknikler

DOGPDY'ye katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin oturumlar boyunca uyguladığı tekniklerin sırasıyla; *sandalye tekniği* (*boş sandalye ve çift sandalye*) ( $n=7$ ),

*sıcak eğitim (bilgi verme) (n=9), yaşantısal teknikler (resim çizme, duyu çalışması, günlükler) (n=8) ve DOT'a ilişkin diğer teknikler (soru sorma, fikir/öneri verme, yansıtma) (n=4) etkisinden ve yararından bahsetmişlerdir.*

*Sandalye Tekniği:* Gruba katılan boşanmış kadınlar, Sandalye Tekniği'nin *rahatlatma, farkındalık yaratma, duyguları söylemeye yardımcı olma, fark edilmeyen ve ifade edilmeyen duyguları açıklamaya yardımcı olma, sorunun çözülmesini sağlama* gibi işlevleri olduğunu belirtmişlerdir.

Aynaya baktığım zaman kendimi görüyorum. Ama aynaya dikkatli bakarsanız kendinizin içinde başkalarının da olduğunu görebiliyorsunuz. O nedenle bir aynaya benzetirdim ben. Çünkü aynadan aldığımız o başkalarını bu sandalyeye koyduk. İşte onlarla karşılıklı konuştuk, olumlu ya da olumsuz kararlar verdik. O yüzden aynaya benzetirdim... [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Madalyon. Görmediğim bir yüz. Ben beni biliyorum ve söylediklerimi de biliyorum ama karşı tarafı bilmiyorum. İki tarafı da görüyorum böyle olunca... [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Nergis Hocam çok iyi yönetti. Sandalye yöntemini kullanarak X'in rahatlamasını sağladı. [GÜ7-7.Oturum-Danışan Günlükleri].

Allah razı olsun. X arkadaşımızın sorununu çözdü. Sırasıyla çözülecek sorunları hissettiğim için mutluyum. [GÜ6-5.Oturum-Danışan Günlükleri].

Ayrıca, boşanmış kadınlar, sandalye tekniği uygulandığında yaşadıkları duyu ve düşünceleri *'heyecan verici, merak, farklı ve değişik, ordaymış gibi hisse kapılma, etkili, iyi geldi'* şeklinde ifade etmişlerdir.

Ben çok heyecanlanmıştım. Heyecanla beklemiştim acaba ne olacak diye... [GÜ3-Odak Grup Görüşmesi].

Ben sonucu merak etmiştim acaba etkili olacak mı diye. İlk defa gördüm böyle bir şeyi. [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Ben babam karşımda diye ne konuşabildim ne konuşamadım hiçbir şey yapamadım. Ama cidden siz bana sandalyeyi çevirip karşımda baban olduğunu düşün diyince sanki babam ordaymış gibi bir hisse kapıldım ben. Bildiklerimi unuttum. Ama önce hiçbir şey söyleyemedim... [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Bende çok etkili oldu maşallah babamla hiçbir sıkıntımız yok. Sanki sihirli bir değnek değmiş gibi oldu. Yani burda konuşunca inşallah böyle gider... [GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

Grup Lideri Günlüğü'nde grup lideri ise, Sandalye Tekniği ile ilgili olarak düşüncelerini ve üyelere ilişkin gözlemlerini paylaşmıştır. Sandalye Tekniği ilk

uygulandığında, üyelerin heyecanlandıklarını, tekniğin üyelere farklı geldiğini gözlemlediğini belirtmiştir. Sandalye Tekniği her hafta uygulanmaya başladıktan sonra ise, üyelerin alıştığını, birbirlerine tekniği nasıl uygulayacağı konusunda destek olduklarını, birbirlerinden etkilendiklerini ifade etmiştir.

*Sıcak Eğitim (Bilgi Verme):* Gruba katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin kullandığı tekniklerden Sıcak Eğitimi *olumlu* ve *etkili* olarak değerlendirmişlerdir. İlişkiler, boşanma, roller ve duygular konularında verilen sıcak eğitimin kendileri için faydalı olduğunu belirtmişlerdir.

Beni en çok etkileyen şeydi..Anne X var, sevgili X var, evlat X var, Hala X nasıl. Bunları hiç düşünmemiştim. Roller. Değişik geldi bunları duymak... [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Verdiği bilgilerle fikirlerimizi söylememizi sağladı. Bu sayede hayatın güzel olduğunu, yaşamın mutluluk verici olduğunu olduğunu hissettirdi...[GÜ3-16. Oturum-Danışan Günlükleri].

Ayrıca, daha çok duygusal şemalar, duyguları yaşama, duyguları yansıtırma, uyumlu ve uyumsuz duygular konusunda verilen sıcak eğitimi yararlı bulduklarını ve bu konuda bilinçli hale geldiklerini ifade etmişlerdir.

Benim için de gülme, ağlaman gerektiği yerde ağla, kırgın olduğun yerde kırgınlığımı belli et. [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

Evet duygularımızı neyse onu yansıtmak açısından benim için de iyi oldu. [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Ben ilk zamanlar ayıramadım tabi ama eskisi kadar da bu konuda kötü değilim, zamanla daha iyi olacak. [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

Boşanmış kadınların Sıcak Eğitim ile ilgili görüşlerine paralel olarak, grup lideri de grup süreci, duyguların doğası, uyumlu ve uyumsuz duygular, duygusal şemalar, farklı duyguların kabul edilmesi, boşanma ve duygularla ilişkisi, bireysel farklılıklar, boşanma sonrası ebeveynle ilişkiler ve karşılanmamış ihtiyaçlar, bitmemiş işler, eski eş ile sınırlar belirleme, aile kavramının yeniden gözden geçirilmesi, kendini rahatlatma, ayrılık süreci ile baş etme, yeni yakın ilişki kurabilme ve duygusal ihtiyaçlar konularında boşanmış kadınlara bilgi verdiğini belirtmiştir. Aynı zamanda bu konularda bilgi vermenin boşanmış kadınlara faydalı olduğunu gözlemlemiştir.

*Yaşantısal Teknikler (Resim Çizme, Duygu Çalışması, Günlükler):* Gruba katılan boşanmış kadınlar süreçte uygulanan yaşantısal tekniklerden biri olan Resim Çizme'nin

(n=5) *kişisel farkındalık, rahatlatma, duyguları aktarma ve ifade edebilme* gibi işlevlerinden bahsetmişlerdir.

Kendi duygu ve düşüncelerimi, kiminle olmak istediğimi, kimin yanında durmak istediğimi öğrendim [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

Benim başımı yaslayacak birine ihtiyacım olduğunu fark ettim [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

İstediğim hayatı ya da olması gereken şeyleri direk yansıttığım için bir rahatlatma hissettim kendimde [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Bana resim iyi geldi. Ben resimdeyken, ben resim çok çizmiyordum. Elime kağıt kalem aldığımda çok yazıyorum. Çok yazdığım için de yazmıyorum. Uzun zamandır resim çizmediğim halde benim çocuğuma dönük olup başkasına sırtımı dönmem beni çok etkilemişti. Bu bir farkındalık, özellikle güzel çizicem, doğru çizicem iyi yapıcım diye düşünürken bütün duygularımı aktarmam çok hoşuma gitmişti [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Evet çok iyi olmuştu, ağlamıştım. Resimde de duygularımı ifade edebildim. Benim için çok iyi olmuştu [GÜ3-Odak Grup Görüşmesi].

Grup lideri de Resim Çizme Tekniği uygulanırken boşanmış kadınların heyecanlandıklarından, birbirlerinin resimlerini yorumladıklarından ve birbirlerinden etkilendiklerinden, eski eş ile sınırları netleştirme ve rahatlatma işlevleri olduğundan bahsetmiştir.

Yaşantısal tekniklerden biri olan *Duygu Çalışması* ile ilgili ise, gruba katılan boşanmış kadınlar, mutluluk, keyif ve umut gibi duyguları yaşadıklarını ve kendilerine iyi geldiğini belirtmişlerdir.

Duygu çalışmasında da orda duygularımı açığa vurmam, duygularımı net olarak söylemem kararlı olmamı birazcık daha etkiledi [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

Duygu çalışmasında duygularımı anlattım [GÜ3-Odak Grup görüşmesi].

Duygu Çalışma'sını uygulayan boşanmış kadınlar, duygu durumlarını anlamaya yardımcı olma işlevinden bahsetmişlerdir. Grup lideri ise, boşanmış kadınların duygu tanımlarının ve ifadelerinin netleştiğini, birbirleriyle benzer ve farklı duygu ifadeleri olduğunu fark ettiklerini, kendi yaşamlarına ilişkin uyumlu ve uyumsuz duygularını birbirinden ayırt edebildiklerini belirtmişlerdir.



Gruba katılan boşanmış kadınlar, her oturum bittiğinde doldurdıkları *Günlükler'in* duyguları tanıma ve ayırt etme, duyguları ifade etme, oturum değerlendirmesi yapma, oturum süresince söylenilemeyenleri yazma ve fark etme gibi işlevleri olduğunu ifade etmişlerdir.

İlk başlarda duygularımızı ifade etmiyorduk, burda duygularımızı yaşamaya başladığımız için ifade etmeye başladık. Yani açık ve net bir şekilde duygularımızı söylemeye..[GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

16 oturum boyunca 16 farklı duygu oldu. Kendimle ilgili fark ettiklerim, grup lideri ile, diğerleri ile ilgili bence olması gerekiyor [GÜ6-Odak Grup görüşmesi].

Bir de fark edemediklerimizi orda yazarken fark ediyoruz [GÜ2-Odak Grup görüşmesi].

Günlüklerin bu işlevlerinden dolayı yapılacak grup çalışmalarında günlüklerin olmasını önermişlerdir. Ayrıca boşanmış kadınlar, günlüklerle ilgili *soru sayısına ve günlüğün yapısına* ilişkin önerilerde bulunmuşlardır.

Bence soru değil de sanki böyle herkese boş bir kağıt verilse herkes istediklerini yazsa daha iyi olur. Sorular sanki kısıtlıyor [GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

*DOT'a İlişkin Diğer Teknikler (Soru Sorma, Fikir/Öneri Verme, Yansıtma):*

Gruba katılan boşanmış kadınlar, özellikle danışan günlüklerinde DOT'a ilişkin diğer tekniklerden bahsetmişlerdir. Bu tekniklerden *soru sorma'nın* ( $n=4$ ) ön plana çıktığı, danışan günlüklerinde sıklıkla vurgulandığı görülmüştür. Boşanmış kadınlar, soru sormanın kendilerini iyi hissettirdiğini, sorunların açığa çıkmasını ve doğru karar almayı sağladığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda fikir ve öneri vermenin, yansıtmanın etkili ve faydalı olduğunu belirtmişlerdir.

En doğru kararı almamızı sağlayan soru-cevap tekniğini çok beğeniyorum [GÜ6-9.Oturum-Danışan Günlükleri].

Şimdi biz bir şey anlattığımızda diyelim ki bir olay anlatıyoruz, yansıtmalar o kadar doğru yerden ki sorduğunuz sorular...Hani onları cevaplamak zaten sonuca götürüyor yani... [GÜ7-Odak Grup görüşmesi].

Grup lideri tarafından boşanmış kadınlara grup yaşantısını gözden geçirdiklerinde en çok yararlandıkları ve en etkili oturumun hangisi olduğu

sorulduğunda, boşanmış kadınlar daha çok kullanılan teknikleri dikkate alarak cevap vermişlerdir.

Bu kağıtlarla duyguları yazdığımız zaman var ya en iyisi o oldu benim için. Ben kendimi yanlış ifade ettim ama arkadaşlarım o duyguları ifade edip aslında duygunun ne olduğunu görmem yani [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

Duygu çalışması ve hemen hemen her oturum beni etkiledi yani. Olumlu ya da olumsuz bazı şeyler çıkarttım da en çok etkilendiğim duygu çalışması, bir de kendi yaşadıklarımı anlattığım oturumda etkilendim [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Sandalye Tekniği'nin (n=5) ve Duygu Çalışması'nın (n=4) uygulandığı oturumlar, boşanmış kadınlar tarafından en etkili bulunan oturumlar olarak belirtilmiştir.

## 2.2. Grup Lideri

DOGPDY'ye katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin sahip olduğu *kişisel* (n=9) ve *mesleki* (n=9) özelliklerin grup sürecine etkilerinden bahsetmişlerdir.

Boşanmış kadınlar, grup liderinin kişisel özelliklerinden *içtenlik ve samimiyet* (n=9), *güvenilir olma* (n=6), *destek olma ve cesaretlendirme* (n=6) özelliklerini etkili bulduklarını belirtmişlerdir.

*İçtenlik ve Samimiyet:* Özellikle boşanmış kadınlar, danışan günlüklerinde grup liderinin içten ve samimi olma kişilik özelliğinden sıklıkla bahsetmişlerdir. Bundan bahsederken günlüklerde '*sevecen, sempatik, samimi, sakin, nazik, saygılı, hoşgörülü*' gibi sıfatlar kullanmışlardır.

Ben mesela anlatırken ve paylaşırken sanki daha önce sizinle aynı şeyleri yaşamışım gibi, o zamanlar sanki yanımdaymış gibi kolay anlayabildiniz. Yardımcı olabildiniz, çok faydalı gördüm. Güven verdiniz, yardımlarınızı da hiçbir zaman göz ardı etmeden uygulamaya çalıştım. Bunu takip etmeniz de benim çok hoşuma gitti. Ayrıntılara da dikkat etmeniz önemliydi bence [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Çok anlayışlı olması en başta. Sabırla işini yapıyor ve bizimle de gayet iyi ilgileniyor... [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

Çok sevimli, cana yakın olduğunu hissettim [GÜ3-Danışan Günlükleri].

*Güvenilir Olma:* Boşanmış kadınlara grup liderinin kişisel özelliklerinden hangisinin/hangilerinin kendilerinin gelişimine ve değişimine katkı sağladığı sorulduğunda grup liderinin güvenilir olmasından bahsetmişlerdir.

Anlattığının güvende olması, sizden çıkmayacağı, güven yani, eminiz o konuda. Ben birine anlattığım zaman eğer güvenmiyorsam o benim hep içimi yiyor, acaba birine söyleyecek mi söylemeyecek mi acabası var. Ama burdan çıkmayacağını bildiğimiz için güvendeyiz yani...[GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

Güven vermeniz ve duygularımızı söylemeniz... [GÜ3-Odak Grup Görüşmesi].

*Destek Olma ve Cesaretlendirme:* Boşanmış kadınlar, grup liderinin kendilerine her konuda yardımcı olduğunu, kendilerini takip ettiğini ve cesaretlendirdiğini ifade etmişlerdir.

İnsanları cesaretlendirmeniz, yani yapabileceğini göstermek için önerileriniz önemli. Mesela ben İstanbul'a giderken sizin önerileriniz ve güveniniz bana gerçekten güven verdi. Ailem bana güvenmediği halde siz bana yapabileceğimi önerdiniz, bu da gerçekten bana büyük bir güven sağladı. [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

Bununla birlikte boşanmış kadınlar, grup liderinin mesleki özelliklerinden *empatik anlayış (n=9)*, *nesnellik (n=7)*, *dikkatini verme ve etkin dinleme (n=7)*, *oturumu yönetme (n=7)*, *bilgilendirme/yorum yapma (n=6)* *soru sorma ve açıklık getirme (n=4)*, *teknikleri kullanma/donanımlı olma (n=4)* becerilerini etkili bulduklarını belirtmişlerdir.

*Empatik Anlayış:* Boşanmış kadınlar, grup liderinin kendilerini ve yaşadıklarını anladığını ve anladığını hissettirdiğini ifade etmişlerdir.

Bir şey anlatırken daha çok anlatasımız geliyor, daha derine iniyoruz. Çünkü karşı taraf anlıyor, çünkü anladığını hissettiriyor [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Karşıdaki ile empati kurmanız çok güzel [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

*Nesnellik:* Grup sürecinde boşanmış kadınlar grup liderinin kendilerini yargılamadan dinlediğinden, objektif olduğundan ve eşit davrandığından bahsetmişlerdir.

Bir de şey dinleme çok önemli. Normal hayatımızda bizi dinleyen insanlar oluyor ama yargılıyorlar ya da yanımızda olmak için olumsuz bile olsa

olumluymuş gibi yapıyorlar. Ama siz burda objektif olduğunuz için birazcık daha mantıklı düşünmemize ya da gerçekleri görmemize bir yol gösterici gibi oldunuz. O yüzden bu çok önemli bizim için... [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Her olayı objektif inceliyor. Sonucu ve çözümü sizin bulmanızı sağlıyor [GÜ7-5. Oturum-Danışan Günlükleri].

