



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM

DALI

**BOŞANMA SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK PROGRAMININ
BİREYLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Selda KARADENİZ ÖZBEK

Danışman

Prof. Dr. Melek KALKAN

Doktora TEZİ

Ocak, 2019

TELİF HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(.....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Selda

Soyadı : Karadeniz Özbek

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının Bireylerin Uyum Düzeylerine Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of the Post-Divorce Psychological Support Program on Individuals Adjustment Levels

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Selda Karadeniz Özbek

İmza:

KABUL VE ONAY

Selda Karadeniz Özbek tarafından hazırlanan “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının Bireylerin Uyum Düzeylerine Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof.Dr. Melek KALKAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D, Ondokuz Mayıs Üni.

Başkan: Prof.Dr. Enver SARI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D, Giresun Üni.

Üye: Prof.Dr. İlknur Aydın AVCI

Halk Sağlığı Hemşireliği A.B.D, Ondokuz Mayıs Üni.

Üye: Doç.Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D, Ondokuz Mayıs Üni.

Üye: Doç.Dr.Müge YILMAZ

Psikoloji A.B.D, Gümüşhane Üniversitesi

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/ Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)

*Bu tezi başta Sevgili Annem ve Danışman Hocam Sayın Prof. Dr.
Melek Kalkan olmak üzere, hayata değer katan tüm kadınlara ithaf
ediyorum.*

TEŞEKKÜRLER

Bu tezin her aşaması güzel bir oya gibi sabır ve zamanlailmekilmek dokunarak oluşturulmuştur. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında fikirleri, destekleri, yardımları olan birçok kişi var. Öncelikle, programın tanıtımı ve denek bulma aşamalarında bana enerjilerini ve değerli zamanlarını ayıran adlarını saymakta güçlük çekeceğim herkese çok teşekkür ederim.

Bir tezin en önemli kahramanı şüphesiz ki o tezin danışmanıdır. Hem yüksek lisans hem doktora tezimi birlikte yürütme şansını yakaladığım yönlendirici, dikkatli, sabırlı, sevecen ve iyimser tavrıyla bana her zaman cesaret veren, bana inanan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Melek KALKAN'a sonsuz teşekkür ederim. Benim için bir tez danışmanından çok daha öte, işini ciddiyetle yapan ve insanlığı ilke edinmiş tavrını model aldığım bir hoca olması itibarıyla hayatıma katkılarını çok anlamlı buluyorum ve tekrar teşekkür ediyorum.

Savunma sürecime dahil olmasa da değerli fikirleriyle, destekleyici ve hoşgörülü tavrıyla tezimin gelişimine katkı veren değerli hocam emekli öğretim üyesi Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya çok teşekkür ederim. Tezimin jürisinde bulunan, motive edici, eleştirel, yönlendirici, bilgili ve güven veren tavrıyla kendisinden çok şey öğrendiğim değerli hocam Prof. Dr. İlknur AYDIN AVCI'ya tüm katkıları için çok teşekkür ederim. Tezimin son aşamasında jürime dahil olan ama gerek doktora dersleri sürecinde olsun gerekse tez sürecimde olsun her zaman empatik bir tutumu olan, yardımlarını esirgemeyen destekleyici tavrıyla hep yanımda olduğunu hissettiğim değerli hocam Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a çok teşekkür ederim. Lisans ve lisansüstü süreçte gelişimime katkısı olan tüm hocalarıma bu vesile ile tekrar teşekkür ediyorum.

Teze önemli katkıları olan çok sayıda meslektaşım ve dostum var. Bu tezin en zor kısmı örnekleme oluşturmakla ilgili olan kısımdı. Bazen açık denizde kalıp kara yakın olsa da iklim şartlarından ötürü karayı göremediğimiz ve yolumuzu kaybettiğimizi düşündüğümüz anlar olur. O anlarda deniz fenerleri hayat kurtarıcıdır. Bazen benimde karayı göremediğim anlarda deniz fenerim olan değerli arkadaşlarım Öğr. Gör. Melike Burcu YILMAZ, Dr. Öğr. Üyesi Fatma Hürrem SÜNNEY, Dr. Öğr. Üyesi Şirin BOZKURT'a çok teşekkür ederim. Beni dinlediniz, motive ettiniz, bilgilerinizi paylaştınız her şey için çok teşekkür ederim. Bu katkıların yanı sıra araştırmanın analizleri konusunda yardımları için Dr. Öğr. Üyesi Gizem UYUMAZ'a, tezin şekilsel kısımlarını oluşturmamdaki bilgisayar katkıları için Dr. Öğr. Üyesi Selcan KİLİS'e çok teşekkür ederim. Tezimin her aşamasında çalışmalarından faydalandığım arkadaşım Öğr. Gör. Dr. Meryem Vural BATIK'a da çok teşekkür ederim.

Danışanlarla görüşme kolaylığı olması için merkez de bir ofis olmasını istedim. Bu aşamada bana güvenip kapılarını açan ön görüşmeler için ofisini kullandığım Giresun Özel Aile Danışma Merkezi kurucusu Gökhan GÖKSU'ya, grup sürecini yürüttüğüm Yaşam Psikolojik Danışmanlık merkezi kurucuları Mehriban GÜNAYDIN ve Kader KANDEMİR'e sonsuz teşekkürler. Bana ve grup üyelerine kapılarını açtılar ve sıcak bir ortam sundular.

Uzun soluklu bir süreci barındıran bu tezin bitmesini sabırla bekleyen, elinden gelen katkıyı sunmaya çalışan, yoğun iş temposu, doktora tezi ve anneliği bir arada

yürütme çabasında olan bir eşe, eşlik etme zorluğuna katlanan sevgili eşim Melih ÖZBEK'e çok teşekkür ederim.

Torun sahibi olmalarının önündeki engel olarak doktora yapmamı algılayan ve ne zaman biteceğini ilgiyle soran fakat toruna kavuştuktan sonra nasılsa biter rahatlığına ulaşan, imdat kolu gibi her çaktığımda yardıma koşan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Mücadele etmeyi sizden öğrendim ve hiç vazgeçmedim. İyi ki benim ailemsiniz.

Yine kocaman bir teşekkürü de bana kalplerini açan danışanlarıma göndermek istiyorum. Çalışmama dahil olarak, yeni bir başlangıç için güzel bir adım attınız ve bilimsel bir çalışmaya katkı verdiniz. İyi ki sizi tanıdım, katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Son cümlelerimi sevgili oğlum Deniz Ege ÖZBEK için yazmak istiyorum. Sen olmasan bu tez yıllar önce biterdi ama ben hiç tam olmazdım. Varlığın ve sonsuz sevgin için çok teşekkür ederim.

Selda Karadeniz ÖZBEK

BOŞANMA SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK PROGRAMININ BİREYLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Doktora Tezi

Selda KARADENİZ ÖZBEK

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ocak, 2019

ÖZ

Bu tezin amacı “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının” boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyi üzerindeki etkililiğini incelemektir. Araştırma, resmi boşanma süresinin üzerinden en fazla iki yıl geçmiş 15 kadın üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada öntest–sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, öntest ve sontest arasında uygulanan 11 oturumluk Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı’dır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, boşanmış bireylerin uyum düzeyleridir. Her iki gruba araştırmada kullanılan Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği öntest ve sontest olarak uygulanmıştır. Araştırma bulgularını elde etmek Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Boşanma Sonrası Destek Programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler : Boşanma, Boşanma Destek Grubu, Boşanmaya Uyum

Sayfa Sayısı : 159

Danışman : Prof. Dr. Melek Kalkan

İkinci Danışman :

**THE EFFECT OF THE POST-DIVORCE PSYCHOLOGICAL
SUPPORT PROGRAM ON INDIVIDUALS ADJUSTMENT
LEVELS**

Ph.D.Dissertation

Selda KARADENİZ ÖZBEK

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

January, 2019

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to examine the effectiveness of the "Post-Divorce Psychological Support Program" on the level of adjustment to the divorce of divorced individuals. This research was carried out with 15 women who had been up to two years on the official divorce period. In this study pre-test-post-test with a control group, the experimental design model was used. The independent variable of the study is the 11-week Post-Divorce Psychological Support Program applied between pre-test and post-test. The dependent variable of the study, the adjustment level of the divorced individuals. The Fisher Divorce Adjustment Scale was used in both groups as pre-test and post-test. Mann Whitney U Test and Wilcoxon signed rank test was used to obtain the research findings. Findings from the research show that the Post-Divorce Support Program effects on divorced individuals' level of adjustment with divorce.

Key Words : **Divorce, Divorce Support Group, Adjustment to Divorce**

Number of Pages : **159**

Advisor : **Prof. Dr. Melek Kalkan**

Co-advisor :

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
İÇİNDEKİLER	X
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.2 Problem Cümlesi	6
1.3 Alt Problemler	6
1.4 Denenceler.....	6
1.5 Araştırmanın Amacı	7
1.6 Varsayımlar	7
1.7 Kapsam ve Sınırlılıklar	7
1.8 Tanımlar	8
1.9 Araştırmanın Önemi.....	8
İKİNCİ BÖLÜM.....	10
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
2.1 Evlilik	10
2.1.1 Sağlıklı Evlilik.....	10
2.1.2 Sağlıksız Evlilik.....	12
2.2 Boşanma	13
2.3 Boşanma Nedenleri	14
2.4 Boşanma Aşamaları	18
2.4.1 Boşanma Öncesi Karar Alma Süreci.....	18
2.4.2 Boşanma Süreci	19
2.4.3 Boşanma Sonrası Süreç.....	20

2.5	Boşanmanın Olumsuz Etkileri.....	26
2.5.1	Boşanmanın Kadınlar Üzerindeki Etkisi	26
2.5.2	Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi	27
2.5.3	Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi.....	28
2.6	Boşanmanın Olumlu Etkileri	29
2.7	Boşanmaya İlişkin Kuramlar.....	30
2.7.1	Sosyal Değiş Tokuş Kuramı (Social Exchange Theory).....	30
2.7.2	Boşanmada Süreç Modelleri.....	31
2.7.3	Aile Sistemleri Teorisi (Family Systems Theory)	33
2.7.4	Risk ve Sağlamlık Teorisi (Risk and Resilience Theory).....	33
2.8	Boşanma Sonrası Uyum Kavramı	34
2.8.1	Boşanma Sonrası Uyum Süreci	36
2.8.2	Boşanma Sonrası Uyumu Etkileyen Faktörler	37
2.9	Boşanma Sonrası Psikolojik Danışma Grupları	43
2.10	Boşanma Sonrası Grupla Müdahale Programlarına İlişkin Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	50
2.11	Boşanma Sonrası Grupla Müdahale Programlarına İlişkin Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	59
2.12	Boşanmaya Uyum ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	62
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		69
III. YÖNTEM.....		69
3.1	Araştırma Deseni.....	69
3.2	Çalışma Grubu	69
3.2.1	Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı İçin Üye Seçim Kriterlerinin Belirlenmesi ve Gruba Katılan Üyelerin Özellikleri	69
3.2.2	Çalışma Grubunu Oluşturma Sürecinde Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	72
3.3	Çalışma Grubunu Oluşturma Süreci	72
3.4	Veri Toplama Araçları	74
3.4.1	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği	74
3.5	Verilerin Analizi.....	75
3.6	İşlem Yolu	76
3.7	Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının Yapısı	77
3.8	Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı Oturumlarının Özeti ...	78

3.8.1 BİRİNCİ OTURUM.....	78
3.8.2 İKİNCİ OTURUM	81
3.8.3 ÜÇÜNCÜ OTURUM	83
3.8.4 DÖRDÜNCÜ OTURUM	85
3.8.5 BEŞİNCİ OTURUM	88
3.8.6 ALTINCI OTURUM.....	90
3.8.7 YEDİNCİ OTURUM	91
3.8.8 SEKİZİNCİ OTURUM.....	93
3.8.9 DOKUZUNCU OTURUM.....	95
3.8.10 ONUNCU OTURUM.....	97
3.8.11 ONBİRİNCİ OTURUM	99
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	101
IV. BULGULAR.....	101
4.1 Boşanmış Bireylerin Boşanmaya Uyum Düzeylerine Yönelik Bulgular 101	
BEŞİNCİ BÖLÜM	106
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	106
5.1 Sonuç	106
5.1.1 Boşanmaya Uyuma İlişkin Sonuçlar.....	106
5.2 Tartışma	107
5.3 Öneriler	110
5.3.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	110
5.3.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	111
KAYNAKÇA.....	117
EKLER.....	136

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Türkiye’deki Evlenme ve Boşanma Oranlarının Gösterimi	16
Tablo 2: Giresun İlindeki Boşanmaların 2011-2017 Yıllarına Göre Gösterimi	17
Tablo 3: Evlilik Süresine Göre Boşanmaların Gösterimi	18
Tablo 4: Boşanma Evrelerinin Karşılaştırılması	22
Tablo 5: Yurt Dışında Yürütölen Boşanma GrublaMüdahale Programları	58
Tablo 6: Araştırma Deseni	69
Tablo 7: Çalışma Grubuna Katılan Bireylerin Tanımlayıcı Bilgiler	71
Tablo 8: Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	76
Tablo 9: Deney ve Kontrol Grubu Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	101
Tablo 10: Deney Grubu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	102
Tablo 11: Kontrol Grubunun Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	103
Tablo 12: Öntest-Sontest Fark Puanlarının Anlamlılığı	105

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Araştırmanın Uygulama Şeması.....74



SİMGELER VE KISALTMALAR

TMK	Türk Medeni Kanunu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
FBUÖ	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın denenceleri, sayıltı, sınırlık ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

İki insanın evlilik yoluyla bağlılık kurmaları, çocuk yetiştirmeleri toplumsal yapının en temel çekirdeği olan aileyi oluşturmaktadır. Evlilik yoluyla bağlanan bireyler ömür boyu sürmesi planlanan bu birlikteliği çeşitli koşullar ve nedenlerle yaşamlarının bir noktasında sonlandırma kararı almakla karşı karşıya kalabilir. Bu noktadan sonra yeni bir süreç başlar ve bu süreç boşanma olarak isimlendirilir.

Boşanma, evliliğin yasal olarak sona ermesi olarak tanımlanırken (Wagner, 2002), Zara'ya (2013) göre ise “çiftlerin birbirlerine yabancılaşarak beklentilerinin karşılanmadığı ve yoğun tatminsizlik yaşanan bir dönemin, yasal, duygusal ve sosyal olarak bitirilmesi” olarak değerlendirilmektedir (s. 18). Boşanma, bilinenden daha karmaşık (Wagner, 2002) ve çok boyutlu olup, uzun bir süreçte gerçekleşen psikolojik ve sosyal bir olgudur (Uçan, Yazar ve Sayıl, 2005). Boşanma, evlilik kadar eskidir. Boşanma hakkı, bazı yasa ve geleneklerle kısıtlanmaya çalışılsa da hiçbir zaman ortadan kaldırılmamıştır (Yıldırım, 2004).

Evlenirken bireyler mutlu olacaklarını, yaşamlarının daha iyi olacağını ve birlikteliklerinin sonsuza kadar süreceğini düşünür. Ancak boşanma istatistikleri birçok çift için mutluluk hayallerinin sonsuza kadar sürmediğini göstermektedir. Amerika'da evliliklerin yaklaşık olarak yarısı boşanma ile sonuçlanmaktadır (Wagner, 2002). Yeniden evlenen kişilerde de boşanma oranları yüksektir. Boşanmış bireylerin %75'i beş yıl içerisinde yeniden evlenmektedir fakat bu evlilikler de %60 oranında devam etmemektedir (Distenfield ve Distenfield, 2005).

Boşanma evrensel bir olgudur. Mesela Kanada'da her üç evli çiftten biri boşanmaktadır (Ambert, 2009). Avrupa Birliği İstatistik Ofisi üyesi 28 ülke

istatistiklerine göre 1965'lerde %0,08 olan boşanma oranları 2013'lerde %2,0'a yükselmiştir. Ofisin 2015 verilerine göre ise 28 ülke içinde boşanma oranları en yüksek görünen ülkeler %3,5 ile Belarus, %3 ile Ukrayna, boşanma oranlarının en düşük olduğu ülkeler %0,9 ile Montenegro ve Malta'dır. Belçika, Çek Cumhuriyeti, Estonya, Norveç, Birleşik Krallık'ta, Fransa'da boşanma oranları 2004'ten itibaren düşmektedir. Oranlar zaman içinde düşüş eğilimine girse bile bu ülkelerde genellikle %2'nin üzerindedir. Gürcistan, Azerbaycan, Ermenistan, gibi ülkelerde boşanma oranları bu düzeyin altındadır fakat yıllar içinde artış eğiliminde olduğu görülmektedir (Eurostat Statistics Explained, 2018).

Türkiye'de istatistiklere bakıldığında ise boşanma oranlarının Avrupa ülkelerine göre daha düşük olduğu fakat yıllar içinde artış eğiliminde olduğu görülmektedir. 2001 yılında %1,41 kaba boşanma da hızı, 2017 yılında %1,6 olarak belirlenmiştir. Boşanan çiftlerin sayısı 2001'de 91.994 iken, 2017 yılında artarak 128.411 olmuştur. Boşanma oranlarındaki artışın yanı sıra dikkati çeken diğer bir bulgu da boşanmaların %38,7'si evliliğin ilk beş yılında gerçekleşmesidir (TÜİK, 2018).

Evliliğin ilk yıllarında boşanma olasılığını arttıran çeşitli risk faktörleri vardır. Bunlar; erken yaşta evlilik yapmak (25 yaşından önce), düşük gelire sahip olmak, boşanmış anne babaya sahip olmak, evlenir evlenmez veya istenmeyen bir çocuğa sahip olmak, düşük eğitim düzeyine sahip olmak, işsiz olmak, iletişim becerilerinde yetersizlik göstermek gibi özelliklerdir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

İki ayrı insan tarafından oluşturulan evlilik kurumu doğası gereği çatışma ve uyumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Farklı ortamlarda yetişmiş, farklı kişilik özelliklerine sahip bu iki insan, hayatın güçlüklerine karşı bazen sorun çözmeye değil, sorun üretmeye başlayabilir (Türkaslan, 2007). Sorun üreten ve sorunların üstesinden gelemeyen çiftler boşanmayı bir problem çözme yolu olarak görebilmektedirler.

Problem yaşayan çiftler açısından boşanma bir çözüm olarak algılansa da yapılan çalışmalar boşanmayı daha çok travmatik bir yaşam olayı (Albrecht, 1980), bir stres süreci (Booth ve Amato, 1991), bir yas süreci (James ve Friedman, 2009), bir geçiş süreci (Sakraida, 2005), bir geçiş krizi (Korkut, 2003; Uçan ve diğerleri, 2005) olarak değerlendirmektedir. İnsanlara duygusal acı veren olayların başında ölüm ve

boşanma gelmektedir. Boşanma da bir anlamıyla evliliğin ölümüdür. Boşanma aynı zamanda bir ilişkinin bitişi olarak da düşünülebilir fakat gerçekte özellikle de çocuklar varsa ilişkinin sadece statüsü değişir (Covy, 2006). Değişen statüye bağlı olarak boşanma kısa süreli yaşam olaylarına ilişkin problemleri içerdiği gibi ve tek başına ebeveynlik gibi uzun süreli etkileri olan problemler de yaratabilir (Amato, 2010). Yapılan araştırmalar incelendiğinde boşanmanın, boşanma sonrası süreçteki iyi oluşu etkileyen acı verici ve stresli bir deneyim olduğu görülmektedir (Amato, 2000; Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Schoon, Hansson ve Salmelo-Aro (2005) farklı kültür ve ekonomik refaha sahip ülkelerde bile boşanmış bireylerin yaşam doyumlarının evli bireylere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Boşanma çoğu zaman olumsuz olan, her bir çift tarafından farklı yaşanan, kişisel bir deneyimdir (Thomas ve Ryan, 2008). Bu nedenle bireylerin boşanmadan etkilenme düzeylerini belirleyen çok sayıda ve çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları: bireylerin eski eşe bağlanma düzeyleri (Berman, 1988), çocuğun olup olmaması (Amato, 2000), cinsiyet, boşanma yaşı gibi faktörlerin yanı sıra evlilik süresi, ekonomik kaynaklara ulaşılabilirlik, eğitim düzeyi, cinsiyet rolleri, algıladıkları evlilik stresleri, boşanmayı kimin başlattığı, eski eşle ilişki tarzları gibi değişkenlerdir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Bireylerin boşanmadan etkilenme düzeyleri demografik değişiklikler gösterse de yapılan araştırmalar boşanma deneyimi yaşayan kişilerin birçok olumsuz durumla karşı karşıya geldiğini göstermektedir. Boşanmış bireyler evli bireylere kıyasla daha fazla psikolojik (Bierman, Fazio ve Milkie, 2006) ve fiziksel sağlık problemleri yaşamakta (Huges ve Waite, 2009; Monden, Metsä-Simola, Saarioja ve Martikainen, 2015), yalnızlık hisleri (Van Tilburg, Aartsen ve Van der Pas, 2015) ve psikolojik stresleri artmakta (Booth ve Amato, 1991), iyilik halleri (Kalmijn, 2009) ve ekonomik refahları düşmektedir (De Vaus, Gray, Qu ve Stanton, 2014). Boşanma bireylerin ebeveynlik stresini arttırmakta (Tein, Sandler ve Zautra, 2000), boşanmış aileye sahip olan çocuklar bu durumdan mağdur olmaktadır (Amato, 2010; Wallerstein ve Lewis, 2004). İlgili alan yazında boşanmış ebeveyne sahip çocukların boşanmanın olumsuz etkilerine maruz kaldığı ile ilgili araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Eitle, 2006; Öngider, 2013; Paxton, Valois ve Drane, 2007; Strohschein, 2005; Troxel ve Matthews, 2004).