*Dikkatini Verme ve Etkin Dinleme:* Boşanmış kadınlar, grup sürecinde grup liderinin iyi bir dinleyici olma ve sabırla dinleme özelliğini vurgulamışlardır.

Dinlerken işiniz gereği değil de gerçekten karşı tarafı anlayabildiğinize inanıyorum... [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

Grup liderimiz sorunları iyi dinleyen, sevimli biri...[GÜ3-3. Oturum-Danışan Günlükleri].

*Oturumu Yönetme:* Boşanmış kadınlar, oturumu yönetme alt temasına ilişkin görüşlerini daha çok danışan günlüklerinde ifade etmişlerdir. *İşini iyi yapan, mükemmel yönetici, başarılı* şeklinde grup liderini tanımlayıcı kısa ifadeler kullanmışlardır.

Nergis Hanım çok iyi bir yönetici ve iyi yönlendiriyor akışı...[GÜ7-3. Oturum-Danışan Günlükleri].

*Bilgilendirme/Yorum Yapma:* Boşanmış kadınlar, bilgilendirme/yorum yapma alt temasına ilişkin grup liderinin düşüncelerini söyleme, fikir verme, bilgi verme, açıklama yapma gibi becerilerinden bahsetmişlerdir.

Uzmanlığı ile verdiği bilgiler çok iyi. Evet tam da bu yaşadıklarım dediğim tanısını doğru tespit ettiği birçok duygum oldu [GÜ6-13. Oturum-Danışan Günlükleri].

Yerinde soru soran, zamanında sorgulayan ve bize fikir veren biri...[GÜ3-6.Oturum-Danışan Günlükleri].

*Soru Sorma ve Açıklık Getirme:* Boşanmış kadınlar, grup liderinin soru sorma ve açıklık getirme becerisini beğendiklerini belirtmişlerdir, beğenilerini çok güzel ve iyi şekilde ifade etmişlerdir.

Güzel yönetti, sorular çok iyiydi...Sandalye yönteminde kullanılan sorular empati kurmamı sağladı. Çok hoşuma gitti...[GÜ7-4. Oturum-Danışan Günlükleri].

Grup liderimiz beni rahatlattı, güveniyorum ve bana sunduğu sorularla iyi duygular hissettirdi [GÜ6-6. Oturum-Danışan Günlükleri].

*Teknikleri Kullanma/Donanımlı Olma:* Boşanmış kadınlar, grup liderinin oturumlar boyunca teknikleri iyi ve etkili bir şekilde kullandığını ifade etmişlerdir. Ayrıca grup liderinin eğitiminin ve deneyiminin kendilerine iyi geldiğini ve rahatlattığını belirtmişlerdir.

Şimdi biz bir şey anlattığımızda diyelim ki bir olay anlatıyoruz, yansıtma o kadar doğru yerden ki sorduğunuz sorular...Hani onları cevaplamak zaten sonuca götürüyor yani.. [GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

Donanımlısınız yani, yüksek lisans eğitiminiz şu bu yani uzman olduğunuz her halinizden belli... Tabi canım yani belli oluyor, tecrübeniz, konuşmanız, çalışmalarınız bu da beni rahatlatıyor...[GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

### 2.3. Grup Yapısına İlişkin Öneriler

DOGPD'ye katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin *oturum sayısına* ( $n=4$ ), *oturum süresine* ( $n=2$ ), *oturum sıklığına* ( $n=5$ ) ve *fiziksel ortama* ( $n=2$ ) ilişkin önerilerde bulunmuşlardır.

*Oturum Sayısı:* Gruba katılan boşanmış kadınlar, genel olarak oturum sayısının *yeterli* olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, oturum sayısının daha fazla olabileceğini; ancak 16 oturumdan daha az olmamasını önermişlerdir.

Bana fazla gelmedi, sıkıcı da gelmedi, bunaltıcı da gelmedi iyiydi [GÜ6-Odak Grup Görüşmesi].

Fazlası olabilir ama azı olmaz. Konuşulacak şeyler çok fazla olduğu için daha fazla olabilir [GÜ1-Odak Grup Görüşmesi].

*Oturum Süresi:* Oturum süresine ilişkin ise boşanmış kadınlar, 2-2.5 saatlik bir sürenin yetersiz olduğunu belirtmişler ve oturum süresinin yarım saat uzatılması ve mola verilmesi şeklinde önerilerde bulunmuşlardır.

Yarım saat da olabilir bir saat de olabilir; ama ara olsun. Saat geçecek, insanların vaktini almayalım diye bazı detayları hızlı anlatmak zorunda kalıyorduk. Bu yüzden bir arayla birlikte biraz daha uzatılabilir, belki 3 saat olabilir. İçimizi daha iyi boşaltacağımız için bu çalışmada, bazen yarım kalabiliyor [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

Nergis Hanım oturumu çok iyi yönetti. Keşke zamanımız biraz daha esnek olsa...[GÜ7-6.Oturum-Danışan Günlükleri].

*Oturum Sıklığı:* Gruba katılan boşanmış kadınlar grup oturumlarının sıklığı ile ilgili haftada iki kez olmasını önermişlerdir ve bunun gerekçelerinden bahsetmişlerdir.

İki iki olduğunda hem unutmuyoruz hem daha çok kendimizi anlatıyoruz. Araya bir hafta girdiğinde bazı detayları unutuyoruz, ama iki iki yaptığımızda unutmuyoruz. Haftada iki kez olması daha iyi oldu benim için [GÜ3-Odak Grup Görüşmesi].

Haftada birgün olsa çok biriktirip birden boşaltmaya çalışırsın ama yetmez, ama aslında haftada iki defa bence daha iyi. Çünkü en azından bir karşıdaki insana fırsat tanımış oluyorsun, sadece dinlemiş de olmuyorsun, anlatıyorsun [GÜ2-Odak Grup Görüşmesi].

*Fiziksel Ortam:* Gruba katılan boşanmış kadınlar son olarak fiziksel ortam ile ilgili görüş ve önerilerde bulunmuşlardır. Fiziksel ortama ilişkin, genel olarak uygun bulduklarını, koltukların rahat olduğunu, odanın sıcaklığının yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca grubun yapıldığı yerin ulaşım açısından rahat ve kolay olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte renk ve dekorlarla ilgili önerilerde bulunmuşlardır.

Oturduğumuz koltuklar olsun, odanın sıcaklığı olsun bence iyiydi yani sıkıntı yaşamadık [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

Dikkat çekici objelerin olmaması dikkatin dağılmaması için iyi olur [GÜ7-Odak Grup Görüşmesi].

Mavi renk ne bileyim insana güven veren bir renk olduğu için içerisinde böyle mavi renk olması, bazı dekorların olması belki bizi daha huzurlu hale getirir, daha güvenilir hale getirebilir. Biz birbirimize güvendik size de güvendik ama o ilk içeriye girdiğimizdeki görüntü, ilk sıcaklığı daha yumuşatır gibi geliyor [GÜ4-Odak Grup Görüşmesi].

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisine ilişkin elde edilen nicel bulgular, boşanmış kadınların katıldıkları DOGPD'nin etkililiğine ilişkin görüşlerine ait elde edilen nitel bulgular ile bütünleştirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### 5.1. Boşanmış Kadınların Duygusal Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmada, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı araştırılmıştır. Yapılan nicel analizler sonucunda, deney gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının yükseldiği, kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının ise azaldığı görülmüştür (Bkz. Tablo 8, Tablo 9 ve Tablo 10). Başka bir ifade ile elde edilen bulgular, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerini arttırdığını ve bu etkinin üç ay boyunca da devam ettiğini ortaya koymuştur. Nitel analizler sonucunda ise, grup oturumlarına katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin duygusal farkındalık düzeylerine ilişkin *kendi duygularını tanıma, diğerinin duygularını tanıma* konusunda kendilerine katkı sağladığından bahsetmişlerdir. Bahsedilen bu katkılar, gruba katılan boşanmış kadınların, süreç boyunca ve süreç sonunda kullandıkları metaforlarla da kendini göstermiştir. Örneğin, 'kilitli bir odada kalmak gibi', 'manzara resmi gibi' ifadeler kullanarak duygularını ifade etmişler, 'kuru bir ağaçtım yeşermeye başladım', 'kaktüsken açan bir güle dönüşme' gibi metaforlar kullanarak duygusal farkındalıklarına ve duygularının değişimine ilişkin katkıları belirtmişlerdir (Bkz. Tablo 15 ve Tablo 16).

Araştırmanın konusuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, DOT ve buna bağlı olarak oluşturulan programların boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple duygusal farkındalık ile ilgili bulgular, ilişkili olduğu düşünülen araştırmalar çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Literatür incelendiğinde; bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini inceleyen, duygusal farkındalığı arttırmaya yönelik araştırmaların bulguları ile bu araştırmada elde edilen bulguların tutarlı olduğu görülmektedir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005; Gasper ve Clore, 2000; Neyem ve ark., 2007; Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000; Swinkels ve Giuliano, 1995). Duygusal farkındalıkla ilgili yapılan bu çalışmalarda, yüksek duygusal farkındalık düzeyinin, baş etme becerileri, karar verme becerileri, dışa dönük olma, kaygı, iletişim becerileri, sosyal destek oluşturma ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda ilk olarak, bireyin hem kendinin hem de karşı tarafın duygularını fark etmesinin, içinde bulunduğu ruh halini doğru tanımlamasına, ruh halini tanımlanmasının da uygun çevre oluşturmaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Neyem ve ark., 2007). Boşanmanın bireyin hem kendi dünyasında, duygularında hem de çevresiyle olan ilişkilerinde yeniden düzenlemelere ihtiyaç olan karmaşık bir süreç olduğu düşünüldüğünde boşanmış kadınlarda yüksek duygusal farkındalığın önemli olduğu düşünülmektedir. Buna paralel olarak yapılan araştırmalarda, yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip bireylerin, psikolojik ihtiyaçlarının farkında oldukları, amaçlarına uygun hareket ettikleri ve diğerleriyle ilişkilerinde başarılı oldukları vurgulanmaktadır (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Aynı zamanda, yüksek duygusal farkındalık düzeyine sahip kişilerin çevresini anlayabildikleri, karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili bir şekilde baş edebildikleri belirtilmektedir (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Gasper ve Clore (2000), kişinin duygusunun farkında olmasının en doğru kararı vermesine, Barrett ve arkadaşları (2001) ise, bir sonraki adımında ne yapacağı ile ilgili en iyi seçenekleri belirlemesine ve eğer isterse duyguyu düzenlemek için özgün stratejiler geliştirmesine yardımcı olduğunu belirtmektedirler. Bir diğer araştırmada da yüksek duygusal farkındalığa sahip olan bireylerin daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumuna sahip olduklarını belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Duygusal farkındalıkla ilgili yapılan bu çalışmalar ışığında, DOGPD'ye katılan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte, psikolojik ihtiyaçlarının farkında olabilecekleri, amaçlarına uygun hareket edebilecekleri, diğerleriyle ilişkilerinde başarılı olabilecekleri, daha sağlıklı karar verebilecekleri, dışa dönük olabilecekleri, sosyal olarak daha az kaygı yaşayabilecekleri ve bunlara paralel olarak yaşam



doyumlarının artabileceği söylenebilir. DOGPD'ye katılan boşanmış kadınların boşanmayla ilgili hem kendi hem de diğerlerinin duygularını fark etmesi, tanımlaması ve ifade etmesiyle birlikte kendilerini fark etmelerine ve doğru bir şekilde tanımlamalarına, diğerlerinden sağlıklı bir şekilde ayrılaşmalarına yardımcı olacağı düşünülebilir. Bunun da boşanmadan sonraki sürecin daha sağlıklı geçmesini, diğerleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını kolaylaştıracağı söylenebilir.

DOGPD oturumlarında boşanmış kadınların, ilk olarak oturumlar içinde duygularını fark etmeyi, tanımlamayı ve birbirinden ayırt etmeyi yaşayarak öğrenmeleri amaçlanmıştır. Dolayısıyla, hem grupta bir arada olmanın hem de uygulanan DOT tekniklerinin boşanmış kadınların kendilerinin ve diğerlerinin duygularını yaşayarak öğrenmelerini sağladığı, duygusal farkındalık düzeylerinin artmasına ve kalıcı olmasına katkı verdiği belirtilebilir. DOT yaklaşımında duygusal farkındalık, duygunun sözel ve sözel olmayan şekillerde sembolize edilebilmesi, uyumlu duygulara ulaşım için bir araç olarak görülmektedir. Duygusal farkındalık duygunun hissedilmesi ile ilgili olarak değil, açığa çıkarılması, yaşanması, ortaya konulması şeklinde değerlendirilmektedir. Burada farkındalık konusundaki temel işaret duygunun ifade edilmesi değil, duygu hissedilirken farkındalık yaşanmasıdır (Greenberg ve Watson, 2006). Greenberg'e (2010) göre duygulardan kaçınmak yerine, bireyin duygusal deneyimini kabul etmesi duygusal farkındalığın ilk adımıdır. Duyguların kabulü, bireye duygularını olumlu anlamda yönlendirmesinde yardımcı olur. Birey, problemlerle baş etme becerisi geliştirmek için farkında olduğu ve kabul ettiği duyguları nasıl kullanacağını öğrenir. Aynı zamanda duygusal farkındalığın arttırılması ile birlikte duyguların sözel veya davranışsal olarak ifade edilmesinin kolaylaşacağı düşünülmektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre, duygularının kabulüne yönelik ifadelerin kullanılması farkındalık için önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir. Duyguların kabul süreci, bireyin duygularını ve kendini anlamlandırma süreci için bir temel oluşturmaktadır (Greenberg ve Safran, 1987). Boşanmadan sonraki süreçte bireyler birçok duyguyu bir arada yaşamaya başlar ancak aynı zamanda baş etmek zorunda oldukları birçok problem olduğu için de duygularını ertelemek ya da bastırmak gibi yolları seçebilirler. Bu noktada, DOGPD'yle birlikte boşanmış kadınların, kaçtıkları ve erteledikleri duyguları grup sürecinde yaşayarak, kendilerinin ve diğerlerinin duygularını öğrendikleri ve bu sayede yüksek farkındalık düzeyine sahip oldukları düşünülebilir. Bununla birlikte

boşanmış kadınların karşılaştıkları ve karşılaşacakları problemlerde duygularını daha etkili bir şekilde tanımlayabileceği, buna bağlı olarak daha sağlıklı baş etme becerilerini seçebilecekleri söylenebilir.

Bu araştırmadaki önemli nokta boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerindeki artışın ve kalıcılığın sağlanmasında DOT'a ilişkin hangi öğelerin nasıl katkı sağlamış olabileceğidir. Bunlardan ilk öğenin DOGPD sürecinde grup liderinin uyguladığı teknikler olduğu düşünülmektedir. Nitekim DOGPD'ye katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin oturumlar boyunca uyguladığı tekniklerin sırasıyla; *sandalye tekniği (boş sandalye ve çift sandalye)*, *sıcak eğitim (bilgi verme)*, *yaşantısal teknikler (resim çizme, duygu çalışması, günlükler)* ve *DOT'a ilişkin diğer tekniklerin (soru sorma, fikir/öneri verme, yansıtma)* etkisinden ve yararından bahsetmişlerdir.

İlk olarak, gruba katılan boşanmış kadınlar, Sandalye Tekniği'nin *rahatlatma, farkındalık yaratma, duyguları söylemeye yardımcı olma, fark edilmeyen ve ifade edilmeyen duyguları açıklamaya yardımcı olma, sorunun çözülmesini sağlama* gibi işlevleri olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak Greenberg ve Malcolm (2002), yaptıkları çalışmada boş sandalye çalışmasına katılan danışanların bitmemiş işlerini çözümlenmede, yoğun duygularla baş etmede daha başarılı olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Sharar ve arkadaşları (2011), iki sandalye tekniğinin araştırmaya katılan bireylerin duygularını söylemede, bitmemiş işlerini tanımlamada, depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmada, kendi içlerindeki bölünmelerini birleştirmede etkili olduğunu bulmuşlardır. Goldman, Watson ve Grennberg'e göre (2011) iki sandalye ve boş sandalye tekniği ile birey, birincil duygularına ulaşır ve karşılanmamış ihtiyaçlarını fark eder. Bu farkındalıkla birlikte yaşadığı duyguları ifade edip, hem kendi duygularını, hem de karşısındaki bireyin fark edilmemiş duygularını açığa çıkarabilir. O nedenle sandalye tekniği çalışmasının terapideki ana araç, en faydalı ve kritik bileşen olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada da, DOGPD'ya katılan boşanmış kadınlar Sandalye Tekniği'nin uygulandığı oturumları, en etkili oturumlar olarak değerlendirmişlerdir. Benzer değerlendirmelerin DOT ile yürütülen farklı çalışmalarda da yapıldığı, boş sandalye çalışmasının birey için en güçlü ve etkili grup deneyimi olduğu belirtilmektedir (örn. Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015).