Boşanma sonrası stresle başa çıkmada ve boşanma sonrası uyumu arttırmada bireyleri olumlu etkileyecek çeşitli faktörler de bulunmaktadır. Bireylerin iyi bir eğitim almış olması, bir işinin ve gelirin olması (Wang ve Amato, 2000), boşanmayı algılama biçimleri, algıladıkları kişisel dayanma gücü, algıladıkları sosyal desteğin gücü, anlamlı aktivitelere katılıp katılmadığı, profesyonel yardım alıp almadığı gibi faktörler bunlardan bazılarıdır (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Booth ve Amato (1991) yaptıkları araştırmada boşanmaya karşı olumsuz tutuma sahip bireylerin, boşanmaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip bireylere kıyasla kendi boşanmalarını başarısızlık olarak görme eğilimlerinin fazla olduğunu tespit etmiştir.

Boşanmaya ilişkin tutumların da etkisiyle beraber, evliliği bitmekte olan bireyler birçok duyguyu bir arada yaşamaktadır. Bir taraftan eşe yönelik öfke duyguları yoğunken, diğer taraftan suçluluk ve pişmanlık da görülebilmektedir (Berman, 1988). Boşanma kararını veren kişinin kim olduğuna göre de yaşanan duygularda farklılıklar olabilmektedir. Boşanmaya karar veren kişi için boşanma yeni ve daha iyi bir hayat için başlangıç noktası olarak algılanabilmekte ama aldığı bu karar karşı taraf için yaşam krizinin başlangıcını oluşturabilmektedir (Weiss, 1976).

Görüldüğü üzere boşanma kendi doğası gereği çok farklı boyutlar içermektedir. Fakat her durumda çiftler için evliliğin bitişi zorlayıcı bir yaşam deneyimidir ve bu süreçte bireylerin psikolojik olarak desteklenmesi gerekmektedir. Boşanma sürecindeki stresle başa çıkmada ve boşanma sonrası uyumu arttırmada bireylere psikolojik destek verecek yöntemlerden biri de boşanma danışmanlığı çalışmalarıdır. Bu çalışmalar bireyle ya da grupta yürütülen psikolojik yardım hizmetlerini kapsamaktadır.

Boşanma sonrası süreçte bireyleri destekleyici, geliştirici, bireylerin uyumunu arttırıcı programların Amerika'da 1970'li yıllarda başladığı görülmektedir. Boşanmış bireyler için "Boşanma Destek Grupları", "Boşanma Uyum Grupları", "Boşanma Seminerleri", "Ebeveyn Destek Grupları" gibi gruplar bu çalışmaların öncüsü olarak yer almaktadır (Fisher, 1977; Graff, Whitehead ve LeComplete, 1986; Kessler, 1976; Stone, McKenry ve Clark, 1999). Yurt dışında daha yaygın olarak yürütülen bu çalışmaların birbirinden farklı içeriklerde ve örneklem gruplarında yürütüldüğü ve bireyler açısından olumlu sonuçlar yarattığını belirlenmiştir (Abondola, 1983;

Blaisure ve Geasler, 2000; Quinney ve Fouts, 2004; Rae, Jasper-Jacobsen ve Blatter, 1991).

Türkiye’de bazı sağlık kurumlarında ve özel danışmanlık hizmeti veren kuruluşlarda, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı’na bağlı birimlerde boşanma sürecindeki bireylere yardım hizmeti verildiği görülmektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı’na bağlı birimlerdeki bu çalışmalar 2012 yılında başlatılmış ve “Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı” olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmalar ile boşanma sürecinde ve boşanma sürecini tamamlamış bireylere psikolojik destek verilmesi amaçlanmaktadır. Bu hizmetler temelde; Boşanma Öncesi Danışmanlık, Boşanma Sürecindeki Destek ve Danışmanlık Hizmetleri ve Boşanma Sonrası Destek ve Danışmanlık olmak üzere üç kategoride ele alınmış, bakanlık bünyesinde çalışan uzmanlar, boşanma danışmanlığı ile ilgili eğitimlere tabii tutulmuştur (Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı, 2015). Bu eğitimlerde kullanılmak amacıyla ve bunun yanı sıra, Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlık kavramının topluma yerleşmesi, boşanma sürecine uyumu kolaylaştırma ve aile bütünlüğünü koruma hedeflenerek Bingöl-Çağlayan (2013) tarafından bir kılavuz kitap hazırlanmıştır. Kılavuzdaki boşanma sonrası danışmanlık programı incelendiğinde ise grup oturumlarının fazla detaylandırılmadığı, grup konularında boşanmanın algılanmasına ve boşanmış bireyin duygu ve ihtiyaçlarına odaklanmaya daha fazla yer verilmesi gerektiği görülmüştür.

Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı hizmetleri incelendiğinde boşanma sonrası süreçteki bireyler için yürütülmüş psikolojik danışma grubuna ilişkin bulguya rastlanmamıştır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı kapsamında verilen hizmetlerin bugüne kadar daha çok bireysel danışmanlık şeklinde olduğu görülmüştür (Meclis Araştırması Komisyonu Raporu, 2016). Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı basın açıklamasına göre boşanma süreci danışmanlığının daha yoğun şekilde kullanımını yaygınlaştıracak yeni yasal düzenlemelere ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı basın açıklaması, 2017).

Türkiye’de boşanmış bireylere yönelik olarak grupla yürütülmüş sınırlı sayıda bilimsel çalışmaya rastlanmıştır. Bunların ilki olarak değerlendirilebilecek çalışma Öngider’in (2013) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)’nin etkinliğinin boşanmış kadınlar üzerinde incelenmesidir. Boşanmış bireylere yönelik deneysel araştırmalara

örnek gösterilebilecek diğer bir çalışma ise Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin ebeveyn stresi, kabulü ve empati düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelediği araştırmadır (Bulut-Ateş, 2015). Boşanmış bireylere yönelik grup çalışmalarından diğeri Canbulat (2017) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmanın amacı “Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın” (DOGPD) boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak ve danışma sürecinin etkililiğine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini incelemektir.

Bu araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların daha çok kadınlara yönelik olduğu ve grupla psikolojik danışma niteliğinde yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmadaki Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı ise hem kadın hem erkekler için hazırlanmış; etkileşim, paylaşım ve eğitim niteliğinde olup, boşanma sonrasındaki süreç için gerekli bilgi ve becerilerin de öğrenilmesi amacıyla çeşitli bilgilerin verildiği psiko-eğitim niteliğinde bir çalışmadır.

Bu çalışmada Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'nın, boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyi üzerindeki etkililiğinin bilimsel yöntemlerle test edilmesi amaçlanmıştır.

1.2 Problem Cümlesi

Boşanma sonrası psikolojik destek programının bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

1.3 Alt Problemler

1. Boşanma sonrası psikolojik destek programına katılan deney grubundaki bireylerin öntest boşanmaya uyum düzeyleri ile sontest boşanmaya uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Boşanma sonrası psikolojik destek programına katılan deney grubundaki bireylerin son test boşanmaya uyum düzeyleri ile bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin sontest boşanmaya uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4 Denenceler

Araştırma kapsamında test edilen denenceler aşağıdadır.

Denence 1: Boşanma sonrası psikolojik destek programına katılan deney grubundaki bireylerin sontest boşanmaya uyum düzeyleri, ön test boşanmaya uyum düzeylerinden anlamlı ölçüde yüksektir.

Denence 2: Boşanma sonrası psikolojik destek programına katılan deney grubundaki bireylerin sontest puan boşanmaya uyum düzeyleri, bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin sontest boşanmaya uyum düzeylerinden anlamlı ölçüde yüksektir.

1.5 Araştırmanın Amacı

Boşanma, evlilik gibi hayatın içinde olan ve bireylerin uyum sağlaması gereken zorlayıcı yaşam olaylarından biridir. Bireyler boşanma sonrasında yeni problemler ve olumsuz duygularla baş başa kalırlar. Bu süreçte bireylere sağlanacak psikolojik desteğin olumlu ruh halini oluşturmada faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada boşanma sonrası süreçte bireylerin uyum becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla bir psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Geliştirilen bu programın bireylerin boşanma sonrası uyum düzeylerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6 Varsayımlar

1. Katılımcılar uygulanan öntest ve sontestte yer alan ölçeklere samimi ve içten yanıt vermişlerdir.
2. Grup üyeleri, grup oturumlarına gönüllü olarak katılmışlardır.

1.7 Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Çalışma grubu Giresun ilinde yaşayan kadın ve erkeklerden oluşmaktadır.
2. Çalışma grubu 19-55 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın değişkeni olan boşanmaya uyuma ilişkin veriler ölçme aracından alınan puanlarla sınırlıdır.
4. Araştırma resmi boşanma sürecini tamamlamış ve resmi boşanmanın gerçekleştiği sürenin üzerinden en fazla bir iki yıl geçen bireylerle sınırlıdır.
5. Araştırma ilk evliliğini bitirmiş ve yeniden evlenmemiş bireylerle sınırlıdır.
6. Çalışma grubu psikiyatrik tanısı olmayan bireylerden oluşmaktadır.
7. Çalışma grubu en az ilkokul mezunu bireylerden oluşmaktadır.

8. Çalışma grubu alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı olmayan bireylerle sınırlıdır.
9. Çalışma grubu psiko-eğitim sürecinde psikolojik destek almayan bireylerle sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Boşanma: “Yasal olarak kurulan evlilik birliğinin yine yasal olarak sona erdirilmesi işlemidir” (Özgüven, 2000, s. 279).

Boşanma destek grubu: Benzer durumdaki kişilerin birbirine karşılıklı destek vermesi, yaygın problemlerle baş etmeyi öğrenmesi amacıyla oluşan gruplardır (Aysta, 2010).

Boşanmaya uyum: “Boşanmanın yarattığı yaşam değişimlerine uyum sağlama süreci ve boşanma sonrası psikolojik ve duygusal iyi oluşu başarmaktır”(Kramrei, Coit, Martin, Sarah, Fogo, Wendy ve Mahoney, 2007, s. 147).

1.9 Araştırmanın Önemi

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de boşanma oranları artmaktadır. Artan boşanma olayları bireyler için yeni ihtiyaçları beraberinde getirmektedir. Yeni boşanmış kişiler önceki yaşamlarına göre daha farklı bir durumda olduklarını fark ettikleri zaman yaşadıkları problemleri ya da duyguları aile, arkadaş ve yakın çevrelerine açmakta zorlanabilir ve bu süreçte kendilerini yalnız hissedebilir. Bazı durumlarda problemini açsa bile yeterli desteği alamayabilir. Boşanma destek grubuna katılan bireyler başkalarının da kendi duygularına benzer yas, yalnızlık, öfke, suçluluk gibi duygular yaşadığını fark edebilir. Bu duyguları yargılanmayacaklarını bilerek ifade etmek bireyler için olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Kessler, 1976). Boşanmış bireyler, benzer süreçlerden geçmiş ve aynı durumdaki kişilerle bir arada olarak deneyimlerini anlayacak ve onları oldukları gibi kabul edecek bir ortamda kendilerini daha özgür ve mutlu hissedilebilir. Yurt dışında boşanma destek gruplarına ilişkin yapılan değerlendirmelerde bu gruplara katılan bireylerin iyi oluş düzeylerinin arttırdığı, kendilerini daha sağlıklı ve daha az depresif hissettiklerine ilişkin bulgulara rastlanmıştır (Øygard, Thuen ve Solvang, 2000).

Grupla yürütülen çalışmalarda grubun doğası gereği, kişiye yalnız olmadığı hissi yarattığı, umut aşılıdığı, duygusal boşalım sağladığı, başkalarına yardım etme ve başkalarından yardım alma davranışı geliştirdiği, bu süreçte benlik algılarının geliştiği, kişilerin başka kişileri izleyerek model aldığı bilinmektedir (Koydemir, 2011). Boşanma süreci ve sonrasında yaşanan sıkıntılar dşnldğnde bu süreci yaşayan bireylere grupla yürütülecek destek programlarının son derece gerekli olduğu görülmekte ve gün geçtikçe artan boşanma oranları gz önüne alındığında, boşanmış bireylere yönelik yürütülen çalışmaların artırılması gerektiği dşnlmektedir.

Bu çalışmayı önemli kılan nedenlerden ilki programın yapısı ile ilgilidir. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının hazırlanması sürecinde, boşanma sonrası sürece yoğunlaşılarak yurt dışında yapılan grup çalışmaları incelenmiş, bu süreçte ortaya çıkan problemlere ve ihtiyaçlara odaklanılarak zgn ve kültüre duyarlı bir program geliştirilmeye çalışılmıştır. Program eklektik bir anlayışla geliştirilmiş tek bir danışma kuramına dayandırılmamıştır. Programda araştırmacı tarafından geliştirilmiş formlar ve araçlar bulunmaktadır. Bunlara ek olarak programın yaygınlaştırılabileceği düşünülerek alan çalışanlarını yönelik bilgilendirici notlar yer almaktadır.

Bu çalışmanın diğer bir önemi ise Türkiye'deki deneysel olarak sınanmış boşanma ile ilgili ilk psiko-eğitim programı olması ve bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici bir özellik taşımasıdır.

Sonuç olarak bu program psiko-eğitim niteliğinde, alanın öncüsü sayılabilecek, boşanmış bireylerin ihtiyaçlarına odaklanmış ve etkililiği deneysel olarak sınanmış bir yapıdadır. Boşanma sonrası destek sürecinin tanıtılması, boşanma sürecinin zorlayıcılığı karşısında bireylerin boşanma sonrası yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştırıcı etki yapması bakımından anlamlıdır. Bu çalışmanın, evlilik ve aile danışmanlığı, boşanma danışmanlığı, psikolojik danışmanlık alanlarına katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, evlilik, boşanma ve boşanma sonrası yaşam, boşanma sonrası danışmanlık hizmetleri ile ilgili kuramsal açıklamalar ve bu bağlamda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Evlilik

Evlilik “sosyal değerler, gelenek, görenek ve kanunların öngördüğü biçimde kadın ve erkeğin hayatlarını birleştirmek amacıyla yaptıkları sosyal sözleşme sonucu oluşturdukları evrensel ve sosyal bir sistem olarak tanımlanmaktadır” (Ersanlı, 2005, s. 193). Evlilik olgusuna, her kültürde evrensel düzeyde rastlanmaktadır (Özgüven, 2000). Evlilik, insanların birbirlerine, çocuklarına ve birbirlerinin akrabalarına karşı haklarını ve yükümlülüklerini belirleyen ve kültürel yaptırımı olan bir birliktelik olarak da değerlendirilmektedir (Haviland, Prins, Walrath ve McBride, 2008).

Evlilik doğada olmayan, insanların kurduğu bir kültür kurumudur. Her kültür olayı gibi zamanla değişmekte, yeniden şekillenmekte ve aksaklıklar barındırabilmektedir (Türkaslan, 2007). Evli kişilerin her şartta birbirinin ihtiyaçlarını karşılamaya, evliliğin şartlarını yerine getirmeye yeterli olduğu söylenemez. Kişinin birey olarak sağlıklı bir aile kurmaya yeterli olmaması halinde sağlıklı bir evlilikten söz edilemez (Salman ve Uzunoğlu, 2011). Aşağıda sağlıklı evlilik koşullarından bazıları açıklanmıştır.

2.1.1 Sağlıklı Evlilik

Evlilik birliği kurulduktan sonra ortaya çıkan sorulardan biri bu evliliğin işlevselliği ile ilgilidir. Evlilik bireyler için doyum sağlayıcı, mutluluk verici, sağlıklı bir ilişki midir? Sağlıklı bir evlilik nedir? Bu konu çiftlere göre farklılıklar taşısa da sağlıklı evlilik deyince akla gelen çeşitli kavramlar vardır. Bu kavramlar; eş uyumu (Yılmaz, 2001), evlilik doyumu (Çağ ve Yıldırım, 2013), evlilik uyumu (Erbek, Beştepe, Akar, Alpkan ve Eradamlar, 2005; Kalkan ve Ersanlı, 2008) gibi kavramlardır.

Kişilerin evliliği neden tercih ettikleri de önemli bir konudur. Evlilik yaşamının, iki kişinin biyolojik, sosyal, psikolojik gereksinim ve güdülerini karşılaması

beklenmektedir. Evliliğin işlevleri arasında cinsel güdüyü doyumak, çocuk yapmak ve yetiştirmek; bireylerin destek, korunma ve yaşam gereksinimlerini doyumak, sevilme, beğenilmek ve hayatı paylaşmak gibi ihtiyaçların karşılanması yatmaktadır (Özgüven, 2000).

Sağlıklı bir evlilik için önemli olan kavramlardan biri olarak görülen eş uyumu, ilişkideki tüm alanları etkilemektedir (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Eş uyumu, eşlerin birlik içinde ve sağlıklı etkileşim rollerinin var olması ile mümkündür (Velidedeoğlu-Kavuncu, 2011). Uyumlu bir birliktelik olması için öncelikli olarak eş seçiminin doğru yapılması gerekmektedir. Eş seçim sürecinde bireylerin karşılıklı olarak birbirlerine uygunluklarını sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi, fiziksel özellikler, kişilik özellikleri, yaş, ideolojik ve dini görüşler, ırksal ve kültürel farklılıklar bağlamında değerlendirmeleri gerekmektedir. Bu özelliklerin ne kadarının, ne düzeyde dikkate alınacağı kişisel özellikler, hedefler, yaşam ve eş tercihleri ile ilgilidir. Bu seçimlerde önemli olan nokta evlenmeye karar vermeden kişinin kendini tanıması ve evlenmeyi planladığı kişi ile benzerliklerin uyumu arttıracak faktörler olarak değerlendirmesidir (Kalkan, 2012).

Bireyler arasında uyum gerçekleşse bile her ilişkide sorunlar bulunmaktadır. Önemli olan bu sorunların üstesinden gelmektir. Sağlıklı ve mutlu ilişkilerde çiftler, birbirleriyle etkileşim halindedir, birbirlerine daha çok zaman ayırır ve bu süreyi etkili bir biçimde kullanır, birbirlerini dinler, anlatılanların arkasında başka anlam aramaz ve etkili problem çözme yöntemleri kullandıkları ve belli amaçlar doğrultusunda fikir birliğine varabildikleri için sorumluluklar konusunda daha paylaşımcıdır (Velidedeoğlu-Kavuncu, 2011). Özgüven (2000) evliliğe uyum sağlamak için çeşitli ilkeler olduğunu belirtmiştir. Buna göre uyumlu çiftler duygularını paylaşan, eşinin duygularını anlamaya çalışan, cinsel yaşamını canlı tutan, küçük tartışmalar yerine temel sorunlara odaklanan, birbirine sevgi ve şefkat gösteren, birbirinden gerçek beklentileri olan, hoşlandıklarını ve hoşlanmadıklarını açıkça belirten, karar ve sorumlulukları paylaşan, anne ve babalarını ihmal etmeyen, diğer insanlarla sosyal ilişkiler geliştiren, aile bütçesini birlikte yönetebilen çiftlerdir.

Sağlıklı bir evlilik için önemli kavramlardan diğeri ise evlilik doyumudur. Evlilik doyumunu, bireylerin evliliklerini sürdürürken tatmin almalarını sağlayan bir süreçtir. Sağlıklı bir evlilik eşlere; duygusal, sosyal ve fiziksel yakınlık sağlamaktadır. Eş

tarafından sağlanan duygusal destek, kişiye değer verildiğini, sevildiğini, saygı duyulduğunu ve insan olarak değerli olduğunu hissettirmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Wallerstein ve Blakslee (1996), sağlıklı ilişkileri olan eşlere iyi bir evlilik için “Dokuz Psikolojik Görev” belirlemiştir (aktaran Velidedeoğlu-Kavuncu, 2011)

Bunlar:

1. Birey büyüdüğü aileden duygusal olarak kopmalı ve onlardan ayrı olarak bir kimlik geliştirmelidir. Eşler kendi aileleri ile zaman geçirirken birbirlerine de zaman ayırmalıdır. Tek başına olmaktan bir çift olmaya geçiş aynı zamanda bir rol değişimi demektir. Bazen bu rol değişimi bireyin kimliğinde de değişime yol açabilir, beklentiler değişebilir.
2. Her eşin kendi özerkliğini koruması için sınırlar belirlenirken aynı zamanda çiftin evlilik kimliğini yapılandırması gereklidir. Başka bir deyişle, “ben” yerine “biz” demeyi öğrenmeleri gerekmekte, bununla birlikte duygusal yakınlığın paylaşılması sağlanmaktadır.
3. Zevkli ve zengin bir cinsel yakınlık geliştirip bunun aile veya iş ile ilgili sorumluluklardan ve sorunlardan etkilenmemesini sağlamak gerekmektedir. Aynı zamanda birbirlerinin farklı cinsel ve duygusal gereksinimleri arasında denge kurabilmelidir.
4. Çocuk sahibi olan eşler, anne-baba olmanın sorumluluğunu bilmeli; çocuğun aileye gelişi çiftin ilişkisini etkilememelidir. Bu anlamda eşler birbirine destek olmalıdır.
5. Eşler, yaşamın kaçınılmaz sorunları ile yüzleşip onlarla baş etmeyi denemelidirler.
6. Evlilik, eşlerin birbirlerine farklılıklarını, kızgınlıklarını, korkularını ve sorunlarını anlatabileceği güvenli bir ortam olmalıdır. Böyle bir ortamın yokluğu ve paylaşım ihtiyacının karşılanmaması evlilik dışı ilişkiye veya eşin tek başına başka etkinliklerde bulunmasına yol açabilir.
7. Eşler, ilişkilerini canlandırabilmek için birbirlerine zaman ayırıp karşılıklı sohbet ve esprilerle zaman geçirmelidir.
8. Eşlerin bağımsızlık gereksinimlerini karşılayabilmeleri için birbirlerine destek ve cesaret vermeleri gerekir.
9. Zamanın neden olduğu değişimin başlangıçtaki romantikliği yok etmesine izin verilmemelidir (s. 26-27).