Duygusal farkındalığın artmasına katkı sağlayan diğer bir DOT tekniğinin Sıcak Eğitim olduğu söylenebilir. Nitekim gruba katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin

kullandığı tekniklerden Sıcak Eğitimi *olumlu* ve *etkili* olarak değerlendirmişlerdir. İlişkiler, boşanma, roller ve duygular konularında verilen sıcak eğitimin kendileri için faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Boşanmış kadınların görüşlerine benzer şekilde, grup lideri de günlüklerinde sıcak eğitimle birlikte yaptığı bilgilendirmelerin (örn. grup süreci, duyguların doğası, uyumlu ve uyumsuz duygular, duygusal şemalar, farklı duyguların kabul edilmesi, boşanma ve duygularla ilişkisi, karşılanmamış ihtiyaçlar, bitmemiş işler ve duygusal ihtiyaçlar) duygularını tanımaları, ifade edebilmeleri noktalarında boşanmış kadınlara faydalı olduğunu gözlemlediğini belirtmiştir. Dolayısıyla, DOT'a göre özellikle duyguların doğası, duyguların ihtiyaçlarla ve duygu şemaları ile ilişkisi konularında yapılan sıcak eğitimlerin gruba katılan boşanmış kadınların duygularını tanıma ve yaşamaları konusunda normalleştirerek katkı sağladığı söylenebilir. Bu bulgularla paralel olarak literatürde yapılan benzer çalışmalarda DOT temelli grup çalışmalarında ilk oturumlar ve oturumların başlangıç kısmı daha çok bilgi vermeye geçmektedir (Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague, ve Whissell, 2014). Bilgi verme süreci daha çok bu araştırmada da olduğu gibi duygusal şemalar, duyguları yaşama, duyguları yansıtma, uyumlu ve uyumsuz duygular, duyguların doğası hakkındadır. Bu çalışmalarda da benzer şekilde yapılan bilgi vermenin, bireyleri rahatlattığı, bireylere fayda sağladığı belirtilmektedir.

Araştırmada duygusal farkındalık düzeyinin artmasına katkı sağladığı düşünülen bir diğer öge de yaşantısal teknikler olan Resim Çizme ve Duygu Çalışmasıdır. Gruba katılan boşanmış kadınlar grup sürecinde uygulanan yaşantısal tekniklerden biri olan Resim Çizme'nin *kişisel farkındalık, rahatlatma, duyguları aktarma ve ifade edebilme* gibi işlevlerinden bahsetmişlerdir. *Duygu Çalışması* ile ilgili ise, gruba katılan boşanmış kadınlar, mutluluk, keyif ve umut gibi duyguları yaşadıklarını ve kendilerine iyi geldiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda da Duygu Çalışması, bireylere tanımlayamadığı ve anlamlandıramadığı duygularını fark etmelerine yardımcı olarak katkı sağlamıştır. Aynı zamanda Duygu Çalışması'nın bulunduğu oturum en etkili olarak değerlendirilen oturumlar arasında yer almaktadır (Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague, ve Whissell, 2014). Bu araştırmada da Duygu Çalışma'sını uygulayan boşanmış kadınlar, duygu durumlarını anlamaya yardımcı olma işlevinden bahsetmişlerdir. Grup lideri ise, boşanmış kadınların duygu tanımlarının ve ifadelerinin netleştiğini, birbirleriyle benzer ve farklı

duygu ifadeleri olduğunu fark ettiklerini, kendi yaşamlarına ilişkin uyumlu ve uyumsuz duygularını birbirinden ayırt edebildiklerini gözlemlemiştir. Dolayısıyla, Duygu Çalışması'nın boşanmış kadınların duygu durumlarını anlama, kendi yaşamlarına ilişkin uyumlu ve uyumsuz duygularını birbirinden ayırt ederek kişisel farkındalıklarına yönelik katkı sağladığı söylenebilir.

Ayrıca gruba katılan boşanmış kadınlar, bir yaşantısal teknik olarak kullanılan, her oturum bittiğinde doldurdukları *Günlükler'in* duyguları tanıma ve ayırt etme, duyguları ifade etme, oturum değerlendirmesi yapma, oturum süresince söyleyemediklerini yazma ve fark etme gibi işlevleri olduğunu ifade etmişlerdir. Günlüklerin bu işlevlerinden dolayı yapılacak grup çalışmalarında günlüklerin olmasını önermişlerdir. Ayrıca boşanmış kadınlar, günlüklerle ilgili soru sayısına ve günlüğün yapısına ilişkin önerilerde bulunmuşlardır. Buna bağlı olarak, kullanılan günlüklerin de gruba katılan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin artmasında katkı sağladığı ve etkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada günlüklerin kullanım amaçlarından biri boşanmış kadınların oturuma ilişkin yaşadıklarını gözden geçirerek değerlendirmeleri, gelişimlerine katkı sağlamalarıdır. Brennan, Emmerling ve Whelton (2015) yeme bozuklukları ile ilgili yaptıkları çalışmalarında benzer şekilde geribildirim formu ve mektup kullanmışlardır. Geribildirim formlarındaki amaç bireylerin grupta ne hissettiklerini anlamak, mektuplardaki amaç ise kullanılan boş sandalye çalışmasında bireylerin yaşadıklarını anlatması şeklindedir. Mektup kullanmalarının sonucunda, diğer katılımcılarla etkileşimde olmanın faydalı olduğunu ve terapi sonucunda duygu odaklı terapinin etkilerini gözleme için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bir diğer araştırmada takip oturumlarında, bireylere duygu odaklı terapinin neye benzediği, grubun kendisi üzerindeki etkisini nasıl tanımladığına, grubun etkili ve etkisiz yönlerine ilişkin sorular sorulmuştur. Böylece hem duygu odaklı terapinin etkililiği hem de birey de bıraktığı etkilerine ulaşılma istenmiştir (Robinson, McCague, ve Whissell, 2014). Bu araştırmalarda da benzer şekilde duyguları tanıma ve ayırt etme, oturum değerlendirmesi yapma gibi işlevlerinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, yine bu araştırmalardaki gibi benzer şekilde günlükler bu çalışmada DOT'un etkililiğini öğrenmek amacıyla nitel veri toplama aracı olarak da kullanılmıştır. Ancak günlükler grup süresince ve son oturumda kullanılmış, kalıcılık testi kapsamında kullanılmamıştır. Farklı çalışmalarda ise günlüklerin kalıcılık testi kapsamında da kullanıldığı ve DOT'un

etkilerine ilişkin detaylı bilgi edinilmesinin sağlandığı görülmüştür. Buna bağlı olarak DOT'un etkilerinin gözlemlenebilmesi için bir sonraki araştırmalarda nitel veri araçlarıyla belirli aralıklarda kalıcılık testi ölçümü alınması önemli görülmektedir.

Gruba katılan boşanmış kadınlar, özellikle danışan günlüklerinde DOT'a ilişkin diğer tekniklerden de bahsetmişlerdir. Bu tekniklerden *soru sorma'nın* ön plana çıktığı, danışan günlüklerinde sıklıkla vurgulandığı görülmüştür. Boşanmış kadınlar, soru sormanın kendilerini iyi hissettirdiğini, sorunların açığa çıkmasını ve doğru karar almayı sağladığını belirtmişlerdir. İhtiyaçlar, DOT'un önemli kavramları arasında yer almaktadır ve duygusal şemalar, birincil duygular ile ilişkilendirilmektedir (Timulak ve Pascual-Leone, 2015). Aynı zamanda DOT'da, bireylere duygularının onlara ne anlattığını anlaması ve duygularını anlamlandırması için onları organize eden ihtiyaçlarını tanımlamada yardım edilmektedir. Böylece duygu, hem bilgilendirme hem de değişimi gerçekleştirmek için kullanılmaktadır (Greenberg, 2010). Buna bağlı olarak, grup sürecinde boşanmış kadınlarla sandalye tekniği kullanılırken ve sandalye tekniğinin değerlendirilme çalışmasında hem psikolojik ihtiyaçlarını fark etmeleri hem de özellikle karşılanmamış, karşılanmayan ihtiyaçlarını fark etmeleri amacıyla soru sorma becerisi kullanılmıştır. Dolayısıyla, grup lideri tarafından bu süreçte kullanılan soruların, gruba katılan boşanmış kadınların ihtiyaçlarını, ihtiyaçları ile ilgili duygularını ve duyguları ile ilgili şemalarını fark etmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu katkının boşanmış kadınların grup sürecine ilişkin kullandıkları metaforlarda kendini daha açık gösterdiği belirtilebilir. Örneğin 'terazi' metaforuyla daha tutarlı olmaya ihtiyaç duyduklarını; 'pişmiş ama dinlenmemiş yemek' metaforuyla zamana ihtiyaç duyduklarını, 'pili bitmiş müzik kutusu' metaforuyla güce ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.

Boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerindeki artışın ve kalıcılığın sağlanmasında bir diğer kritik/tamamlayıcı ögenin grup liderinin özellikleri olduğuna inanılmaktadır. Boşanmış kadınlar; grup lideri alt temasında; grup liderinin sahip olduğu kişisel ve mesleki özelliklerin grup sürecine etkilerinden bahsetmişlerdir. Grup liderinin kişisel özelliklerinden *içtenlik ve samimiyet, güvenilir olma, destek olma ve cesaretlendirme* özelliklerini vurgulamışlardır. Araştırmanın bu bulgusu DOT'da vurgulanan terapist ve terapi ilişkisinin özellikleri benzerlik göstermektedir. Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında terapistin güvenilirliği, içtenlik ve samimiyeti terapötik

anlamda önemli görülmekte, yeni yaşantıların ortaya çıkmasında ve terapistte olan bağın güçlenmesinde en önemli etken olarak kabul edilmektedir. Terapist, danışanına güvenli bir ortam sağlar bu sayede danışanın duygusal şemalarını fark edip yansıtmasına ve yeniden değerlendirmesine ve daha uyumlu duygusal tepkiler vermelerine yardımcı olur (Elliott ve Greenberg, 2007). Aynı zamanda terapist, danışan için sıcak güvenli onaylayıcı bir ortamın oluşturulmasından sorumludur. Terapist, mimikleri ve sözel tepkileri ile danışana uyum sağlayıcı bir atmosfer yansıtır. (Greenberg ve Watson, 2006). Terapi ortamındaki sıcaklık, sevgi, açık sözlülük ve saygı atmosferi danışana kendi yaşantılarını paylaşmada önemli bir imkân sağlar. Terapi ortamının kabul edici tavrı, duygularının başkası tarafından kabul edilmesi, bireyin kendini kabulüne de olanak sağlar (Greenberg ve Watson, 2006). İlişki ilkelerinde bir diğer temel unsur da danışanın duygusal zorluklarını ifade etmesi ve kendi duygularını keşfedebilmesi için yeteri kadar teşvik edici, destekleyici ve cesaretlendirici bir ilişki kurulmasını önermektedir. Bu üç ilişki ilkesi duygu odaklı terapinin terapist-danışan ilişkisinin modelini oluşturmaktadır. (Greenberg, 2008, Elliott ve Greenberg, 2007).

DOGPD'ya katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin mesleki özelliklerinden ise, *empatik anlayış, nesnellik, dikkatini verme ve etkin dinleme, oturumu yönetme, ve açıklık getirme, teknikleri kullanma/donanımlı olma* becerilerini etkili bulduklarını belirtmişlerdir. İlk olarak DOT yaklaşımında empatik anlayış, terapistin en önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Terapist, gücünü empatik yapısından ve üretilen yeni anlamı değerlendirme becerisinden alır (Johnson, 2004). Terapistler empatik dinleme, hatırlatma ve müdahaleleri sayesinde danışanların duygusal şemalarının yansıtılmasında ve yeniden değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadırlar (Elliott ve Greenberg, 2007). Aynı zamanda terapistin duygusal alanda çalışırken duygusal yaşantının gerçekleşmesi için dikkatini verme ve bu deneyimi yeniden düzenleme özelliği dikkati çekmektedir (Greenberg ve Paivio, 2003). Terapist, sürecin ilerleyişi anlamında bir yol göstericidir. Danışanı uyumlu duygusal tepkilere yönlendirerek bu sayede yeni deneyimler ve içsel diyaloglar arasında ilişki kurdurarak duygusal değişime katkıda bulunur. Terapist, danışanın yaşadığı duygusal karmaşa ve içsel çatışmaları da gerçeğin anlaşılmasında bir anahtar olarak tanımlanmıştır (Smith ve Greenberg, 2007).

Gruba katılan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerindeki artışın ve kalıcılığın sağlanmasında bir diğer katkı sağlayan etmenin DOT'un yapısal özellikleri olduğu söylenebilir. Nitekim DOGPD'nin yapılandırılma sürecinde oturum sayısı,

oturum süresi, oturum sıklığı ve fiziksel ortam üzerinde oldukça fazla durulan konulardan biri olmuştur. Daha önce yöntem bölümünde bahsedildiği gibi duygularla çalışma, duyguyu düzenleme ve duyguyu duyguyla değiştirme gibi DOT aşamalarının daha içsel süreçlerle gerçekleştiği gerekçeleri ve ilgili literatür ışığında oturum sayısının 16, oturum süresinin ise iki-iki buçuk saat olmasına karar verilmişti. Nitel görüşmede, gruba katılan kadınlar oturum sayısını yeterli bulduklarını, sayının belki arttırılabileceğini ama kesinlikle azaltılmaması gerektiğini ifade etmişlerdir. Buna bağlı olarak, elde edilen nicel ve nitel bulgular doğrultusunda, benzer çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan da yola çıkarak (örn. Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague, ve Whissell, 2014), DOGPD süreci kapsamında yürütülen oturum sayısının gruba katılan boşanmış kadınların duygusal farkındalık kazanmaları için yeterli geldiği ve isabetli bir karar olduğu söylenebilir. Oturum süresine ilişkin ise nitel görüşmede boşanmış kadınlar, iki-iki buçuk saatlik bir sürenin yetersiz olduğunu belirtmişler, oturum süresinin yarım saat uzatılması ve mola verilmesi şeklinde önerilerde bulunmuşlardır. Buna bağlı olarak, elde edilen nicel ve nitel bulgular doğrultusunda, benzer çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan da yola çıkarak (örn. Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague, ve Whissell, 2014), DOGPD süreci kapsamında oturum süresinin uzatılmasının ve mola verilmesinin etkili olabileceği söylenebilir.

Gruba katılan boşanmış kadınlar grup oturumlarının sıklığı ile ilgili haftada iki kez olmasını önermişlerdir ve bunun gerekçelerinden bahsetmişlerdir. DOT literatürü incelendiğinde benzer çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan da yola çıkarak (örn. Brennan, Emmerling ve Whelton, 2015; Ivanova, 2013; Robinson, McCague, ve Whissell, 2014), grup oturumlarının sıklığının haftada bir kez olmasının önemli olduğu; ancak yoğun duygularla baş etme, grubun yapılanması gibi ihtiyaç olabilecek durumlarda haftada iki kez olmasının planlamaya dahil edilmesinin faydalı olacağı söylenebilir. Aynı zamanda gruba katılan boşanmış kadınlar son olarak fiziksel ortam ile ilgili görüş ve önerilerde bulunmuşlardır. Fiziksel ortama ilişkin, genel olarak uygun bulduklarını, koltukların rahat olduğunu, odanın sıcaklığının yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca grubun yapıldığı yerin ulaşım açısından rahat ve kolay olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte renk ve dekorlarla ilgili önerilerde bulunmuşlardır. Bu noktada duygu odaklı terapiye dayalı yapılan grup çalışmalarında fiziksel ortama ilişkin açıklamalara

rastlanmamakla birlikte, aslında gruba katılan kişilerin kendilerini rahat ifade etme, kolay bir şekilde katılım sağlama, gruba devam etme, gruba ait hissetme gibi işlevleri olması gerekçeleriyle fiziksel ortamın da önemli bir etmen olduğu söylenebilir.

Bu araştırmadaki önemli bir nokta da boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin arttıktan sonra kalıcı olmasıdır. Bu da DOT'un kullandığı teknikler, grup liderinin özellikleri ve DOT'un yapısal özellikleri ile açıklanabilir. Benzer şekilde duygularla çalışıldığında, değişimin kalıcı olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Ivanova, 2013; Robinson, McCague, ve Whissell, 2014).

Özetle, bu çalışmada, boşanmanın ardından kadınların boşanma süreci ile baş edebilmeleri ve boşanma sonrası yaşamlarına uyum sağlayabilmelerinde DOGPD'nin kadınların duygusal farkındalık düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Bu artışın ve kalıcılığın sağlanmasında, gruba katılan kadınların grubun etkililiğine ilişkin görüşleri doğrultusunda, duygu odaklı terapiye ait kullanılan teknikler, grup lideri özellikleri ve grubun yapısal özellikleri gibi öğelerinin her birinin özgün katkılarda bulunduğu söylenebilir. Türkiye'de daha önce boşanma sonrasında uyum sürecinde kadınlara yönelik bir müdahale programı ile ilgili literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, yapılan bu çalışmanın elde edilen bu bulgunun Türkiye'de hem boşanma hem de DOT literatürü açısından bir ilk olması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir.

## **5.2. Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Bu araştırmada, DOGPD'nin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı da araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, uygulanan Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırmada etkili olmadığı bulunmuştur (Bkz Tablo 12). Diğer yandan, grup süreci sonunda yapılan görüşmede grup oturumlarına katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin *kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim* konularında kendilerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu bölümde psikolojik



iyi oluşla ilgili önce nicel bulguların ardından nitel bulguların tartışılıp yorumlanmasına yer verilmiştir.

Araştırmanın konusuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, DOT ve buna bağlı olarak oluşturulan programların boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple psikolojik iyi oluş ile ilgili bulgular, ilişkili olduğu düşünülen araştırmalar çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır (Abbey ve Dallos, 2004; Amato ve Keith, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Chan ve Lou, 2002; Dreman, 1991; Gove, Briggs-Style ve Huges, 1990; Graff, Whitehead ve LeCompte, 1986; Milardo, 1987; Newman ve Langer, 1981; Shapiro ve Lambert, 1999; Spillane-Grieco, 2000; Uhlenberg, Cooney ve Boyd, 1990).

Bu araştırma planlanırken psikolojik iyi oluşun pozitif işlevselliği vurgulaması, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim gibi alt boyutları içeren kapsamlı bir yapıda olması; literatürde psikolojik iyi oluşun evlilik ve boşanma ile ilişkili olduğunun, bununla birlikte boşanmış bireylerin evli bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunun bulunması; Türkiye’de boşanma ile yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun daha çok betimsel çalışmalarda ön plana çıkması, boşanmış kadınlarla psikolojik iyi oluş kavramını deneysel olarak çalışmayı gündeme getirmiştir. Bu deneysel çalışma sonucunda ise DOGPD’nin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir artışa yol açacağı ve bu artışın kalıcı olacağı beklenmiştir.

Nicel bulgular detaylı incelendiğinde, bu çalışmada DOGPD’ye katılan boşanmış kadınların anlamlı olmasa da son test psikolojik iyi oluş puanlarında bir artış olduğu; kalıcılık testinde de bu artışın devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan, kontrol grubunun son test ve kalıcılık testi psikolojik iyi oluş puanlarında ise bir düşüş olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 10). Bu noktada ulaşılan bu sonuçların anlamlı bir farka dönüşmesinin sebeplerinin neler olabileceği gündeme gelmektedir.

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış bulunamamasının gerekçelerinden birinin takip çalışmasına ilişkin nitelikler olduğu düşünülmektedir. Robinson, McCague, ve Whissell (2014) benzer şekilde yaptıkları duygu odaklı grup çalışmasında nicel veri analizinde fark bulamayıp nitel analizde anlamlı bulgular elde etmişlerdir. Bu farkı istatistiksel olarak gruptaki kişi sayısının az

olmasıyla, çalışılan değişkenlerle açıklamışlardır. Bu sebeple hem nicel olarak hem de nitel olarak kalıcılık testi almayı önermişlerdir. Aynı zamanda DOT yaklaşımının etkisinin ortaya çıkması, bu etkiyi ölçebilmek için benzer şekilde McQueeney, Stanton ve Sigmon (1996) da kalıcılık testi almayı önermişlerdir. Bir diğer araştırmada duygu odaklı terapi grup çalışması sonucunda takip görüşmeleri bir yıl sürmüştür (Robinson, McCague, ve Whissell, 2014). Duygu Odaklı Terapinin etkililiğine ilişkin bir başka araştırmada, gruptaki kişi sayısının daha fazla olması, kontrol grubunun olması, çalışılan grubun daha heterojen bir yapıda olması ve kalıcılık testinin altı ay sonra alınması gibi önerilerde bulunmuşlardır (Sharar, Carlin, Engle, Hegde, Szepeswol ve Arkowitz, 2011). Benzer şekilde boşanma ile yapılan grup çalışmalarında da daha uzun süreli takip çalışmalarının önemi vurgulanmaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005). Bununla birlikte psikolojik iyi oluş literatürü tekrar incelenip elde edilen bu bulgularla bakıldığında boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış olmamasının gerekçelerinden bir diğerinin ise psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların daha çok boylamsal çalışmalar olması, yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşu ölçüm sayısının fazla olması söylenebilir. Psikolojik iyi oluş literatürü ve yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, boşanma ve psikolojik iyi oluşun bir arada çalışıldığı boylamsal çalışmalar olduğu (Shapiro ve Lambert, 1999; Amato ve Sobolewski, 2001), psikolojik iyi oluş kavramının yapısının çok boyutlu olduğu (Ryff, 1995), aynı zamanda bazı araştırmaların, biyolojik (tıbbi hastalıklar ve metabolik durumlar), psikolojik (duygu durumları) ve sosyal (kişiler arası ilişkiler ve diğer çevresel unsurlar) etkenlerin bir arada göz önünde bulundurulmadıkça, başarı ve uzun süreli gelişim için eksik olduğunu vurguladıkları dikkati çekmektedir (Gross ve John, 2003; King ve Emmons, 1990).

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmada kapsamında daha önce bahsedildiği gibi bir kalıcılık testi uygulanmış ancak bu üç aylık süre sonunda yapılmış ve sadece nicel olarak test edilmiştir. Dolayısıyla kalıcılık testinin süresinin daha uzun olması ve ayrıca nitel veri şeklinde kalıcılık testi alınmasının anlamlı bir farka yol açıp açmayacağı sorusunu gündeme getirmiştir. Nitekim, deneysel işlem sonlandıktan sonra boşanmış kadınlar, araştırmacı ile iletişime geçmişlerdir ve hayatlarındaki değişimlerden bahsetmişlerdir. Bu değişimlerin yeniden yakın bir ilişkiye başlama, işe başlama, kurs katılma, yeni arkadaşlar edinme gibi psikolojik iyi oluşun göstergeleri olan değişimler

olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda kontrol grubundan deneysel işlem kapsamında herhangi bir nitel ölçüm alınmamıştır. Buna bağlı olarak, bu konunun test edilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış bulunamamasında tartışılması gereken önemli bir noktalardan biri de Duygu Odaklı Terapiye ilişkin öğelerin bir etkisinin olup olmadığıdır. Bunlardan ilki DOGPD'nin yapısına ilişkin boşanmış kadınların görüş ve önerileridir. Boşanmış kadınlar oturum süresine ilişkin nitel görüşmede, iki-iki buçuk saatlik bir sürenin yetersiz olduğunu belirtmişler, oturum süresinin yarım saat uzatılması ve mola verilmesi şeklinde önerilerde bulunmuşlardır. Nitel görüşmede, gruba katılan kadınlar oturum sayısını ise yeterli bulduklarını, sayının belki arttırılabileceğini ama kesinlikle azaltılmaması gerektiğini ifade etmişlerdir. Boşanmış kadınların bu görüşlerine paralel olarak grup lideri de DOGPD süreci kapsamında yürütülen oturum sayısının ve süresinin gruba katılan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için yeterli gelmediğini düşünmektedir. Grup lideri, psikolojik iyi oluştaki artışın anlamlı ve kalıcı olması için ek oturumlara ve ek süreye ihtiyaç olduğunu, DOT'un son evresinde bulunan duyguyu yeni kişilerarası deneyim ile değiştirme ilkesine yönelik müdahalelerinin pekiştirilmesi için oturum süresinin yeterli olmadığını, hem oturum içinde hem de oturum dışında sandalye çalışmasından sonra baş etme becerilerine vurgu yapıldığı; ancak bunun çalışılması için ayrı bir zamana ihtiyaç olduğunu düşünmektedir.

Literatüre bu gözle daha dikkatli bakıldığında, yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşa ilişkin değişimin duygusal değişimin hangi aşamasından kaynaklandığının tartışılması, psikolojik iyi oluşun kapsamlı yapısı gereği duygu düzenlemenin ötesinde bir kavram olması gerekçeleriyle birlikte, DOGPD'nin oturum sayısının arttırılması ve bazı becerilerin eklenmesi halinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde arttırıp arttırmayacağı sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Nitekim grup lideri, DOGPD oturumlarında boşanmış kadınların uyum süreçlerinde kolaylaştırıcı bazı becerilerin üzerinde daha fazla durulması gerektiğini önermekte, bunu boşanmış kadınların oturum sayısına, süresine ve sıklığına ilişkin önerileri desteklemektedir. Dolayısıyla DOGPD'nin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini arttırmaya yönelik olarak düşünülen önerilerin ve açıklamaların tahminlerden öteye geçmediği için yeniden sınanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşa ilişkin nicel bulgular sonucunda anlamlı fark çıkmamasına ilişkin tüm tartışmalar sonrasında vurgulanması gereken önemli bir nokta da DOGPD'nin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış yaratmamasının yanı sıra, deney grubundaki boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşmesini engellediği söylenebilir. Bu noktada hem psikolojik iyi oluş hem boşanma hem de DOGPD ile yapılan açıklamalar dikkate alınarak yeni çalışmaların yapılması önemli görölmektedir. Diğer yandan nitel bulgularda DOGPD'nin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin katkıyı sağlayan bazı öğelerin de tartışılmasının gerekli ve önemli olduğu düşünölmektedir.

Bu araştırmanın önemli bir bulgusu da daha önce de bahsedildiği gibi nicel analizler sonucunda, DOGPD'nin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olmadığı bulunurken, araştırmanın nitel bulgularında DOGPD'ya katılan boşanmış kadınların grup sürecinin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin sağladığı katkılardan bahsetmeleridir. Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde, DOGPD'ye katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin *kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim* konularında kendilerine katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Araştırmanın psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin nitel bulguları arasında ilk olarak *kendini kabul* dikkati çekmektedir. DOGPD sonunda boşanmış kadınlar, kendi hayatlarına ilişkin duygu ve düşüncelerini fark etmişlerdir ve kendi seçimlerinden bahsetmişlerdir. Boşanmış kadınlar, DOGPD'nin kendilerine olan katkısını süreç boyunca ve süreç sonunda kullandıkları metaforlarla da ifade etmişlerdir. Kendini kabule ilişkin, 'yağmurdan sonra doğan güneş', 'sonbahardan ilkbahara geçme', 'uçurtma yapma' gibi metaforlar kullanarak kendilerini gözden geçirdiklerini, daha umutlu ve güçlü olduklarından, kendilerinin farkında olduklarından bahsetmişlerdir. Dolayısıyla boşanmış kadınlarla yapılan çalışmalar ışığında (örn. Cihan, 2015; Sancaklı, 2014; Uğur, 2014). DOGPD sonucunda boşanmış kadınların kendilerine yönelik algılarının daha olumlu olduğu, kendi duygu ve düşüncelerinin onları rahatlattığı ve bu rahatlama sonucunda da kendi seçimlerine daha kolaylıkla ulaşabildikleri söylenebilir.

DOGPD'nin boşanmış kadınlara katkı sağladığı bir diğer önemli nokta da *diğerleriyle olumlu ilişkiler*dir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt temasına ait bulgular incelendiğinde, boşanmış kadınlar, birbirleriyle empati kurduklarını, birbirleri için

olumlu duygular hissettiklerini, birbirlerini sevdiklerini ve birbirleriyle ilgili iyi dilekleri olduğunu, hem grup üyeleri ile hem de kendi yakın ilişkilerine yönelik katkılarından bahsetmişlerdir. Grup sürecinde boşanmış kadınların birbirleriyle olumlu yönde ilişkiler kurmaya başlaması duygusal deneyimin ve diğerleriyle (aile, arkadaş...vb) olumlu ilişkiler kurmalarının ilk adımı olarak düşünülebilir. Literatürde bu bulguyla paralellik gösteren araştırmalar yer almaktadır. Benzer şekilde Robinson, McCague, ve Whissell (2014) yaptıkları duygu odaklı grup çalışmasında grupta diğerleriyle bir arada bulunmanın bireyler için duygusal bir deneyim olduğunu, bireylerin rahatladıklarını ve empati kurduklarını gözlemlemişlerdir.

Aynı zamanda DOT'un aşamaları gözden geçirildiğinde, dönüşüm ve alternatif oluşturma evresinin en son basamağında duyguyu kişilerarası deneyim ile değiştirme yer almaktadır. Bu bilgi de göz önünde bulundurulduğunda, boşanmış kadınların DOGPD sürecinde diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmaya başlamaları ve bu duygusal deneyimi kendi yaşantılarına aktarmaya başlamaları oldukça önemli görülmektedir. Bu değişimde önemli bir etken olduğu düşünülen öğeler DOT'a dayalı uygulanan tekniklerdir. Özellikle grup lideri, Resim çalışması ile birlikte kişinin ailesini nasıl tanımladığını görmesine, eski eşi ile sınırlarının ne durumda olduğunu fark etmesine ve nasıl bir ailede bulunmak istediğini keşfetmesine yardımcı olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca boşanmış kadınlar, boşanma sonrası ebeveynle ilişkiler ve karşılanmamış ihtiyaçlar, eski eş ile sınırlar belirleme, aile kavramının yeniden gözden geçirilmesi, ayrılık süreci ile baş etme, yeniden yakın ilişki kurabilme ve duygusal ihtiyaçlar konularında verilen Sıcak Eğitimi kendileri için faydalı olarak değerlendirmişlerdir. Verilen bu sıcak eğitimin de boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarında önemli bir katkı sağladığı düşünülebilir. Bu durumun da boşanmış kadının diğerleriyle yeniden ilişki kurmasını, yaşam amaçları oluşturmasını ve yeni bir kimlik kazanmasını kolaylaştırmaya katkı sağladığı söylenebilir.

DOGPD, boşanmış kadınlara *çevresel kontrole* ilişkin de katkı sağlamıştır. Çevresel Kontrol alt temasına ilişkin bulgular gözden geçirildiğinde, boşanmış kadınlar, kendi ihtiyaç ve isteklerini gözden geçirerek işe başlama düşüncesinden bahsetmişlerdir. Bu araştırma sonucunda, DOGPD'nin boşanmış kadınlara işe başlama yönünde katkı sağlaması, kendilerini ifade etme, kendilerini geliştirme, onları engelleyen duygularla baş etme, özgür hissetme anlamında ilk adım olarak düşünülebilir. Grup lideri de

boşanmış kadınların grup süreciyle birlikte, günlük işlerini yürütme konusunda daha planlı olduklarını, çevrelerindeki koşulları ve fırsatları düşünmeye başladıklarını, bu konuda birbirlerine fikir verdiklerini gözlemlediğini belirtmiştir. Aynı zamanda grup lideri, grubun son oturumunda üç boşanmış kadının işe başladığını, diğer boşanmış kadınların ise işe başlama düşüncelerinden bahsettiklerini kaydetmiştir. DOGPD'nin boşanmış kadınlara katkı sağladığı bir diğer nokta da *özerklilik*dir. Bu alt temaya ilişkin ise boşanmış kadınlar, herkesin farklı olduğunu fark edebildiklerinden, kendi bireysel kararlarını verebildiklerinden, kendilerine yeni hedefler koyabildiklerinden, davranışları ve kararlarını belirlerken kendi istek ve ihtiyaçlarını önemsediklerinden bahsetmişlerdir. Boşanmış kadınların DOGPD'nin kendilerine yeni hedefler koyabilmelerine, kendi istek ve ihtiyaçlarını önemsemelerine, benlik algılarının gelişmesine, yeni bir kimlik oluşturmaya önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu noktada DOGPD'nin öğeleri gözden geçirildiğinde DOT'a ilişkin diğer tekniklerin etkili olduğu söylenebilir. Boşanmış kadınlar fikir ve öneri vermenin, yansımaların doğru karar almayı sağladığını, etkili ve faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda grup liderinin birçok özelliğinin yanı sıra kişisel özelliklerinden destek olma ve cesaretlendirme özelliğinin boşanmış kadınların çevresel kontrollerine katkı sağladığı söylenebilir.