2.1.2 Sağlıksız Evlilik

Sağlıksız evlilik hem aile bireylerine hem de aile çevresine ve dolaylı olarak topluma yeterince olumlu katkısı bulunmayan bir evlilik türü olarak nitelendirilmektedir (Salman ve Uzunboylu, 2011). Eşlerin birbirini yeterince tanımadan evlenmeleri, birbirine temel noktalarda denk olmaması, eşlerin evlenme kararını özgür iradeleriyle veya düşünerek almamış olmaları sağlıklı bir evliliğin önündeki önemli engellerden bir kaçı olarak değerlendirilmektedir (Battal, 2008).

İlgili alanyazında işlevsel olan aile sağlıklı aile olarak görülürken, işlevsel olmayan aile ise sağlıklı aile olarak görülmektedir (Özguven, 2000). Sağlıklı aile sadece bir aile tipini tanımlayan bir ifade değildir. Ailenin işlevsiz olması, fazlaca iç içe geçmiş olması, birbirinden kopuk olması, ailenin rollerinin çok zayıf ya da belirsiz olması, aile içi iletişimin yetersiz olması sağlıksızlık göstergesi olabilmektedir (Nazlı, 2000). Yapılan araştırmalar evliliğin kalitesinin bireylerin iyi oluşunu (Proulx, Helms ve Buehler, 2007) ve yaşam memnuniyetini etkilediğini (Carr, Freedman, Cornman ve Schwarz, 2014) göstermektedir. Sağlıklı bir evliliğe sahip olmak ise major depresyon ve psikolojik sorunlar (Cano, Christian-Herman, O'Leary ve Avery-Leaf, 2002) gibi önemli problemleri beraberinde getirmektedir. Sağlıklı ilerleyen ve işlevini yitirmiş evliliklerde, eşlerden biri ya da her ikisi evliliği sürdürmemeye karar vermişlerse, boşanma ile ilgili süreç başlatılmaktadır. Boşanma bir yönüyle fiilen bitmiş evliliğin yasal olarak da bitirilmesidir (Salman ve Uzunboylu, 2011).

Bundan sonraki bölümde boşanma ile ilgili ayrıntılı bilgilere, boşanma nedenleri ve boşanmaya ait istatistikî bilgilere yer verilmiştir.

2.2 Boşanma

Eşler arasında uyumsuzluk ya da anlaşmazlıkların çıkması ve bu anlaşmazlıkların evliliği sürdürmeyecek noktalara ulaşması durumunda boşanma kaçınılmaz olmaktadır (Battal, 2008). Akıntürk'e (1999) göre boşanma "evliliğin yasal olarak sona ermesidir. Boşanma ile birlikte eşlerin birbirine karşı hakları ve yükümlülükleri sona ermekte, eşler sadece mahkeme tarafından karar verilen tazminat, nafaka gibi mali konularda karşılıklı hak ve borç sahibi olmaktadır" (aktaran Salman ve Uzunboylu, 2011, s. 14).

Nasıl ki evlilik doğası gereği yasal, finansal, duygusal, ailevi, psikolojik yönleri olan çoklu ilişki barındıran bir olguya; boşanma da bunun gibidir. Örneğin boşanma sürecinde finansal konular beraberinde yasal problemler de yaratabilmektedir (Covy, 2006). Çok boyutlu olma özelliği taşıyan boşanma olgusu hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde geçmişe göre büyük ölçüde artmıştır. Boşanmaların bu denli artmasının çok sayıda nedeni bulunmaktadır (Zencirkıran, 2016). Sanayi devrimi sonucunda toplumsal yapıda meydana gelen değişiklikler evlenme ve boşanma olgularını da etkilenmiştir. Modernleşmeyle beraber eğitim düzeyi yükselmiş, kadın hakları gelişmiş ve kadınlar iş yaşamına katılmıştır. Ekonomik

bağımsızlıkların artması evlenme oranının azalmasına ve boşanma oranının artmasına yol açmış, alternatif yaşam biçimlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Feodal dönemde evlilik katı kurallara bağlı ve boşanma genel olarak dini ve örfi kuralların baskısıyla tabu olarak değerlendirilmiştir. Sanayi devrimi sonrası yaşanan modernleşme ile birlikte evlenilecek kişinin seçiminde kişisel tercihler ön plana çıkmaya başlamış ve evlilikten beklentiler de artmıştır. Geleneksel anlayışta evlilikler, çeşitli sebeplerin etkisiyle daha çok sürdürülmeye çalışılırken modern yaşamda evliliklerin sürmesi için bireylerin psikososyal doyumunu daha fazla önem kazanmaya başlamıştır (Aydın ve Baran, 2010).

Günümüz yaşam koşulları dikkate alındığında psikososyal doyumunu engelleyen boşanma ihtimalini artıran çeşitli faktörler değerlendirilmektedir. Bu faktörler, kişilerin yeterince birbirini tanımadan evlilik kararı alması, birbirine uymayan düşünce yapısına ve hayat görüşlerine sahip olması, sadece mantıklı geldiği için evlilik yapmak istemesi, sadece aşk evliliği yapmaya çalışması, eşlerden birinin risk taşıyan bazı davranışları (zararlı madde kullanımı, şiddet eğilimi vb.) olması, eşlerden birinde akıl hastalığının bulunması, kişilerin evliliğin sorumluluklarını taşıyabilecek kadar olgun olmaması, son olarak da eşin ailesiyle anlaşamaması olarak değerlendirilmektedir (Canel, 2012).

2.3 Boşanma Nedenleri

Türk medeni kanununda yer alan boşanma nedenleri sınırlı olarak düzenlenmiştir (Türk Medeni Kanunu, 2018) ve şu başlıklarla ele alınmaktadır

- 1.Zina (TMK.161)
- 2.Hayata kast ve pek kötü veya onur kırıcı davranış (TMK.162)
- 3.Suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme (TMK.163)
- 4.Terk (TMK.164)
- 5.Akıl hastalığı (TMK.165)
- 6.Evlilik birliğinin sarsılması (TMK.166)

Boşanma kararı verilebilmesi için kanunda yer verilen bu nedenlerden herhangi birinin gerçekleşmesi gerektiği bildirilmektedir (Öztañ, 2013). Boşanma nedenleri hukuki olarak bu şekilde tanımlansa da çiftlere göre değişen birçok boşanma nedeni vardır. Her çift kendi kişilik özelliklerine göre evlilik ilişkisinin doğasını ve

karakterini belirler. Her evlilik çiftlere özgü olduğu gibi her boşanma da çiftlere özgü olabilir.

Zara (2013) Türkiye'deki bitmiş boşanma dosyalarını inceleyerek elde ettiği verilere dayalı olarak evlilikte ilişkisel değil kişiye bağlı birçok sorunun boşanmaya neden olduğunu tespit etmiştir. Örneğin giyim tarzı, iş sorunlarını eve taşıma, arkadaş olarak görüşülen kişiler, eşin yatağı sık sık ıslatması, eşlerden birinin arkadaşlarıyla sık sık dışarı çıkması, eşlerden birinin televizyona çıkararak aile sınırlarını deşifre etmesi, eşlerden birinin şöhret için programlara katılması, kadının kocasının cebinden para alması gibi sebepler kişiye özgü boşanma nedenlerdir. Ekonomik nedenlerde boşanmanın önemli bir yordayıcısıdır. Meder ve Gültekin (2012), 2001-2009 yılları arasındaki boşanma eğilimlerini ortaya çıkarmayı amaçladığı araştırmasında 2001 yıllarında ekonomik kriz sonrası terk nedenli boşanmaların daha fazla olduğunu 2004-2005 yıllarında ise geçimsizlik nedenli boşanmaların öne çıktığını saptamıştır.

Türkiye'de %57,5'si kadın %42,5'i erkek olan 106 boşanmış birey üzerinde yapılan diğer bir çalışmada boşanma nedenleri incelenmiştir. Fikir ve görüş ayrılıklarının (%51,9) ilk sırada geldiği, bunu anne-baba gibi yakınların müdahalesi (%34,9), ekonomik nedenler (%2,1), sosyal çevre farklılığı ve uyumsuzluk (% 25,5) ile fiziksel ve psikolojik şiddet uygulamasının (%23,6) izlediği bildirilmektedir. Eşlerde ruhsal sorunların olması (%14,2), alkol vb. bağımlılık yaratan madde kullanımı (%12,3), eğitim düzeyi farklılığı (%10,4), görünüş bozukluğu, sakatlık vb. fiziksel sorunlar (%8,5) ve kadının ücretli işte çalışması (%6,6) bireylerin önceki eşinden boşanmasının nedenleri arasında tespit edilmiştir. Cinsel uyumsuzluk (%3,8), yaş farkının fazla olması (%2,8), din farklılığı (%1,9) ve milliyet farklılığı (%9) düşük oranlarda da olsa bireylerin boşanma nedenleri arasında yer almaktadır (Arpacı ve Tokyürek, 2012). "Aile Yapısı Araştırmasında" Türkiye genelinde boşanma nedeni en fazla %50,9 ile sorumsuz ve ilgisiz davranma olarak belirlenmiştir. Bunu, %30,2 ile evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama ve %24,3 ile eşlerin ailelerine karşı saygısız davranması sorunu takip etmiştir. Boşanma nedenleri cinsiyete göre değerlendirildiğinde, en önemli boşanma nedeni her iki cinsiyette de sorumsuz ve ilgisiz davranma olarak tespit edilmiştir. Bu oran kadınlar için %61,5, erkekler için ise %40,2'tir. Kadınlar için sorumsuz ve ilgisiz davranmadan sonra en önemli boşanma

nedenleri %42,6 ile evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama, %36,4 ile dayak veya kötü muamele iken erkekler için sorumsuz ve ilgisiz davranmadan sonra en önemli boşanma nedenleri ise %24,5 ile eşin ailesinin aile içi ilişkilere karışması ve %24 ile eşlerin ailelerine karşı saygısız davranması olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2018).