DOGPD boşanmış kadınlara *yaşam amaçlarına* yönelik de katkı sağlamıştır. Boşanmış kadınlar, bir diğer alt tema olan yaşam amaçlarında, yakın ilişkiler ve sorunlarıyla baş etmek için istekli olmaktan, yakın ilişki kurmaktan, yeni bir ilişkiye başlama düşüncesinden bahsetmişlerdir. Aynı zamanda boşanmış kadınlar, yaşam amaçlarına ilişkin süreç sonunda 'ince bir köprüde yürümek gibi', 'yağmurdan sonra doğan güneş' gibi metaforlar kullanarak yeni kararlar verme, yeni başlangıçlara niyetlenme ve umudu vurgulamışlardır. DOGPD sürecinde kullanılan tekniklerden Sıcak Eğitimin bu katkıyı desteklediği söylenebilir. Boşanmış kadınlar, ilişkiler, boşanma, roller ve duygular konularında verilen sıcak eğitimin kendileri için faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Sandalye tekniği ile birlikte boşanmış kadınların duygusal şemalarını fark ettikleri, duygularını ifade edebildikleri ve ihtiyaçlarını fark edebildikleri gözlenmiştir. Bu sayede de DOGPD'nin boşanmış kadınların yakın ilişkilerinde ihtiyaçlarını fark edebildikleri, daha cesaretli ve umutlu olma konusunda katkı sağladığı söylenebilir.

Son olarak da DOGPD boşanmış kadınlara *kişisel gelişimleri* konusunda da katkı sağlamıştır. Boşanmış kadınlar kişisel gelişim alt temasına ilişkin kendilerini ifade edebildiklerinden, yeni yaşantılara açık olmaktan ve bunun için istekli olduklarından bahsetmişlerdir. Bu bulgularla paralel olarak literatürde yapılan benzer çalışmalarda da boşanmış kadınların birtakım kurs, gezi gibi kendilerine sosyal destek sağlayacak ve uyumlarını kolaylaştıracak etkinliklerin önemi vurgulanmakta, bu etkinliklerin boşanmış kadınların karşılaştıkları sorunlarla baş etmeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Thomas ve Ryan, 2008; Sancaklı, 2014). Grup lideri de, boşanmış kadınların yeni hobiler edinmeye başladıklarından, kendilerini geliştirmek için istekli olduklarından ve bunun için çaba harcamaya başladıklarından, daha umutlu ve kendilerine yönelik daha ilgili olduklarından bahsetmiştir. Bununla birlikte boşanmış kadınlar özellikle, duygularını ifade edemeyen, kendi içinde duygusal karışıklık yaşayan, rahatlamaya ihtiyacı olan kişilere DOGPD'yi tavsiye etmişlerdir. Bu katkıyı özellikle grup liderinin kişisel ve mesleki özelliklerinin desteklediği söylenebilir. Grup lideri, DOGPD sürecinde içten ve samimi davranarak, etkili dinleme becerilerini kullanarak boşanmış kadınları gözlemlemiş, destek olup cesaretlendirerek yeni deneyimlere açık olmalarını pekiştirmiştir. Aynı zamanda boşanmış kadınlara grup liderinin kişisel özelliklerinden hangisinin/hangilerinin kendilerinin gelişimine ve değişimine katkı sağladığı sorulduğunda grup liderinin güvenilir olmasından bahsetmişlerdir. Grup liderinin bu özelliğinin de önemli bir katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca araştırmacıyla deneysel işlem sonlandıktan sonra iletişime geçen boşanmış kadınların bir kısmının eğitime devam ettiği, işleri dışında hobi ya da mesleki amaçlı yeni kurslara yönlendikleri, kendilerine yeni hedefler belirledikleri gözlenmiştir. Dolayısıyla DOGPD'nin boşanmış kadınların kişisel gelişimlerine belirgin, kalıcı ve önemli katkılar sağladığı söylenebilir.

Aynı zamanda araştırmada, DOGPD'ye katılan boşanmış kadınlar, grup sürecinin sonunda boşanma sonrası uyuma ilişkin *yeni farkındalıklar kazandıklarından* bahsetmişlerdir. Bu farkındalıkların *kendisinin aldığı kararları fark etme, boşanmanın kendisi ve çocuğu/çocukları üzerindeki etkisini anlama, eski eş ile sınırlar koyma* ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

Özetle, DOGPD boşanmış kadınlara psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim alanlarında önemli katkılar sağlamıştır. Bu katkıların DOGPD'nin

teknikleri, grup liderinin özellikleri gibi birçok ögeden kaynaklandığına inanılmaktadır. Ancak bu katkı nicel verilerde istatistiksel olarak anlamlı bir artışa yol açmamıştır. Bunun da hem psikolojik iyi oluş kavramının nasıl çalışıldığıyla hem de DOGPD süreciyle açıklanabileceği söylenebilir. Bu doğrultuda daha nitelikli takip çalışmalarının olduğu, DOGPD sürecine baş etme becerileri gibi kolaylaştırıcı ve destekleyici becerilerin eklendiği, boylamsal çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.





## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen nicel ve nitel bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar özetlenmiş ve ardından bu sonuçlara ilişkin bazı öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın amacı DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak ve DOGPD'nin etkisine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmanın nicel bulguları sonucunda, DOGPD'nin deney gruplarını oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının yükseldiği, kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının ise azaldığı görülmektedir. Başka bir ifade ile elde edilen bulgular, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin üç ay boyunca da devam ettiğini ortaya koymuştur. Diğer yandan, bulgular uygulanan DOGPD'nin, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırmada etkili olmadığını ortaya koymuştur.
2. Araştırmanın nitel bulgularına göre ise, Boşanmış kadınların DOGPD'nin etkililiğine ilişkin görüşleri "Katkı", "Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma" olmak üzere iki kategoride toplanmıştır. Araştırmanın nitel verileri DOGPD'nin araştırmanın bağımlı değişkenleri üzerindeki etkisinin betimlenebilmesi için analiz edilmiştir. Bunun sonucunda;
  - a) DOGPD'nin boşanmış kadınlara olan katkısı *duygusal farkındalık düzeyi, psikolojik iyi oluş, boşanma sonrası uyum ve metaforlar* olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ilişkin *kendi duygularını tanıma, diğerinin duygularını tanıma* konusunda; psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ise *kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amaçları ve kişisel gelişim* konularında kendilerine katkı sağladığı ortaya çıkmıştır. Boşanma sonrası uyum alt temasına ilişkin

*yeni farkındalıklar kazandıklarını, bu farkındalıkların, kendisinin aldığı kararları fark etme, boşanmanın kendisi ve çocuğu/çocukları üzerindeki etkisini anlama, eski eş ile sınırlar koyma ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda boşanmış kadınlar, grup sürecinde ve sonunda boşanma yaşantılarına ilişkin yaşadıkları duygu ve düşünceleri metaforlarla ifade etmişlerdir.*

b) Duygu odaklı grupla psikolojik danışma kategorisi altında, *teknikler, grup lideri ve grup yapısına ilişkin öneriler* olmak üzere üç tema yer almıştır. DOGPD'ye katılan boşanmış kadınlar, grup liderinin oturumlar boyunca uyguladığı tekniklerin sırasıyla; *sandalye tekniği (boş sandalye ve çift sandalye), bilgi verme (sıcak eğitim), yaşantısal teknikler (resim çizme, duygu çalışması, günlükler) ve DOT'a ilişkin diğer teknikler (soru sorma, fikir/öneri verme, yansıtma)* etkisinden ve yararından bahsetmişlerdir. Sandalye Tekniği'nin ve Duygu Çalışması'nın uygulandığı oturumlar, boşanmış kadınlar tarafından en etkili bulunan oturumlar olarak bulunmuştur. Grup lideri alt temasına ilişkin boşanmış kadınlar, grup liderinin kişisel özelliklerinden *içtenlik ve samimiyet, güvenilir olma, destek olma ve cesaretlendirme* özelliklerini, grup liderinin mesleki özelliklerinden *empatik anlayış, nesnellik, dikkatini verme ve etkin dinleme, oturumu yönetme, bilgilendirme/yorum yapma, soru sorma ve açıklık getirme, teknikleri kullanma/donanımlı olma* becerilerini etkili bulduklarını belirtmişlerdir. Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'ya katılan boşanmış kadınlar, DOGPD'nin oturum sayısına, oturum süresine, oturum sıklığına ve fiziksel ortama ilişkin önerilerde bulunmuşlardır.

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, DOT, duygusal farkındalık, psikolojik iyi oluş ve boşanma değişkenleri kapsamında *araştırmaya ve uygulamaya yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayabilecek bazı öneriler* aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

## Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Elde edilen bulguların ışığında bu çalışmadan sonra DOT ile yütülecek grup çalışmalarından sonra altı ay, bir yıl gibi sürelerde takip çalışmalarının yapılmasının, Türkiye’de bu konudaki literatüre ve uygulama alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu takip çalışmasının da nitel veri toplama araçları kullanılarak yapılması diğer bir önemli nokta olarak görülmektedir.
2. Bu araştırmada DOT kapsamında homojen bir grupla yani sadece kadınlarla çalışılmıştır. DOT’un etkisinin incelenmesi için hem homojen gruplarla hem de heterojen gruplarla çalışılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Türkiye’de duygularla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, duyguları ifade etme, duyguları tanıma, duyguları ayırt etme, duyguları açığa çıkarma, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme kavramlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bu kavramların içinde duygu düzenleme kavramı ile daha çok çalışıldığı ve yapılan çalışmaların daha çok bilişsel davranışçı terapi ışığında yapıldığı bilinmektedir. Bu doğrultuda, Türkiye’de yapılacak olan çalışmalarda öncelikle bu kavramların birbirinden ayırt edilmesine, DOT gibi farklı kuramsal yaklaşımlara yönelik araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
4. Bu araştırmada, DOGPD yalnızca bir psikolojik danışman tarafından yürütülmüştür. Yurt dışında DOT’a dayalı yapılan grup çalışmalarında iki terapistin gruba liderlik etmesi önerilmektedir. Bu sebeple ileride yapılacak DOT’a dayalı yapılan grup çalışmalarında DOT eğitimi almış iki terapistin grubu yönetmesinin ya da bu çalışmada olduğu gibi konsültasyon desteğinin sağlanmasının DOT’un etkililiğini arttıracığı düşünülmektedir.
5. Yurt dışında duygu odaklı terapiye dayalı yapılan çalışmalarda, duygularla ilgili psikoeğitim aşamasında terapistler tarafından bir el kitabı/kılavuz (manuel) kullanılmaktadır. Bu kılavuzun içinde duyguların doğasına, uyumlu ve uyumsuz duygulara ve çalışılan konunun duygularla olan ilişkisine yer verilmektedir. Bu çalışmada da böyle bir hazırlık yapılmak istenmiş ancak orijinal kılavuzlara ulaşamadığından hazırlanamamıştır. Bu sebeple ileride yapılacak DOT’a dayalı yapılan grup çalışmalarında duyguların doğasının ve işlevlerinin daha anlaşılır

olması ve dolayısıyla DOT'un etkililiğinin artırılması amacıyla bir kılavuzun kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

6. DOT Türkiye'de yeni yaklaşımlardan biri olduğu için farklı değişkenlerle ve farklı örneklerle çalışılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
7. Hem boşanmış bireylere hem de duygu odaklı terapiye dayalı yapılacak çalışmalar farklı araştırma desenleri ile uygulanabilir.
8. Psikolojik iyi oluş ve boşanma ile yapılacak çalışmalarda, boylamsal çalışmalara, ölçüm sayısının fazlalığına ve yeni ölçme araçlarının geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu doğrultuda yapılacak çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.
9. Bu araştırma, İzmir'in Buca ilçesinde yaşayan boşanmış kadınlar ile sınırlıdır. Araştırma, farklı ilçe ve illerde uygulanarak, sonuçlar genişletilebilir.
10. Türkiye'de boşanma sonraki süreçte bir sisteme ve müdahale programlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bundan sonra hem duygu odaklı terapiye dayalı hem de farklı kuramsal bakış açıları içeren terapilerle yapılacak çalışmaların yürütülmesinin yararlı olacağına inanılmaktadır.
11. Literatürde boşanmanın hem kadın hem erkek üzerindeki etkilerini ortaya koyan çalışmaların azlığı bu konuda daha fazla çalışma yapılmasını gerektirmektedir.

### **Uygulamaya Yönelik Öneriler**

1. Boşanmış bireylerle çalışan uygulayıcılar DOT ışığında yapılan bireysel ve grup çalışmalarından yararlanarak bireyle ve grupla psikolojik danışma hizmeti sunabilirler. Sunulan bu hizmetlerle bireylerin boşanma sürecinde ve sonraki süreçlerinde uyumlarını arttırabilir.
2. DOT uygulamalarının batıda yaygın olarak kullanıldığı alan aile ve çift terapisi alanıdır. Bu sebeple bu çalışmada kullanılan DOGPD evlilik öncesi ve evlilik sonrası aile eğitim programlarında uygulanabilir.
3. Yetişkinlerle bireysel, grup ve çift terapisi uygulamalarının artırılması, DOT'un etkili olduğu alanlar olan anksiyete, depresyon, travma, istismar, bağıslama, bağlanma, cinsel yönelim konularında da uygulamaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda DOT'un birçok farklı kültürde de çalışıldığı bilinmektedir. Farklı kültürlerle özgü çalışmaların ya da farklı kültürlerin bir arada olduğu uygulamaların yapılması da önemli görülmektedir.

4. Boşanmış çiftler için psikolojik destek seminerleri verilebilir, özellikle de ailelerin, çocuklarının psikolojik destek görmeleri için bir sistemin oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu destek sistemi içinde DOT hem bireysel hem de grup terapisi şeklinde yürütülebilir. Aynı zamanda bu sistem içinde boşanma sonrası yaşanan ekonomik sorunları en aza indirmek için destek kaynakları oluşturulabilir.



## KAYNAKLAR

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Abbey, C. & Dallos, R. (2004). The experience of the impact of divorce on sibling relationships: A qualitative study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(2), 241-259. doi: 10.1177/1359104504041921
- Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4) 1269-1287.
- Amato, P.R.& Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 53, (1) 43-5.
- Amato, P.R. & Sobolewski, J.M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921. doi:http://dx.doi.org/10.2307/3088878
- Akdağ, F.(2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, evlilikte geçimsizlik ve boşanma*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Arıkan, Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırmaları Kurumu, Ankara.
- Bacanlı, H. (2006). *Duyuşsal davranış eğitimi*. (3. Baskı).Ankara: Nobel Yayınları.

- Bayraktar, N. (2010). *Boşanmış kadınların çevrelerinin kendilerine bakış açısını algılama şekilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Boden, M.T. & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21(2), 268-280. doi: 10.1080/02699930600593412.
- Brennan, M.A., Emmerling, M.E. & Whelton, W.J. (2015). Emotion-focused group therapy: addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1-9, doi:10.1080/14733145.2014.914549.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). *Gender and emotion in context. Handbook of emotion*, (Ed.) Lewis Michael, Haviland-Jones Janette, M. Barrett. 3. Edition. London. Guilford Pres. 395-408.
- Bulut-Ateş, F. (2015). *Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin empati, kabul ve stres düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bursik, K. (1991). Correlates of women's adjustment during the separation and divorce process. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 137-162.
- Burton, R. P. D. (1998). Global integrative meaning as a mediating factor in the relationship between social roles and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 201-215.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Byrne, M., Carr, A., & Clark, M. (2004). The efficacy of behavioral couples therapy and emotionally focused therapy for couple distress. *Contemporary Family Therapy*, 26(4), 361-387.
- Can, Y. ve Aksu, N.B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (15)58, 888-902. doi:10.17755/esosder.25593.
- Cihan, Ü. (2015). *Boşanan kadının durumu: Elazığ ili örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Chan, C.L.W., Chan, Y. ve Lou, W.Q. (2002). Evaluating and empowerment groups for divorced Chinese women in Hong Kong. *Research on Social Work Practice, 12*(4), 558-569. Doi: <https://doi.org/10.1177/1049731502012004007>.
- Chang, J. (2003). Self-Reported reasons for divorce and correlates of psychological well-being among divorced Korean immigrant women. *Journal of Divorce&Remarriage, 40*(1/2), 111-128.
- Cicchetti, D., Ackerman, B.P. & Izard, C.E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*(1), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>.
- Ciere, Y., Jaarsma, D., Visser, A., Sanderman, R., Snippe, E. & Fleer, J. (2015). Studying learning in the healthcare setting: the potential of quantitative diary methods. *Perspect Med Educ., 4*(4), 203–207.
- Cleary, P., D.&Mechanic, D.(1983). Sex differences in psychological distress among married people. *Journal of Helth and Social Behaviour, 24*(2), 111-121.
- Creswell, J.W. (2003). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 2. Baskı. United States of America: Sage Publications.
- Croyle, K.L. & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*, 435-444.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. ve Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi. *Kuramsal Eğitimbilim, 4* (1), 95-107.
- Demircioğlu, N.(2000). *Boşanmanın çalışan kadının statüsü ve cinsiyet rolü üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Dessaulles, A. , Johnson, S. M.,& Denton, W.H. (2003). Emotion-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *The American Journal of Family Therapy, 31*, 345–353. doi: 1080/01926180390232266.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Dizen, M., Berenbaum, H. & Kerns J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition & Emotion, 19*(8), 1140-1157.
- Dolhanty, J., & Greenberg L. S. (2009). Emotion Focused Therapy in a case of Anorexiya Nevrosa. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*, 366-382.



- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. (3. Baskı) Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Dreman, S. (1991). Coping with the trauma of divorce. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 113-121. doi: 10.1007/BF00976012.
- Elliot, R., & Greenberg, L. S. (2007). The essence of process-experiential emotion focused therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 61(3), 241-254.
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız, gelişim ve öğrenme*. Samsun: Eser Matbaası.
- Feldman-Barrett, L., Gross, J., Corner-Christensen, T. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724.
- Fraenkel, J. & Wallen, N. (2006). *How to design and evaluate research in education*. 6. Baskı: McGraw-HillCompanies.
- Galves, A. O. (1997). An experiment in psychological wellness. *The Graduate School of the Union Institute*.
- Gasper, K. & Clore, G. (2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 698-711.
- Geasler, M. J. & Blaisure, K. R. (2000). The divorce education intervention model. *Family and Conciliation Courts Review*, 38 (4), 501-513.
- Geasler, M. J. & Blaisure, K. R. (2005). 1998 Nationwide survey of court-connected divorce education programs. *Family Court Review*, 37(1), 36-63. doi: 10.1111/j.174-1617.1999.tb00527.x.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Gençtanırım-Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S. ve Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 15-24.
- Glenn, N.D. (1975). The contribution of marriage to psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37(3), 594-600.

- Goldman, R.N., Watson, J.C. ve Greenberg, L.S. (2011). Contrasting two clients in emotion-focused therapy for depression 2: The case of "Eloise," "It's Like Opening the Windows and Letting the Fresh Air Come In". *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 7(1), 305-338.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zeka* (Çev: B.S Yüksel). Varlık Yayınları: İstanbul.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 213–231. doi: 10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x
- Gove W., R., Briggs-Style, C. & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on well-being of adult. *Journal of Family Issues*. 11(1), 4-35. Doi:10.1177/019251390011001002.
- Gove, W.R. & Shin, H.C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women an empirical analysis. *Journal of Family Issue*,. 10(1), 122-144. doi: 10.1177/019251389010001007
- Graff, R.W., Whitehead, G.I., & LeCompte, M. (1986). Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral and supportive and insight methods. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 276-281. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.33.3.276.
- Green, J. (2010). *Divorce Therapy: Helping families separate and reorganize*. Eylül 2016'da <http://www.childandfamilymentalhealth.com/pdf/divorce-therapy.pdf> adresinden elde edildi.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3-16.
- Greenberg L. S. (2007). Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 414–421. doi:10.1111/j.1468-2850.2007.00101.x
- Greenberg, L. S. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology*, 49(1), 49-59.
- Greenberg, L.S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (33), 1-12.

- Greenberg, L. S. (2012). *Emotion-focused therapy* (1. Baskı) (Kızıldaş, S., Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orjinal çalışma basım tarihi, 2011).
- Greenberg, L.S. (2013). Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Beceri Eğitimi, Eğitim Notları.
- Greenberg, L. S., & Bolger, E. (2001). An emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotion pain. *Psychotherapy in the Practice*, 57 (2), 197-211.
- Greenberg, L., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406–416.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S.C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. London: The Guilford Press.
- Greenberg L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611–630. doi:10.1002/jclp. 20252.
- Greenberg, L.S., & Safran, J.D. (1987). *Emotion in psychotherapy*. USA: The Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Watson, J.C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*, Washington: American Psychological Association Press.
- Greenman, P.S. & Johnson, S.M. (2012). United we stand: Emotionally focused therapy for couples in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 68(5), 561–569. doi: 10.1002/jclp.21853.
- Gregson, J. & Ceynar, M. L. (2009). Finding “me” again: women’s post divorce identity shifts. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50(8), 564-582. Doi:http://dx.doi.org/10.1080/10502550902970546.
- Groos, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Güçray, S.S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.

- Hayes, S. C. (1999). Science and the success of behavioral healthcare. *Behavioral Healthcare Tomorrow*, 8(3), 54-56.
- Hollon, S. D. & Ponniah, K. (2010). A review of empirically supported psychological therapies for mood disorders in adults. *Depression and Anxiety*, 27, 891–932.
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–218.
- Huang, R. & Carriere, K.C. (2006). Comparison of methods for incomplete repeated measures data analysis in small samples. *Journal of Statistical Planning and Inference*, 136, 235-247. doi:10.1016/j.jspi.2004.06.005.
- Ivanova, I. (2013). The "how" of change in emotion-focused group therapy for eating disorders. Department of Applied Psychology and Human Development, University of Toronto.
- Johnson, S.(2004). *The practice of emotionally focused couple therapy creating connection*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. & Wittenborn, A. K. (2012). New research findings on emotionally focused therapy: Introduction to special section. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38 (1), 18–22. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00292.x
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karabacak, A. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluşları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Karademir, Ç. (2015). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin değer yönelimleri ve motivasyonel eylem çatışmaları üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karagöz, Y. (2010). Nonparametrik tekniklerin güç ve etkinlikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(33), 18-40.

- Kaya, T. (2009). *İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kayma-Güneş, D. (2007). *Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kavas, S. (2010). *Eğitilmiş ve çalışan kadının boşanma sonrası tecrübesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Keskin, G.S. (2013). *Travmatik bir yaşantı olarak boşanma: aile içi şiddet, travmatik stres ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Keyes, C.L.M., Ryff, C.D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kimball, T. G., Wieling, E. & Brimhall, A. (2009). A sense of sisterhood: A qualitative case study of a flexibly structured, long-term. *Journal of Feminist Family Therapy*, 21, 225–246. doi: 10.1080/08952830903345982.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Lane, R. D.&Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive - developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143. doi:10.1176/ajp.144.2.133.

- Langlais, M., Anderson, E. & Greene, S. (2016). Consequences of dating for post-divorce maternal well-being. *Journal of Marriage & Family*, 78(4), 1032-1046. Doi: 10.1111/jomf.12319.
- Leahy, R. L. (2010). Personal schemas in the negotiation process: A cognitive therapy approach. In M. Galluccio & F. Aquilar (Eds.), *Psychological and political strategies for peace negotiation: A cognitive approach*. London: Springer.
- Leech, N.L., Barrett, K.C. & Morgan, G.A. (2008). *SPSS for intermediate statistics: use and interpretation*. Third Edition, New York: London. Kimball, T. G., Wieling, E. & Brimhall, A. (2009). A sense of sisterhood: A qualitative case study of a flexibly structured, long-term. *Journal of Feminist Family Therapy*, 21, 225–246, doi: 10.1080/08952830903345982.
- Leone, A. P., Bierman, R., Arnold, R. & Stasiak, E. (2011). Emotion-focused therapy for incarcerated offenders of intimate partner violence: A 3-year outcome using a new whole-sample matching method. *Psychotherapy Research*, 21(3), 331-347.
- Levine, T. R. ve Hullett, C. R. (2002). Eta square, partial eta squared, and misreporting of effect size in communication research. *Human Communication Research*, 28(4), 612-625.
- Lindsay Chase-Lansdale, E. M. (2014). The impact of divorce and life-span development: short and long term effects. D. L. Paul B. Baltes içinde, *Life-Span Devevelopment and Behavior* (s. 107-142). New York: Psychology Press.
- MacIntosh, H. B. & Johnson, S. (2008). Emotionally focused therapy for couples and childhood sexual abuse survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(3), 298–315.
- Mahmoodabadi, H. Z., Bahrami, F., Ahmadi, A., Etemadi, O. & Zadeh, M.S.F. (2012). The effectiveness of retraining attribution styles (cognitive therapy) on dimensions of family functioning in divorce applicant couples. *International Journal of Psychological Studies*, 4(2). doi:10.5539/ijps.v4n2p257.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 917-932.

- Marvasti, A.B. (2004). *Qualitative research in sociology*. London: Sage Publications Ltd.
- McQueeney, D.A., Stanton, A.L. & Sigmon, S. (1996). Efficacy of emotion-focused and problem-focused group therapies for women with fertility problems. *Journal of Behavioral Medicine*, 20 (4), 313-331.
- Mednick, M. T. (1986). Single mothers: A review and critique of current research. *Applied Social Psychology Annual*, 7, 184-201.
- Meneses, C. W.& Greenberg L.S. (2011). The construction of a model of the process of couples' forgiveness in emotion-focused therapy for couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(4) 491–502, doi: 10.1111/j.1752-0606.2011.00234.x.
- Milardo, R.M. (1987). Changes in social networks of women and men following divorce: A review. *Journal of Family Issues*, 8(1), 78-96. doi: <https://doi.org/10.1177/019251387008001004>.
- Miranda, L.M.M. (1997). Mother's experience of divorce and children's post-divorce adjustment. Master Thesis, University of Hong Kong, Department of Social Work and Social Administration.
- Neyem, A., Aracena, C., Collazos, C.A. & Alarcon, R. (2007). Designing emotional awareness devices: What one sees is what one feels. *Ingeniare. Revista chilena de ingeniería*, 15(3), 227-235.
- Newman, H.M. & Langer, E.J. (1981). Post-divorce adaptation and the attribution of responsibility. *A Journal of Research*, 7(3), 223-232. doi: 10.1007/BF00287537.
- Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 2, 147-155.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

- Özen-Rıza, S.(2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kadınların bağlanma stilleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3 rd ed.). Qualitative research in sociology. London: Sage Publications, Inc.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, California: Sage Publications.
- Paivio, S.C. & Nieuwenhuis, J. A. (2001). Efficacy of emotion focused therapy for adult survivors of child abuse: A preliminary study. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 115-133.
- Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko eğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Prochaska, J.O., & Norcross, J. C. (2010). *Systems of psychotherapy a transtheoretical analysis*, 7. Edition, USA: Brooks/Cole.
- Ramisch, J. L., McVicker, M., & Şahin, Z. S. (2009). Helping low-conflict divorced parents establish appropriate boundaries using a variation of the miracle question: An integration of solution-focused therapy and structural family therapy. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50, 481–495. doi: 10.1080/10502550902970587.
- Robinson, A.L., McCague, E.A. & Whissell, C. (2014). "That chair work thing was great": A pilot study of group-based emotion-focused therapy for anxiety and depression. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(28), 37-41. doi: 10.1080/14779757.2014.910131.



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Association for Psychological Science*, 4 (4), 99-104. Doi:<http://www.jstor.org/stable/20182342>.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Qygard, L. & Hardeng, S. (2001). Divorce support groups: how do group characteristics influence adjustment to divorce. *Social Work with Groups*, 24 (1), 69-87.
- Sancaklı, D. (2014). *Boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sayan-Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Shapiro, A.& Lambert, J.D. (1999). Longitudinal effects of divorce on the quality of the father-child relationship and on fathers' psychological well-being. *Journal of Marriage and Family*, 61(2), 397-408. doi: 10.2307/353757.
- Sharar, B., Carlin, E.R., Engle, D.E., Hegde, J., Szepeswol, O. & Arkowitz, H. (2011). A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for self-criticism. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 496-507, doi: 10.1002/cpp.762.
- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in USA: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior?. *American Journal of Sociology*, 109(5), 1137-1176.
- Smith, K.W. & Greenberg, L. S. 2007. Internal Multiplicity in Emotion-Focused Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63(2), 175-186.

- Soylu, Y. (2016). *Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Spillane-Grieco, E. (2000). Cognitive-Behavioral Family Therapy with a family in high-conflict divorce: A case study. *Clinical Social Work Journal*, 28(1), 105-119. doi:10.1023/A:1005167926689
- SPSS, (1975). *SPSS advanced statistics 7.5 by SPSS*. Pearson Education.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150- 1169. Doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1150.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M.E., Garfield, D.A.S. & Lane, R.D. (2011). Levels of emotional awareness: A model for conceptualizing and measuring emotion-centered structural change. *The International Journal of Psychoanalysis*, 92, 289-310. doi: 10.1111/j.1745-8315.2011.00392.x.
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri (Sakarya ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Swinkels, A. T. & Gulliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934- 950.
- 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.
- Şerif, M., ve Şerif, C. (1996). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. Sosyal Yayınları, İstanbul.
- Thomas, Cindy & Ryan, Marilyn (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*. 49(3-4), 210-224.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

- Timulak, L. & Pascual-Leone, A. (2015). New developments for case conceptualization in emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 619-636. doi: 10.1002/cpp.1922.
- Timur, M.S. (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2015). Boşanma istatistikleri. Ağustos 2015'te <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515> adresinden elde edildi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2014). Boşanma istatistikleri. Eylül 2014'te <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden elde edildi.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2009). Boşanma nedenleri araştırması. Ağustos 2015'te [http://www.ailetoplum.gov.tr/upload/athgm.gov.tr/mce/eskisite/files/kutuphane\\_56\\_Bosanma\\_Nedenleri\\_Arastirmasi.pdf](http://www.ailetoplum.gov.tr/upload/athgm.gov.tr/mce/eskisite/files/kutuphane_56_Bosanma_Nedenleri_Arastirmasi.pdf) adresinden elde edildi.
- Uçan, Ö., Yazar, H. ve Sayıl, I. (2005). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlı olarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 23-29.
- Uğur, S.B. (2014). Boşanma sürecinin akademisyen kadınlar üzerine etkileri (Akdeniz Üniversitesi örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Uhlenberg, P., Cooney, T. & Boyd, R. (1990). Divorce for women after midlife. *Journal of Gerontol*, 45(1), 3-11.
- Uyar, S. (1999). *Boşanmış bireylerin evlilik sürecine ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma*. Uzmanlık Tezi, Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Askeri Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanlığı, Ankara.
- Ünlü, S. (1993). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Ağustos 2015'te <http://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı, ruh sağlığı ve sorunları* (11. basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Çocuk ruh sağlığı*. (32. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (1989). *Second chances: Men, women and children a decade after divorce*. Boston: Houghton Mifflin.
- Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1996). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. New York: Basic Books.
- Wang, H. & Amato, P. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions, *Journal of Marriage and the Family*, 62(8), 655– 668.
- Watson, J. J., Goldman, R. N., & Greenberg L. S. (2007). *Emotion focused treatment of depression, a comparison of good and poor outcome*, Washington: American Psychological Association Press.
- Watson, J.C., Goldman, R. & Greenberg, L. (2011). Contrasting two clients in emotion-focused therapy for depression 1: The case of "Tom," "Trapped In The Tunnel". *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 7(2) 3, 268-304.
- Watson, J.C., & McMullen, E. J. (2005). An examination of therapist and client behavior in high- and low-alliance sessions in cognitive-behavioral therapy and process experiential therapy. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 42(3), 297-310.
- Williams, K. & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1178-1196.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Brandeis University, Massachusetts.

- Wittenborn, A.K., Culpepper, B. & Liu, T. (2012). Treating depression in men: the role of emotionally focused couple therapy. *Contemporary Family Therapy*, 34(1), 89-103. doi: 10.1007/s10591-012-9176-8.
- Wnuk, S.M., Greenberg L. & Dolhanty, J. (2014). Emotion-focused group therapy for women with symptoms of bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 1-9. doi: 10.1080/10640266.2014.964612.