Boşanma kültürel öğeler taşısa da yurt dışında yapılan çalışmalarda Türkiye'deki boşanma nedenlerine benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Scott, Rhoades, Stanley, Allen ve Markman (2013) tarafından yapılan araştırmada katılımcılara "En temel boşanma nedenleri" sorulmuştur. Araştırmaya katılan bireyler boşanma nedenleri olarak %75 sorumsuzluk, %62 oranında anlaşmazlık, %59,6 sadakatsizlik, %57,7 çok fazla anlaşmazlık ve çatışma yaşanması, %45 çok erken yaşta evlenilmesi, %36,7 maddi problemler, %34 madde kullanımı, %23 ise şiddet kullanımını göstermiştir. Amato ve Prevetti (2003) boşanma nedenlerinin cinsiyete dayalı farklılık gösterdiğini saptamıştır. Yaptığı araştırmada, kadınların boşanma nedenleri daha çok eski eşlerinin sadakatsizlik, fiziksel ve psikolojik şiddet, madde kullanımı gibi davranış problemlerinden kaynaklı olmakla beraber erkekler boşanmaya neyin neden olduğunu bilmediklerini belirtmişlerdir. Bunların yanı sıra günümüz dünyasında artık boşanma nedenleri arasında sosyal medya kullanımları da yer almaktadır. Clayton (2014) yaptığı araştırmasında aktif Twitter kullanımının ilişki çatışmalarına, ayrılık ve boşanmalara neden olduğunu saptamıştır.

Boşanmaya ilişkin sayısal verilere bakıldığında, aşağıda yer alan tabloda yıllara göre evlenme sayısı, kaba evlenme hızı, boşanma sayısı ve kaba boşanma hızı yer almaktadır. Kaba evlenme hızı belli bir yıl içinde her 1000 nüfus başına düşen evlenme sayısıdır. Kaba boşanma hızı belli bir yıl içinde her 1000 nüfus başına düşen boşanma sayısını ifade etmektedir. Tablo 1'de Türkiye'deki evlenme ve boşanma oranlarına yer verilmiştir (TÜİK, 2018).

Tablo 1: Türkiye'deki Evlenme ve Boşanma Oranlarının Gösterimi

Yıl	Evlenme Sayısı (%)	Kaba evlenme hızı (%)	Boşanma Sayısı (%)	Kaba boşanma hızı (%)
2001	544 322	8,36	91 994	1,41
2002	510 155	7,73	95 323	1,44
2003	565 468	8,46	92 637	1,39

2004	615 357	9,09	91 022	1,34
2005	641 241	9,35	95 895	1,40
2006	636 121	9,17	93 489	1,35
2007	638 311	9,09	94 219	1,34
2008	641 973	9,03	99 663	1,40
2009	591 742	8,21	114 162	1,58
2010	582 715	7,98	118 568	1,62
2011	592 775	8,02	120 117	1,62
2012	603 751	8,03	123 325	1,64
2013	600 138	7,89	125 305	1,65
2014	599 704	7,80	130 913	1,70
2015	602 982	7,71	131 830	1,69
2016	594 493	7,50	126,164	1,59
2017	569 459	7,09	128 411	1,60

Tablo 1’de görüldüğü üzere ülkemizde evlenme oranları azalırken, boşanma oranları artmaktadır. 2001’de %1,41 olan boşanma oranı 2016 yılında %1,59’a yükselmiştir. Araştırmanın evrenini oluşturan Giresun ilinin boşanma sayılarına Tablo 2’de yer verilmiştir (TÜİK, 2018).

Tablo 2: Giresun İli’ndeki Boşanmaların 2011-2017 Yıllarına Göre Gösterimi

Yıl	Boşanma Sayısı	Boşanma Oranı
2011	492	1,17
2012	493	1,18
2013	482	1,15
2014	505	1,21
2015	570	1,33
2016	501	1,15
2017	577	1,31

Tablo 2’de görüldüğü üzere Giresun’da boşanma oranları yıllar içinde değişiklik göstermektedir. Kaba boşanma hızının 2017 yılında en yüksek olduğu il, % 2,57 ile İzmir olmuştur. Kaba boşanma hızının en düşük olduğu il ise %0,2 ile Hakkari olmuştur. Giresun’un ilinin Türkiye’deki illere kıyasla orta düzeyde boşanma oranına sahip olduğu görülmektedir. 2017 yılında, Trabzon’da %0,89, Ordu’da %1,12, Rize’de %0,95, Artvin’de %0,78, Gümüşhane’de %0,49 oranında boşanma olmuştur. Giresun ilinin boşanma oranı (%1,31) Doğu Karadeniz’de bulunan diğer illere göre daha yüksektir (TÜİK, 2018).

Boşanma oranları evli kalma süresine bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. Tablo 3'te 2016-2017 yıllarına ait evlilik süresine göre boşanma sayıları gösterilmiştir (TÜİK, 2018).

Tablo 3: Evlilik Süresine Göre Boşanmaların Gösterimi

Evlilik Süresi (Yıl)	2016		2017	
	Sayı	%	Sayı	%
Toplam	126 164	100,0	128 411	100,0
1 yıldan az	4 550	3,6	4 074	3,2
1-5	44 816	35,5	45 647	35,5
6-10	26 531	21,0	26 599	20,7
11-15	17 833	14,2	18 485	14,4
16-20	13 994	11,1	14 229	11,1
21-25	8 779	7,0	9 131	7,1
26+	9 495	7,5	10 107	7,9
Bilinmeyen	166	0,1	139	0,1

Tablo 3'te görüldüğü gibi evliliğin her yılında boşanma mevcuttur. Fakat özellikle ilk beş yılda boşanma oranı diğer yıllara göre daha fazladır.

2.4 Boşanma Aşamaları

İnsan yaşamındaki diğer olaylar gibi boşanma da bir anda olup biten bir olay değil, kendine özgü bir doğası olan çok boyutlu bir olgudur. Boşanma bir süreçtir. Boşanma kararı almak, boşanmak ve sonrasında yaşananların hepsi bu sürecin aşamalarıdır. Bu bölümde bu aşamalar anlatılmış ve bu süreçlerde yaşanan duygu ve düşüncelere yer verilmiştir.

2.4.1 Boşanma Öncesi Karar Alma Süreci

Boşanma süreci hukuki boşanmadan çok önce başlamaktadır. Resmi boşanma öncesinde genellikle aile arasındaki bağlar çözülmüştür (Korkut, 2003). Boşanmaya karar verene kadar uzanan bu aşamada çoğu kez kadın ve erkek birbirlerini karşılıklı olarak incitmektedir (Türkaslan, 2007). Kitson (1992) birçok insanın karar alma sürecinde yaşadıkları stres düzeyinin boşanma sürecinde ve boşanma sonrasında yaşanan stresten daha yoğun olduğunu belirttiğini tespit etmiştir (aktaran Wang ve Amato, 2000). Boşanma toplumda tepki alma olasılığı olan bir durum olduğu için

bireylerin boşanma kararı alması güçtür. Boşanma, bireyin asi ve uyumsuz görünmesine neden olabilecek bir durum olduğu gibi zorluklar karşısında mücadele etme becerisinin zayıfladığının da düşünülmesine sebep olabilir. Bu nedenle boşanmaya karar vermek, zor bir süreçtir ve bireyin çelişkiler yaşamasına neden olabilir (Dürüst, 2017).

Diğer bir ifade ile “Kalmak” ya da “Kalmamak” karar verme sürecinin en önemli sorusudur (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanma öncesi süreç aynı zamanda “Çaresizlik ve Düşünüp Taşınma” süreci olarak da adlandırılmaktadır. Taraflardan biri ya da her ikisinin birden evlilikle ilgili tatminsizlikleri fark etmeye başladığı an duygusal boşanma başlamaktadır (Pietsch, 210). Kessler (1977) bu sürecin ilk aşamasına “Gerçeği Görme” adını vermektedir. Kişiler bu aşamada artık birbirinden farklı olduklarını anlamaya başlamaktadır ve romantik kurgudan ziyade birbirlerini daha gerçekçi algılama eğilimine sahip olurlar. Bu evrede kişi bu farklılıklardan rahatsız olmaya başlar. İkinci aşamada “Erozyon” gerçekleşir. Kişiler artık rahatsız oldukları konuları yıkıcı bir dille ifade etmeye başlar. Eşlerde öz saygı yavaş yavaş azalır. Kişiler ilişkiyi sorgulamaya başlar. Bu evrede kişiler kendi çabalarıyla ya da evlilik danışmanlığı alarak problemlerini çözebilir. Problemler çözülemezse diğer bir aşamaya geçilir. Bu süreç “Ayrışma” aşaması olarak adlandırılmaktadır. Bu evrede kişiler artık tartışmayı bırakarak daha çok sessizliğe gömülür. “Seni seviyorum” sözcüğü yerine “Umurumda değil” ifadesi kullanılır. Duygusuzluk, ikili duygular ve öfke bu evrenin yoğun duygularıdır. Bu evrede kişiler artık ayrılık evresine hazırlık yapar (Kişisel bir banka hesabı açmak, yeni bir yerleşim için plan yapmak gibi).

2.4.2 Boşanma Süreci

Boşanma süreci ayrı olarak yaşanmaya başlanan günden resmi boşanmanın gerçekleştiği güne kadar olan zaman sürecini ifade etmektedir (Symoens, Bastaits ve Piet, 2013). Bu süre, boşanma sürecindeki en üzüntü verici (Kitsona ve Morgan, 1990) ve bireylerin yaşamında kalıcı değişikliklere neden olan önemli bir süreçtir. Bu süreçte bireyler tarafından çoğunlukla, inkâr, yas, suçluluk, reddedilme, öfke, endişe, yalnızlık gibi duygular hissedilmektedir (B. Fisher, 1998). Bu süreçte yasal, ekonomik, ebeveynsel, toplumsal boşanma yaşanmaktadır. Bu dönemde çiftlerin problem çözme becerileri, ebeveynsel problemler, ekonomik zorluklar, yalnızlık gündeme gelmektedir (Pietsch, 2010). Kessler (1997) bu dönemi “Fiziksel Ayrılık

Evresi ve Yas Süreci” olarak tanımlamaktadır. Fiziksel ayrılık evresindeki en travmatik olay eşlerden birinin ya da ikisinin birden taşınmasıdır. Bu ayrılık bir şok niteliği taşımakta ve bu dönemde duygusal inişler ve çıkışlar, aile ve arkadaşlarla sıkıntılar, finansal problemler yaşanmakta, kişiler eleştirilere karşı hassas hale gelmekte ve yalnız kalma ihtiyacı yaşamaktadır. Yas evresinde kişiler geçmişte kalarak zaman zaman pişmanlıklar yaşayabilmektedir. Bu evrede artık geri dönülemeyeceği anlaşıldığından evlilik yüzüğünü çıkarmak gibi sembolik şeyler yapılmaktadır. Bu evredeki yas süreci kişilerin eski duygularından vazgeçerek yerine yeni duyguların gelmesine izin vereceği bir evredir. Bu evrede eski duygulardan kurtulmak için öfke hissetmek işe yaramaktadır. Öfke zaman zaman üzüntü ile yer değiştirebilmektedir.