## EKLER

### EK-1: GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖNGÖRÜŞME FORMU

Görüşme Tarihi: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Danışan Adı Soyadı: \_\_\_\_\_

Görüşülen Yer: \_\_\_\_\_

#### 1) KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi: \_\_\_\_\_ Eğitim Durumu: \_\_\_\_\_

Meslek: \_\_\_\_\_

Çalıştığı kurum/kuruluşun adı: \_\_\_\_\_

Kurumdaki görev/İş: \_\_\_\_\_

Ortalama Maddi Gelir: \_\_\_\_\_

#### İletişim Bilgileri:

Ev Tel: \_\_\_\_\_ CepTel: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

#### 2) AİLEYE İLİŞKİN BİLGİLER

Aile Üyeleriniz	Öz/Üvey	Sağ/Vefat Etti	Yaşı	Eğitim Durumu	Mesleği/İşi	Engeli ve/veya sürekli tedavi gerektiren bedensel hastalığı ve/veya psikiyatrik rahatsızlığı, ve/veya uyuşturucu/uyarıcı madde bağımlılığı olan kimse
Çocuk						
Çocuk						

Anne						
Baba						
Kardeş						
Kardeş						

### 3)SAĞLIK İLE İLGİLİ BİLGİLER

	<i>Var</i>	<i>Yok</i>	<i>Açıklama</i>
Herhangi bir engel ve/veya sürekli tedavi gerektiren bedensel hastalık			
Sigara Kullanımı			
Alkol Kullanımı			
Uyuşturucu/Uyarıcı Madde Kullanımı			
İntihar Girişimi			
Psikolojik Tanı/Tedavi			
İlaç Kullanımı			
Diğer			

\*Genel olarak *uyku ve yemek düzeni* hakkındaki bilgiler:

\*Aile Yaşantısına İlişkin Notlar:

\*Arkadaş İlişkilerine Yönelik Notlar:

\*Yakın İlişkilerine Yönelik Notlar:

\*Kişisel Özellikleri İlişkin Notlar:

#### **4)BOŞANMAYA İLİŞKİN BİLGİLER**

\*Boşanma Yılı:\_\_\_\_\_

\*Boşanılan Eş İle İlgili Bilgiler:

\*Evlilik Süresi:\_\_\_\_\_

\*Boşanmaya İlişkin Resmi İşlemlerin Bitiş Zamanı:\_\_\_\_\_

\*Boşanma Sebebi:

\*Boşanma Sürecine İlişkin Psikolojik Yardım Alınıp Alınmadığı:

#### **5) BEKLENTİLER**

**a) Grup Liderinden Beklentiler:**

**b) Grup Sürecinden Beklentiler:**

**c) Grup Üyelerinden Beklentiler:**

#### **6) ÖN GÖRÜŞMEYE İLİŞKİN GÖZLEMLER**

\*İletişim Becerileri:

\*Duygu İfade Etme Becerisi:

\*Gruba Uygunluk:



## 6)GRUP ZAMAN TAKVİMİ

<b>Salı</b>	Sabah ( )	Öğle ( )	Akşam ( )
<b>Çarşamba</b>	Sabah ( )	Öğle ( )	Akşam ( )
<b>Hafta Sonu</b>			



## **EK-2: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU**

### **BİLGİLENDİRME FORMU**

#### **Değerli Grup Üyesi,**

*Bu form, size sunacağım grupla psikolojik danışma yardımı, sizin ve benim sorumluluklarımız, uymamız gereken kurallar, karşılaşılabileceğimiz olası riskler ve grup lideri olarak benimle ilgili sizi yazılı olarak bilgilendirmek üzere hazırlanmıştır. Bu formu imzaladığınızda, bu form aynı zamanda formda yer alan konularda aramızda bir anlaşma niteliği taşıyacaktır. Lütfen dikkatlice okuyunuz.*

#### **1. Grup Lideri Kimdir?**

Merhaba, ben Buca Halk Eğitimi Merkezi psikolojik danışmanım. Halk eğitimi merkezimizde gelen kursiyerlerimize eğitsel-kişisel ve mesleki rehberlik konularında çeşitli çalışmalar yapıyorum. Aynı zamanda hayatının herhangi bir alanında sıkıntı yaşayan ve gönüllü olarak başvuru yapan kişilerle bireysel olarak görüşüyorum ve bireyle psikolojik danışma yardımı veriyorum.

Aynı zamanda Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda sürdürdüğüm doktora eğitimimin dördüncü yılındayım. Size önerdiğim grupla psikolojik danışma yardımı hazırladığım doktora tezi kapsamında vereceğim. Bu yardımla ilgili hem Ege Üniversitesi'nden hem de yurt dışından bu konuda bir uzmandan eğitimler aldım. Aynı zamanda yaklaşık iki yıldır boşanmış kadınlarla bireyle psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma yardımı vermekteyim. Boşanma ve boşanmadan sonraki zamanda yaşadıklarınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi dinlemeye, anlamaya ve psikolojik destek vermeye hazırım.

## 2. Grupla Psikolojik Danışma Ne Demektir?

- ✓ Haftada bir kez olacaktır ve yaklaşık 2-2,5 saat sürecektir.
- ✓ 16 oturumdan oluşacaktır.
- ✓ Grupta kişi sayımız 10-12 kişi olacaktır.
- ✓ Bu oturumlar boyunca ilk önce sizi tanımaya çalışacağız ve boşanma ile ilgili hissettiklerinizi, yaşadıklarınızı ve sıkıntılarınızı paylaşacağız. Daha sonra gruptaki arkadaşlarınızla birlikte yaşadığınız sorunlara hep birlikte çözümler üretmeye çalışacağız.
- ✓ Bu yardım, soru cevap şeklinde ya da ders anlatma biçiminde olmayacaktır.
- ✓ Bu yardım, daha çok sizin kendinizle ve boşanma yaşantınızla ilgili duygularınızı, düşüncelerinizi anlattığınız, yaşadıklarınızı paylaştığınız bir grup birlikteliği olacaktır.

## 3. Olası Riskler

Bu yardım esnasında oturumlar boyunca sizin boşanma yaşantınıza ilişkin yaşadığınız duygularınızı ortaya çıkaracağız. Yaşadığınız bu duyguları yeniden hatırlamak, paylaşmak sizin sıkıntı, acı veya üzüntü yaşamanıza neden olabilir. Bu olağan bir durumdur ve bu yardımın sonunda beklenen boşanmadan sonraki yaşantınızda ve sorununuzun çözümünde bir iyileşme gerçekleşmesidir. Grup lideri olarak yardım süresince sizleri bu risklerden korumak için zaman zaman sizlere bilgilendirmeler yapacağım ve çeşitli müdahalelerde bulunacağım.

## 4. Sorumluluklarımız ve Kurallarımız

Size sunacağım grupla psikolojik danışma yardımı esnasında anlattıklarınız ve grupta yaşadıklarınız benim tarafımdan ya da grupta bulunan bir başkası tarafından grup dışından olan biriyle “kesinlikle” paylaşılmayacaktır. Grupla psikolojik danışma yardımı kapsamında belirli “istisnai durumlar” için gizliliğin sınırları bulunmaktadır. Bu durumlarda, gizliliği bozarak belirli adımları atmam zorunludur:

- Sizin, “kendinize veya üçüncü kişiye/kişilere ciddi bir zarar verme (örn., kendisinin veya üçüncü kişinin/kişilerin canına kastetme) niyetiniz/planınız olduğu yönünde”,
- Sebebiyet verdiğiniz, sonuçlarının engellenmesi ya da sınırlandırılması hâlen mümkün bulunan bir suç işlediğiniz yönünde veya

- Yakınlarınızın sizden tehlikeli ve bulaşıcı bir hastalığı (örn., AIDS) habersizce kapma ihtimalinin yüksek olduğu yönünde sözlü veya yazılı bir açıklamada bulunmanız ya da bu yönde ciddi bir izlenim vermeniz durumunda, sizi ve/veya çevrenizdeki diğerlerini korumak amacıyla konuyla ilgili kişilere (danışanın ailesine, üçüncü kişiye/kişilere ve/veya yetkili makamlara) durumu bildirmem hem genel psikolojik danışma etik ilke ve uygulama standartları hem de ülkemizdeki kanunlar (bkz., Türk Ceza Kanunu, Madde 35, Madde 195, Madde 278, Madde 280 ) açısından zorunluluktur.
- Benzer bir durum da ceza ve hukuk davalarında ortaya çıkabilir; tanıklık celbi gelmesi hâlinde kanunen (bkz., Ceza Muhakemesi Kanunu, Madde 43) tanıklık yapmak zorunda kalabilirim.
- Ayrıca, sizin yararınız için psikolojik durumunuza veya psikolojik danışma yardımına ilişkin bazı bilgileri aileniz ve çocuğunuz gibi sizinle ilgili kişilerle **sizin izniniz doğrultusunda paylaşmayı**, bazı durumlarda gerekli görebilirim.
- **Sonuçta, hangi nedenle olursa olsun, sizinle ilgili bir bilginin başkasına/başkalarına açıklamam gerektiğinde, bu durumu önce sizinle görüşmem gerekir.** Hangi bilginin, kime/kimlere, ne zaman ve nasıl açıklanacağını ortaklaşa belirler ve açıklama yapabilmek için sizin sözlü veya yazılı izninizi almam gerekir.

*Bu formda yazılı maddeleri okudum. Grup üyesi olarak haklarım ve sorumluluklarım ve psikolojik danışmanın sorumlulukları konusunda bilgilendim. Grupla psikolojik danışma yardımını **Uzman Psikolojik Danışman Nergis CANBULAT**'tan almayı ve bu formun içerdiği koşulları kabul ediyorum.*

**Adınız Soyadınız**

**İmza**

**Tarih**

**Uzman Psikolojik Danışman:**

**İmza**

**Tarih**

### EK-3: DUYGU KONTROL LİSTESİ (DKL)

Bu form, sizin hayatınızda sıklıkla ve yoğunlukla yaşadığınız duyguları isimlendirmeniz ve ne derecede yaşadığınızı belirlemeniz için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıda verilen duyguları okuyunuz ve yaşadığınız duyguları (X) şeklinde işaretleyiniz.

Duygu İsmi	Hiç Hissetmem	Nadiren Hissederim	Bazen Hissederim	Sıklıkla Hissederim	Her Zaman Hissederim
1. Mutluluk	1	2	3	4	5
2. Heyecan	1	2	3	4	5
3. Önemsizlik	1	2	3	4	5
4. Şefkat	1	2	3	4	5
5. Aşk	1	2	3	4	5

#### EK-4: AFİŞ

**BİR KADIN, BİR AİLE, BİR DUYGU, BİR MELODİ**

BOŞANMA ;duygularımız,düşüncelerimiz ve davranışlarımız arasındaki melodiye bozabilir. Birlikte yeniden kendinize bir hayat ritmi oluşturabilmeniz ve hayatınızı yeniden renklendirebilmeniz için BOŞANMIŞ KADINLARLA YÜRÜTÜLECEK GRUPTA ÇALIŞMAMIZA katılmalarınızı bekliyoruz

**Nasıl Başvurabilirim ?**  
**BAŞVURULAR BUCA HALK EĞİTİMİ MERKEZİ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ'NE YAPILACAKTIR**  
**TEL:0232 487 93 68(23)-0544 664 60 90**  
**UZM.PSİKOLOJİK DANIŞMAN :NERGİS CANBULAT**  
**\*Etkinlikler ücretsizdir**

**EK-5: ÇİZELGE**

.....				
<b>BOŞANMA YAŞANTISINA SAHİP AİLELERİ BELİRLEME ÇİZELGESİ</b>				
Öğrencinin Sınıfı	Öğrencinin Adı Soyadı	Velisinin Adı Soyadı	Telefon/İletişim	Velinin Çalışıp Çalışmadığı Bilgisi

## **EK-6: DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ (DFDÖ)**

### **(Örnek Maddeler)**

Lütfen aşağıdaki durumlarda neler hissedebileceğinizi belirtiniz. Sizden istenen yanıtlarınızda yalnızca “hissetme” kelimesini kullanmanızdır. Yanıtlarınız kısa ya da nasıl hissedebileceğinizi açıklamak için gerektiği kadar uzun olabilir. Her bir durumda bahsedilen diğer bir kişi bulunmaktadır. Lütfen belirtilen diğer kişinin de nasıl hissedebileceği ile ilgili düşüncenizi belirtiniz.

- 1. Bir komşunuz sizden mobilyasını tamir etmeniz için yardım istedi. Komşunuz size bakarken, çekiçle çiviye vurmaya başladınız, ancak çiviye iskaladınız ve parmağınıza vurdunuz. Nasıl hissedersiniz? Komşunuz nasıl hisseder?**

- 2. Hem çekici hem de zeki birisine aşık oldunuz. Bu kişi maddi açıdan iyi durumda olmasa da, bu sizin için önemli değil—geliriniz yeter düzeyde. Evliliği konuşmaya başladığınızda, onun aslında oldukça varlıklı bir aileden geldiğini öğrendiniz. İnsanların onunla sadece parası için ilgileneceğinden korktuğundan, bunun bilinmesini istemediğini söyledi. Nasıl hissedersiniz? O nasıl hisseder?**



## EK-7: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PIOÖ)

### (Örnek Maddeler)

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

8. İnsanlar bana saygı duyar

## EK-8: KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

*Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.*

**1. Doğum Tarihiniz Nedir? ....../...../19...**

**2. Eğitim Durumunuz Nedir?**

a.Okur-yazar ( ) b.İlköğretim ( ) c.Lise ( ) d.Üniversite ( ) e.Yüksek lisans/doktora ( )

**3. Boşandığınız Eşinizin Eğitim Durumu Nedir?**

a.Okur-yazar ( ) b.İlköğretim ( ) c.Lise ( ) d.Üniversite ( ) e.Yüksek lisans/doktora ( )

**4. Şu Anki Ortalama Gelir Düzeyiniz Nedir?**

a.1000 TL'nin altı ( ) b.1000 TL – 2000 TL( ) c. 2000 TL –3000 TL( ) d. 3000 TL'nin üstü ( )

**5. Yaşamınızın En Uzun Süresini Nerede Geçirdiniz?**

a. Köy ( ) b. Kasaba ( ) c. Kent ( ) d. Yurt dışı ( )

**6. Kaç çocuğunuz var?**

a. Tek Çocuk ( ) b. İki çocuk ( ) c. Üç/daha fazla ( )

**7. Boşandığınız Eşinizle Nasıl Evlendiniz?**

a. Anlaşarak ( ) b. Görücü Usülü ( ) c. Diğer ( )

**8. Boşandığınız Eşinizle Evlenmeden Önce Ne Kadar Süredir Tanışıyordunuz?**

a. 1 yıldan az ( ) b. 1-2 yıl ( ) c. 2-3yıl ( ) d. 3yıldan fazla ( )

**9. Boşandığınız Eşinizle Evliliğinizin Süresi Nedir?**

a.1 yıldan az ( ) b. 1-5 yıl ( ) c. 6-10 yıl ( ) d. 11-15 yıl ( ) e. 16 yıl ve daha fazla ( )

**10. Boşandığınız Eşinizle Kaç Yıldır Ayrı Yaşıyorsunuz?**

a.1 yıldan az ( ) b. 1-5 yıl ( ) c. 6-10 yıl ( ) d. 11-15 yıl ( ) e. 16 yıl ve daha fazla ( )

**11. Sizce Boşanmanızdaki En Önemli Nedenler Nelerdir? Önem Sırasına Göre İlk Üçe Girenleri, Birden Üçe Kadar Numaralandırınız?**

- a. Eşimin ailesi ile aramdaki geçimsizlik ( )  
b. Eşimin, ailemle arasındaki geçimsizlik ( )  
c. Ailelerimiz arasındaki geçimsizlik ( )  
d. İlgisizlik ( )  
e. Çocukla/çocuklarla ilişkili sorunlar ( )  
f. Cinsel problemler ( )  
g. Alkol ( )  
h. Fiziksel şiddet ( )  
ı. Psikolojik şiddet ( )  
i. Kumar ( )  
j. Aldatma ( )  
k. Ekonomik nedenler ( )  
l. Göç etmek ( )  
m. Sağlık problemleri ( )  
n. Kıskançlık ( )  
o. İletişim Problemleri ( )  
p. Diğer nedenler.....

**12. Boşandıktan Sonra Karşılaştığınız Güçlükler Nelerdir? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)**

- a. Ekonomik sıkıntı ( )  
b. Konut bulma sıkıntısı ( )  
c. Çevre baskısı ( )  
d. Aile baskısı ( )  
e. Ruhsal/ duygusal sıkıntı ( )  
f. Çocuk/Çocuklarla ilgili sıkıntılar ( )  
g. Hiçbir güçlük çekmedim ( )  
g. Diğer.....