Boşanma kararı genellikle çiftlerin birlikte aldığı bir karar değildir ve süreç başladığında verilen tepkiler de birbirinden farklıdır. Süreci başlatan kişi duruma daha hazırdır ve onun için yas süreci başlamıştır. Ayrılma aniden gelişen bir durumsa bu dönemde çok ağır krizler oluşabilmektedir. Bu durumda terk etme ve reddetme yoğun şekilde yaşanabilmektedir. Ailede çocuklar varsa bu durum onlar için zorlayıcı olabilir. Belli bir düzen içinde gerçekleşen ve öncesinde planlanma ve hazırlık yapılan, sınırları iyi çizilen ayrılıklarda bu dönem daha kolay atlatılabilmektedir (Korkut, 2003). Clarke-Stewart ve Brentano’ ya göre (2006), bu süreçte çiftler duygusal ve psikolojik olarak birbirlerinden ayrılmalı ve birbirinden bağımsız kimlikler oluşturmalı ve çocuklar varsa işbirliği halinde ebeveynlik yapmak öğrenilmeli; her birey bağımsız bir ekonomiye sahip olmalı, sosyal ağlarını yeniden düzenlemeli, boşanma ve bütün finansal konular ile çocuk ya da çocukların velayetini yerine getirmek için gerekli yasal adımlar atılmalıdır.

2.4.3 Boşanma Sonrası Süreç

Boşanma sonrası süreç evli olma durumundan boşanmış olma durumuna ve yeni bir yaşama uyum süreci olarak değerlendirilmektedir. Boşanma sonrası aşama resmi boşanma olduktan sonraki süreci anlatmaktadır. Bu evre bireyler için “Keşif ve Yeniden Denge Kurma” evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu evrede kişinin boşanmaya, kendine ve eski eşe yönelik olumsuz duyguları azaltmak ve güçlü yönlerini keşfetmesini sağlamak ile ilgili ihtiyaçları bulunmaktadır (Pietsch, 2010). Kessler (1977) bu evreye “İkinci Ergenlik Evresi” demektedir. Bu evrede zamana

bağlı olarak iyileşme süreci başlamış ve ikinci ergenlik olarak nitelenen duygusal dalgalanmalar yaşanmaktadır. Daha önce eksik bırakılan herhangi bir alan potansiyel arayış alanı haline gelmektedir. Örneğin seyahatler, sporlar, hobiler, kulüpler, yeni yaşam stilleri, cinsellik, flört, aşırı reaksiyon gösterme, bu evreyi simgelemektedir. Bu davranışlar (bir hobiye çok derinden bağlanmak, çok fazla kişiyle flört etmek, çok fazla cinsellik yaşamak, sorumsuz davranmak gibi) kişinin yeni sınırlarını test etmesidir. Kişiler daha sonraları çoğunlukla aşırı davranışlarını fark edip daha ılımlı davranışlar sergilemeye başlar. Bu evrede kişi ergenlikteki gibi sorular sorar “Ben kimim, Ne olmak istiyorum” gibi sorular sorar. Birçok kişi bu evrede maddiyat yerine daha özgür bir yaşamı tercih eder durumdadır. Eski değerler ve arkadaşlıklar yerine yenilerini bırakabilmektedir. Bu evredeki son aşama “Çok çalışma”dır. Bu aşama bir son ve bir başlangıçtır. Yeni bir yaşama geçişe uyumun son aşamasında yeni hedeflerin belirlendiği, yeni bir derinlik kazanıldığı ve özgüven kazanıldığı bir süreç yaşanmaktadır. B. Fisher (1977) boşanma sonrası toparlanmanın çeşitli aşamalarda olduğunu açıklamakta ve toparlanma sürecinin belli bir kronolojik sıralaması olduğunu belirtmektedir. Boşanma sonrasında toparlanma bir süreçtir. Bu süreç boyunca; inkar, endişe, yalnız hissetmek, suçluluk veya reddedilmişlik hissine kapılmak, yas tutmak, öfke hissetmek, eski ilişkiden ayrılmak veya vazgeçmek, benlik değeri ve özgüven geliştirmek, uyanış ve geçiş süreci, arkadaşlık ilişkisi geliştirmek, sevgi ve güven oluşturmak, cinselliğe karşı ilgi ve kaygı duyma, güven oluşturma, bekar biri olarak yaşama, yaşananları geride bırakmak, gelecek için hedefler oluşturma, farkındalık ve özgürlük durumları yaşanmaktadır. Toparlanma bloklarında en uzun sürecin öfke ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesi süreci olduğu tespit edilmiştir. Bu bloklarda toparlanma sürecinin üç yıl kadar sürdüğü belirtilmektedir.

Jabson (1991), boşanma ile ilgili yaptığı alanyazın taramasına bağlı olarak boşanma ve boşanmaya uyum evrelerinde yaşananlara ilişkin araştırmacıların farklı görüşleri olduğunu tespit etmiş ve bunları Tablo 4’te düzenlemiştir (s. 23).

Tablo 4: Boşanma Evrelerinin Karşılaştırılması

Zaman Sırası Yazarlar ve Yılı	Ayrılık Öncesi	Ayrılık	Ayrılıktan boşanmaya geçen süre	resmi kadar	Boşanma Amaç: Uyum
Bohannon (1970)	Evre I: Duygusal Boşanma		Evre II: Yasal Boşanma Evre III: Ekonomik Evre IV: Ebeveynsel boşanma		Evre V: Sosyal Boşanma Evre VI: Ruhsal boşanma
Herrman (1974)	Evre I: İnkâr Evre II: Öfke	Evre III: Pazarlık Evre IV: Depresyon			Evre V: Kabul
Kessler (1975)	Evre I: Gerçeği fark etme Evre II: Erozyon Evre III: Ayrışma	Evre IV: Fiziksel Ayrılık	Evre V: Yas		Evre VI: İyileşme A. İkinci ergenlik B. Çok çalışma
Wiseman (1975)	Evre I: İnkâr Evre II: Kayıp ve Depresyon	Evre III: Öfke ve ikili duygular	Evre IV: Yaşam tarzı ve kimliğin yeniden oryantasyonu		Evre V: Kabul ve yeni bir işlevsellik düzeyi
Weiss (1975)	Evre I: Aşkın Erozyonu		Evre II: Geçiş		Evre III: İyileşme Devam eden bağlanma
Brown (1976)	Evre I: Karar verme	Evre II: Fiziksel Ayrılık	Evre III: Yeniden Yapılandırma 1. Duygusal 2. Yasal 3. Ebeveyn-cocuk 4. Ekonomik 5. Sosyal		Evre IV: Yeniden Yapılandırma Tamamıyla düzenli ve özerk bir yaşam tarzı
Froiland/ Hozeman (1977)	Evre I: İnkâr Evre II: Öfke Evre III: Pazarlık	Evre IV: Depresyon			Evre V: Kabul
Levy/Joffe (1977)		Evre I: Ayrılık			Evre II: Bireyselleşme Evre III: Yeniden bağlanma
Kraus (1979)	Evre I: İnkâr	Evre II: Öfke/ Suçluluk/ Pişmanlık	Evre III: Kişinin kendi şu anki işlevselliğine odaklanması		Evre V: Yeni yaşam tarzının kabulü
Smart (1979)	Evre I: Güvene Karşı Güvensizlik Evre II: Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe	Evre III: Girişimciliğe karşı suçluluk	Evre III: Başarıya karşı aşâğılık		Evre IV: Kimliğe Karşı rol karmaşası Evre V: Yakınlığa karşı yalnızlık Evre VI: Benlik bütünlüğüne karşı dağılma

Tablo 4’te görüldüğü üzere ayrılık öncesi, ayrılık, ayrılıktan resmi boşanmaya kadar geçen süre ve boşanmaya uyum sürecinde araştırmacılara göre farklılıklar vardır. Boşanma bir süreçtir ve bu süreç çeşitli evrelerden oluşmaktadır. Bu evreler araştırmacılar tarafından farklı şekilde ele alınsa da bazı ortak noktalar vardır. Ayrılık öncesi ve ayrılık evresinde yaşanan duygular daha çok öfke, inkar, pazarlık şeklindedir, yas süreci bu evrede başlamış, duygusal boşanma gerçekleşmiştir. Bu evrede boşanma gerçekleşmese bile fiziksel ayrılık gerçekleşmektedir. Fiziksel ayrılıktan resmi boşanmaya kadar olan sürecin her araştırmacı tarafından farklı ele alındığı görölmektedir. Resmi boşanma süreci düşünöldüğünde kimi çiftler için bu uzun ve çatışmalı bir süreç kimi çiftler ise anlaşmaya dayalı ve daha kısa bir süreci içermektedir. Bu farklılıkların kişilerin yaşadığı sürece göre değişiklik göstermiş olabileceğı düşünölmektedir. Boşanma sonrası süreç ise daha çok uyum süreci, - iyileşme süreci, kabul süreci, yeni bir yaşam tarzı oluşturma süreci olarak ele alınmıştır.