EK-9: DANIŞAN GÜNLÜĞÜ

# ***DANIŞAN GÜNLÜĞÜ***



***Danışanın Adı Soyadı:***

---

*Değerli Danışan/Grup Üyesi,*

Danışan günlüğü, siz, grup üyemizin 16 oturum sonunda grupta yaşadığımız, hissettiğiniz duyguları, düşünceleri kaydetmeniz amacıyla grup lideri tarafından hazırlanmıştır. Bu günlük, oturumdan sonra sizin grupta ifade ettiğiniz ya da edemediğiniz duygularınızı, düşüncelerinizi paylaşmanızı sağlayacak ve sizin grup sürecindeki gelişiminize katkı sağlayacaktır.

Sizden istenen; bu günlüğü, her oturum sonunda doldurmanız ve grup liderine teslim etmenizdir. Grup lideri, bu günlüğü her oturum sonunda kontrol etmeyecektir ve sizleri bir değerlendirmeye tabi tutmayacaktır. Önemli olan bu soruları içten ve samimi bir şekilde cevaplamanızdır.

Aynı zamanda günlüğüne yazdığınız, duygularınızı ve düşüncelerinizi kimseyle paylaşmamanız gizliliğin korunması açısından önem taşımaktadır.

*Uzman Psikolojik Danışman*

*Grup Lideri*

*Nergis CANBULAT*

***“Lütfen öncelikle oturum sayısını ve tarihini doldurunuz. Daha sonra aşağıdaki soruları cevaplayınız.”***

**Oturum Sayısı:**

**Oturum Tarihi:**

1. Bugünkü oturumda boşanma yaşantınız ve boşanmadan sonraki zamanda yaşadıklarınızla ilgili hangi duygu/duygularınızı fark ettiğinizi işaretleyiniz.

- |                                    |                                      |                                    |                                     |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mutluluk  | <input type="checkbox"/> Heyecan     | <input type="checkbox"/> Önemsenme | <input type="checkbox"/> Şefkat     |
| <input type="checkbox"/> Aşk       | <input type="checkbox"/> Sevgi       | <input type="checkbox"/> Merhamet  | <input type="checkbox"/> Memnun     |
| <input type="checkbox"/> Gurur     | <input type="checkbox"/> Güven       | <input type="checkbox"/> Kırgınlık | <input type="checkbox"/> Üzüntü     |
| <input type="checkbox"/> Pişmanlık | <input type="checkbox"/> Tedirginlik | <input type="checkbox"/> Öfke      | <input type="checkbox"/> Alınganlık |
| <input type="checkbox"/> İğrenme   | <input type="checkbox"/> Aşağılanma  | <input type="checkbox"/> Utanç     | <input type="checkbox"/> Suçluluk   |
| <input type="checkbox"/> İmrenme   | <input type="checkbox"/> Kıskançlık  | <input type="checkbox"/> Kaygı     | <input type="checkbox"/> Korku      |
| <input type="checkbox"/> Umut      |                                      |                                    |                                     |

2. Bu duyguyu/duyguları fark etmenizi ne sağladı?

3. Oturumdan ayrılırken yüreğinizde hissettiğiniz duygunun/duyguların isimlerini yazınız.

4. Bugünkü oturumu gözden geçirdiğinizde sizi etkileyen en önemli şeyin ne olduğunu yazınız.

5. Bugünkü oturumda yaşadıklarınızı bir şeye/şeylere benzetseniz neye benzerdi?Biraz açıklayınız.

6. Bugünkü oturumda grup liderinin uyguladığı teknikle/tekniklerle ilgili ne/neler hissettiniz ve neler düşündünüz?

7. Bu oturum *diğer grup üyeleri* ile ilgili hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazınız.

8. Bu oturum *grup lideri* ile ilgili hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazınız.





**“Lütfen öncelikle oturum sayısını ve tarihini doldurunuz. Daha sonra aşağıdaki soruları cevaplayınız.”**

Oturum Sayısı:

Oturum Tarihi:

1. Grup lideri olarak bugünkü oturumda gözlemlediğiniz ve oturumda ele aldığınız grup üyelerinin en çok yaşadıkları duyguları işaretleyiniz.

- |                                    |                                      |                                    |                                     |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mutluluk  | <input type="checkbox"/> Heyecan     | <input type="checkbox"/> Önemsenme | <input type="checkbox"/> Şefkat     |
| <input type="checkbox"/> Aşk       | <input type="checkbox"/> Sevgi       | <input type="checkbox"/> Merhamet  | <input type="checkbox"/> Memnun     |
| <input type="checkbox"/> Gurur     | <input type="checkbox"/> Güven       | <input type="checkbox"/> Kırgınlık | <input type="checkbox"/> Üzüntü     |
| <input type="checkbox"/> Pişmanlık | <input type="checkbox"/> Tedirginlik | <input type="checkbox"/> Öfke      | <input type="checkbox"/> Alınganlık |
| <input type="checkbox"/> İğrenme   | <input type="checkbox"/> Aşağılanma  | <input type="checkbox"/> Utanç     | <input type="checkbox"/> Suçluluk   |
| <input type="checkbox"/> İmrenme   | <input type="checkbox"/> Kıskançlık  | <input type="checkbox"/> Kaygı     | <input type="checkbox"/> Korku      |
| <input type="checkbox"/> Umut      |                                      |                                    |                                     |

2. Grup lideri olarak grubu değerlendirdiğinizde Duygu Odaklı Terapi’yi göz önünde bulundurarak grubun hangi aşamada olduğunu değerlendiriniz.

3. Grup lideri olarak kendinizi ve oturumu gözden geçirdiğinizde hangi müdahaleleri kullandığınızı yazınız.

4. Bugünkü oturumda üyeler arası ilişkilerdeki fark ettiklerinizi yazınız.

5. Bir sonraki oturuma ilişkin düşüncelerinizi ve planladığınız müdahaleleri yazınız.

## **EK-11: ODAK GRUP GÖRÜŞME FORMU**

### **BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU**

#### **(DUYGU ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA)**

Merhaba, sizinle birlikte 16 oturumlu bir grup yaşantısını tamamladık. Bu grup oturumlarında uygulanan tekniklerin duygu, düşünce ve davranışlarındaki etkisi ve oturumların daha etkili bir şekilde uygulanabilirliği ile ilgili olarak görüşlerinizi almak istiyorum. Görüşlerinizin bundan sonra yapılacak grup çalışmalarının etkililiklerini arttırmaya katkı sağlayacağını düşünüyorum.

- Bu görüşme için gönüllü iseniz ve izin verirseniz, görüşmenin sesli kaydını alacağım.
- Görüşme sürecinde bana söyleyeceklerinizi ve ses kaydını gizli tutacağım. Kimliğiniz ve görüşme sırasında verdiğiniz bilgileri hiçbir kurum/ kuruluş ya da kişiler ile kesinlikle paylaşmayacağım. Araştırma süresince yapılan görüşme kayıtlarını gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edeceğim.
- Bu görüşme 60-70 dakikalık bir görüşme olacaktır ve bu görüşmede yer alan soruların doğru ya da yanlış olarak nitelendirilebilen bir cevabı yoktur. İstedığınız zaman görüşmeyi bitirebilirsiniz.

**Yukarıda yazılanları okudum ve araştırmada katılımcı olmayı kabul ediyorum.**

**Tarih:**

**Grup Üyesinin Adı, Soyadı:**

**İmzası:**

## DUYGU ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

### ODAK GRUP GÖRÜŞME SORULARI

#### GRUP SÜRESİ

- *Oturum sayısını (16 oturum)* duygu ve düşüncelerinizi ifade etmek, gruptaki amacınıza ulaşmak için nasıl değerlendiriyorsunuz? Bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?
- *Oturum süresini (2-2.5 saat)* duygu ve düşüncelerinizi ifade etmek, gruptaki amacınıza ulaşmak için nasıl değerlendiriyorsunuz? Önerileriniz nelerdir?
- Grup oturumlarının sıklığını ( haftada bir kez, zaman zaman iki kez olması durumu) nasıl değerlendiriyorsunuz? Bu konudaki görüşleriniz ve önerileriniz nelerdir?

#### GRUP LİDERİNİN ÖZELLİKLERİ

- Grup liderinin kişisel özelliklerini göz önünde bulundurduğunuzda sizin değişiminize katkı sağlayan özellikleri nelerdir? Sizce bu özelliklerden en önemlisi nedir?
- Grup liderinin mesleki bilgi ve becerilerini değerlendirdiğinizde sizin gelişiminize ve değişiminize nasıl bir katkısı oldu?
- Grup liderinin sihirli bir değneği olsa ona hangi gücü verirdiniz? Neden?
- Grup liderini bir kahramana benzetseniz hangi kahraman olurdu? Neden?
- Grup liderinin etkili bulmadığımız özellikleri nelerdir? Neden?

#### UYGULANAN TEKNİKLER

- Grup sürecinde uygulanan boş sandalye tekniği hakkında ilk duygunuz ve düşünceniz neydi?
- Grup sürecinde uygulanan boş sandalye tekniği hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Boş sandalye tekniğini bir şeye (nesne, olay, durum) benzetseniz neye benzerdi? Biraz açıklayın.

- Grup liderinin kullandığı tekniklerden size göre en yararlı olan hangisiydi? Neden?
- Grup liderinin kullandığı teknikleri gözden geçirdiğinizde hangi teknik sizin duygu, düşünce ve davranışlarınızın değişmesinde etkiliydi? Neden?
- Size göre grup sürecinde kullanılan tekniklerden hangisi etkili değildi? Neden?
- Grup liderinin oturumlarda ihtiyacınız doğrultusunda verdiği bilgilerle ilgili ne düşünüyorsunuz?

### **FİZİKSEL KOŞULLAR**

- Grubun yapıldığı ortam ile ilgili olarak ne düşünüyorsunuz? Önerileriniz nelerdir?
- Duygu ve düşüncelerinizi rahat bir şekilde anlatmak için grup ortamını nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Grup oturumlarını gerçekleştirdiğimiz bu mekanı nasıl buldunuz?

### **GRUBUN ETKİLİLİĞİ**

- İlk oturumdaki kendinizle son oturumdaki kendinizi duygu, düşünce ve davranışlarınız açısından karşılaştırdığınızda neler fark ediyorsunuz?
- Kendinizde gözlemlediğiniz en önemli farklılık nedir?
- Böyle bir grupla psikolojik yardım sürecini başkalarına da tavsiye eder misiniz? Neden?
- Grup sürecinde kullanılan, her oturum sonunda doldurduğunuz günlükler ile ilgili ne düşünüyorsunuz?
- Grupla psikolojik danışma yardımının etkililiğini arttırmak için neler önerirsiniz?
- Grup süreci boyunca sizi çeken bir kamera olsaydı;

\*İlk oturumda yüz ifadenizi hangi duygu/duygularda gördünüz?

\*Son oturumda hangi duygu/duygularda gördünüz?

- Yaşadığınız grup oturumlarına bir duygu ismi verseniz hangi duyguya benzetirdiniz?
- Yaşadığınız grup oturumlarına bir duygu ismi verseniz hangi duyguya benzetirdiniz?
- Yaşadığınız grup oturumlarına bir duygu ismi verseniz hangi duyguya benzetirdiniz?
- Yaşadığınız grup oturumlarına bir duygu ismi verseniz hangi duyguya benzetirdiniz?
- Yaşadığınız grup oturumlarını canlı ya da cansız bir şeye benzetseniz neye benzetirdiniz?

## ÖZGEÇMİŞ

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

---

Doğum Yeri, Tarihi : Bursa/ 10.11.1987

### **İLETİŞİM BİLGİLERİ**

---

E-mail : nergistulek@gmail.com, nergis-pdr@hotmail.com

### **EĞİTİM BİLGİLERİ**

---

- 2011-2017 Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Doktora Programı (Tübitak Burslu)
- 2009-2011 Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı (Tübitak Burslu)
- 2005-2009 Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (Lisans)
- 2001-2005 Bursa Kız Lisesi (YDA)
- 1993-2001 Görükle Akşemsettin İlköğretim Okulu

### **İŞ TECRÜBELERİ**

---

- 2010-2011 İzmir Gaziemir Kadın Danışma Merkezi
- 2010-2012 Eskülap Eğitim ve Danışmanlık
- 2013- Nilüfer Kadın Danışma Merkezi (NİKADEM) (Bursa)
- 2013-2014 Solaklı Atatürk İlkokulu (Adana)
- 2014- Buca Halk Eğitimi Merkezi (İzmir)

### **BİLİMSEL ÇALIŞMALAR**

---

- Tülek, N. (2011). *Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Canbulat, N. ve Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576. DOI: <http://dx.doi.org/10.12984/eed.67597>.
- Lüleci, B., Soylu, Y., ve Canbulat, N. (2015). Psikolojik danışma yardımına ilişkin beklentiler ölçeğinin geliştirilmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(3), 313-326.

## ÖZET

### BOŞANMIŞ KADINLARLA YÜRÜTÜLEN DUYGU ODAKLI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

CANBULAT, Nergis

Ph.D., Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mine ALADAĞ

Mayıs 2017, 165 Sayfa

Bu araştırmanın amacı Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak ve DOGPD'nin etkililiğine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini incelemektir. Araştırmada nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılmış, karma yöntem kapsamında yer alan eş zamanlı yuvalandırma stratejisi seçilmiştir. Araştırmada, 2×3'lük ön test son test kontrol gruplu gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, deney grubunda dokuz, kontrol grubunda 11 olmak üzere 20 boşanmış kadın oluşturmuştur. Araştırmada, deney grubuna 16 oturumluk DOGPD uygulanmış, kontrol grubuyla ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma kapsamında nicel veriler Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla; nitel veriler ise Danışan Günlüğü, Grup Lideri Günlüğü ve Odak Grup Görüşme Formu aracılığıyla toplanmıştır. Nicel verilerin analizinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi (Repeated Measures ANOVA); nitel verilerin analizinde ise içerik analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel bulguları sonucunda, deney grubunu oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının yükseldiği, kontrol grubunu oluşturan boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerine ait son test ve kalıcılık testi puanlarının azaldığı görülmektedir. Diğer yandan, bulgular uygulanan DOGPD'nin, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırmada etkili olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın nitel bulguları "Katkı", "Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma" olmak üzere iki kategoride

toplanmıştır. Katkı kategorisi, duygusal farkındalık düzeyi, psikolojik iyi oluş, boşanma sonrası uyum ve metaforlar olmak üzere dört tema altında toplanmıştır. Duygu odaklı grupla psikolojik danışma kategorisi altında teknikler, grup lideri, ve grup yapısına ilişkin öneriler olmak üzere üç tema yer almıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu odaklı terapi, duygu odaklı grupla psikolojik danışma, duygusal farkındalık, psikolojik iyi oluş, boşanma, boşanmış kadınlar





## **ABSTRACT**

### **EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF EMOTION FOCUSED GROUP COUNSELING WITH DIVORCED WOMEN**

CANBULAT, Nergis

Ph.D., Guidance and Counseling

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mine ALADAĞ

May 2017, 165 Pages

This study was conducted to investigate the effect of Emotion Focused Group Counseling (EFGC) on divorced women's emotional awareness and psychological well being and also investigate the opinions of divorced women regarding the effectiveness of Emotion Focused Group Counseling. Both quantitative and qualitative methods were used and concurrent nested strategy of the mixed method was chosen in the research. In the study, a real experimental design 2x3 pre-test post-test control group was used. The study group consisted of 20 divorced women, nine in the experimental group and 11 in the control group. In the study, 16 sessions of EFGC were administered to the experimental group and no application was done with the control group. The quantitative data were collected by the Levels of Emotional Awareness Scale and Psychological Well-Scale; and the qualitative data were collected by the Client Diary, Group Leader Diary and Focus Group Interview Form. The quantitative data were analyzed by using a mixed 2x3 measures ANOVA, and the qualitative data were analyzed by using content analysis. The quantitative findings of the study showed that the post test and retention test scores of levels of emotional awareness of divorced women forming the experimental group increased, the post test and retention test scores of levels of emotional awareness of divorced women forming the control groups decreased. On the other hand, findings revealed that Emotion Focused Group Counseling was not effective in increasing the psychological well-being of divorced women. The qualitative results of the study were grouped under two categories as "Contribution" and "Emotion Focused Group Counseling". When the Contribution

category was reviewed, four themes including level of emotional awareness, psychological well-being, adaptation after divorce and metaphors emerged. In the context of Emotion Focused Group Counseling category, three themes emerged including techniques, group leader and recommendations regarding group structure.

**Keywords:** Emotion focused therapy, emotion focused group counseling, emotional awareness, psychological well-being, divorce, divorced women.