2.4.3.1.Boşanma sonrası süreçte yaşanan temel olumsuz duygular

İnkâr: Boşanma ile beraber gelen mutsuzluk ve öfke duygularını kabul etmek bireyler için kolay değildir. Boşanmanın yarattığı olumsuz duyguları kabul etmekte zorlanan kişiler her şeye kolaylıkla uyum sağladıklarını ve kendilerine mükemmel bir hayat kurduklarını iddia ederler (Nazlı, 2014). İnkâr kişinin olumsuz durumun kendi başına geldiğini kabul etmek istememesidir. Bu kişiler “Uyuyup uyandıktan sonra belki her şey yoluna girer.” vb. düşöncelere sahip olabilirler. Bu evrede olan kişi kendini aşırı meşgul edecek işlerle uğraşabilir. Amaç dikkatini düşöncelerine vermemektir. Bu dönemde kişinin kendini meşgul etmesi işlevsel olabilir fakat yola devam edebilmek için acı veren duyguları yaşamak gerekmektedir (Coates ve LaCrosse, 2003)

Yas/keder: Yas süreci beş aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalardan geçmek iyileşmek için önemlidir. Yitirme duygusuna verilen ilk tepki inkardır. Genelde duygusal bir şok uyuşukluk ve her türlü duygunun inkarı yaşanır. Kişi neredeyse bir robotlaşma dönemine girer ve sanki hiç bir şey olmuyormuş gibi davranarak öfkesini bastırır ve depresif olur. İkinci aşamada kişi aşk ilişkisinin sona ermek üzere olduğunu kabullenirken, öfke hissetmeye başlar. Depresyona katkıda bulunan ve şimdiye dek kişinin içine atmış olduğu öfke artık başkalarına yönlendirilmektedir (B.

Fisher, 1998). Diğer evre olan pazarlık aşamasında kişi kendini “Allah’ım eşim geri gelsin; bundan sonra daha fazla ibadet edeceğim” ya da eski eşle “Geri gelsin ne isterse yapacağım” şeklinde pazarlık ederken bulabilir (Coates ve LaCrosse, 2013). Dördüncü aşama gitmesine izin vermek, diğer bir ifade ile vazgeçmektir. Bu evre şafaktan önceki karanlıktır. Bu dönemde kişi “Yaşam denen şey bu mu?”, “Yaşamın amacı ne?” gibi sorularla hayatı sorgular. Bu kişinin daha güçlü bir kimlik yaratması, hayatta kalmak için daha derin bir amaç peşinde olması ve yaşamı anlamlı kılmak için kendisini geliştirmesi aşamasıdır. Son aşama ise aşk ilişkisinin sona ermiş olmasının kabullenilmesidir. Kişi kendisini kederin duygusal acısından kurtarmaya başlar ve geçmişte kalan ilişkisine herhangi bir yatırım yapma gereği duymaz (B. Fisher, 1998).

Endişe: Bir ilişkiyi noktalamak kişinin endişelere kapılmasına neden olur. Bu endişelerden bazıları belki de yaşam boyunca duyulan ama inkar edilen endişelerdir. Az miktarda endişe kişiyi motive edebilir fakat çok fazla endişeye kapılmak yaşama devam edilmesini zorlaştırabilir. Endişelerin en kötüsü tanımlanamayan endişelerdir. Kişi bu endişeleri tanımlayabilir ve onlarla yüzleşirse sanılan kadar kötü olmadığı görülebilir. Boşanma sürecinde yaşanan en büyük endişelerden biri geleceğin belirsizliğidir. Diğer bir endişe konusu boşanmış biri olmakla ilgilidir. Bazen para konuları endişe verici olabilir. Kimi durumlarda çocukları kaybetmek korku ve endişe yaratabilir. Yalnızlık ve yalnız yaşamak diğer bir endişe konusu olabilir. Endişe ve korkuları yenmek için onları tanımlamak ve kişilerin kendini tanımak için bir araç olarak kullanmaları gerekmektedir (B. Fisher, 1998).

Öfke: Bu süreçte kişiler kendine, eşine, çocuklarına ve içinde buldukları duruma karşı öfke duyabilirler (Coates ve LaCrosse, 2013). Boşanma öfkesi, ilişki sona ermek üzere iken duyulan aşırı hiddet, öç alma ve kişiyi sarmalayan burukluk duygusudur (B. Fisher, 1998). Öfke daha çok fiziksel olarak kendini gösterir. Kaslar gerginleşir, birine bağırma ya da vurma hissi yaşanabilir. Öç alma isteği, aşırı hiddet, karşıdakini suçlamak, karşı tarafı kırma ve incitme isteği öfkedir (Rich, 2001). Öfkeyi ifade etmeden içe atmak kişiyi daha fazla depresyona itebilir. Öfkeyi şiddetle ifade etmek uygun olmayan ifade tarzıdır, kişinin kendini kontrol ediyor olması, hiddet ve öç alma duygularını ifade etmenin farklı yollarını bulması gerekmektedir. Öfkesini dile getirmeyen kişiler uyum sürecini daha da uzatırlar (B. Fisher, 1998).

Suçluluk/ Reddedilme: İlişkiyi sonlandıran taraf suçluluk hissederken, eşleri tarafından terk edilenler ise reddedilmişlik hissini yaşamaktadırlar. Reddedilmek gerçekten acı vericidir. Kişinin bir nevi kendi benliğini incelemesine yol açan bir durumdur. Reddedilmişlik duygusunun üstesinden gelmenin yolu kişinin bunu kendi suçu olarak görmemesidir. Suçluluk, genellikle beklenen bir davranış standardına ulaşmaktan kaynaklanır. Bir ilişkiyi noktalamak, kişinin suçluluk duygusuyla boğuşmasına yol açabilir. “Sevdiğim ya da bir zamanlar sevmiş olduğum birini böylesine yaralıyor olmaktan dolayı kendimi çok kötü hissediyorum.” Bu duygudan kurtulmanın tek yolu olaya rasyonel şekilde bakabilmektir. İki tür suçluluk duygusu vardır. Bunlardan ilki yerinde hissedilen suçluluk duygusudur, diğeri ise kişiliğimize yerleşmiş olan suçluluk duygusudur. Yerinde hissedilen suçluluk, hatalı bir davranışta bulunma durumunda ya da birini incitmek üzere yapılan bir şeyden ötürü hissedilen kötü bir duygudur. Biten bir ilişkinin ardından kişinin kendisini ve karşısındaki kişiyi incitmiş olmaktan dolayı suçluluk duyması son derece yerinde bir duygudur. Bu tür suçluluk üstesinden gelinmesi gereken bir süreçtir. Diğeri ise çocukluktan gelen suçluluk duygularıdır. Bu yoğun duygular herhangi bir şeye bağlı değildir ve kişiyi boğar, bu duygunun en aza indirgenmesi için kişiye psikolojik yardım gerekebilir (B. Fisher, 1998).

Yalnızlık: Yalnızlık acı verir, fakat kişiye öğreticidir. Yaşamlarındaki özel kişi gittiğinde kişiler yatağını, yemeklerini ya da çocuklarıyla ilgili özel durumları veya davranışlarını paylaşacağı özel birinin olmaması nedeniyle yalnızlık hissetmektedirler. Yalnızlığın ilk aşaması kişinin içine kapanmasıdır; kişi içe çekilebilir ya da bunun hayalini kurabilir. Diğeri ifade ile bu aşama sükûnet aşamasıdır, diğeri kişinin gerçekten gittiğini anımsatan bir unsurdur. Kişinin içinde sürekli huzursuz bir duygu vardır. Bu dönemde kişinin içine kapanması daha doğru olabilir. Duygusal sıcaklık isteği dostlukları zedeleyebilir. İkinci bir aşama ise sürekli kendini meşgul ederek, aslında sırf yalnız kalmamak için pek de zevk alınmayan kişilerle birlikte bir şeyler yapmaktır. Üçüncü aşama ise ancak yalnız kaldığında kişinin kendini rahat hissetmesidir. Bir süre için yalnız kalmak, kişiye duygularını tahlil etme, düşünme, olgunlaşma ve iç benliğini geliştirme olanağı verir. Tek başına olmanın rahatlığını hissetmek bağımsızlığa karşı atılan önemli bir adımdır (B. Fisher, 1998).

2.5 Boşanmanın Olumsuz Etkileri

Boşanma, mevcut aile yapısını değiştiren en önemli etkenlerden bir tanesidir. Boşanma deneyimi yaşayan herkes bu durumdan etkilenmektedir (Türkaslan, 2007). Bu bölümde kadınların, erkeklerin ve çocukların boşanmadan ne şekilde etkilendikleri incelenmiş ve daha çok boşanmanın olumsuz etkilerine değinilmiştir.

2.5.1 Boşanmanın Kadınlar Üzerindeki Etkisi

Aile ilişkilerinin bozulması sonucunda ortaya çıkan ve birçok nedeni barındıran boşanma olgusunda hem erkekler hem de kadınlar oldukça zor dönemlerden geçmektedir. Ancak kadınlar, bu dönemde erkeklere oranla daha zor şartlar altındadır. Özellikle Türkiye’de kadınlar, iyi gitmeyen evliliklerini boşanmayla sonuçlandırmak istediğinde hem eşi hem ailesi hem de çevresi tarafından bir kez daha düşünmeye itilmektedir (Can ve Aksu, 2016).

Boşanma sonrasında kadınların maddi ve manevi desteğe olan ihtiyacı artmaktadır. Bu süreçte arkadaş ve aile tarafından koşulsuz kabul edilen kişiler yeni yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmekte kendilerini daha güçlü hissetmektedirler. Diğer bir ifade ile boşanmanın ardından yaşanan süreçteki sosyal destek, kadınların boşanmalarını değerlendirme ve kendilerini algılama biçimlerine etkisi bakımından önemlidir (Uğur, 2014).

Boşanmış kadınların yaşadığı sorunlar ana hatlarıyla şu şekilde özetlenmiştir: Boşanma sonrasında yaşanan ekonomik sorunlar, çalışma hayatında karşılaşılan güçlükler, kendi ailesi, eski eşi ve çocukları ile ilgili iletişim sorunları, kişisel hak ve hukukunu koruyama ile ilgili sorunlar, toplumda bağımsızlık sınırını belirleyememe ve boşanmış biri olmaktan kaynaklı özgüven sorunları, bunların yanı sıra erken menopoz, dengesiz beslenme sonucu oluşan obezite ve ona bağlı hastalıklar, stresten kaynaklanan zararlı alışkanlıklar (sigara, alkol, ilaç), kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser vb. sağlık problemleri, ülser, migren, miyalji vb. psikosomatik rahatsızlıklar, sevgi ve cinsel ihtiyaçlarının karşılanamaması, yeniden evlilik ile ilgili sorunlar, boşanmış kadın olmanın verdiği önyargılar ile arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve son olarak da eski alışkanlıkları arama ile ilgili sorunlardır (Oğurtan, 2011).

2.5.2 Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi

Boşanma hem kadınları hemde erkekleri etkileyen zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Erkeklerin yaşadığı sorunlardan biri boşanma kararı almakta yaşadıkları güçlüktür. Çünkü boşanırsa eşini ve çocuklarını sahipsiz bırakacağı şeklinde bir toplumsal baskı ile karşı karşıya kalabilmektedir. Boşanma sonrasında kadınlar kadar toplumsal baskıyla karşı karşıya kalmayan erkeklerde yaşanan sıkıntılardan biri boşanma sonrasında nafaka ve tazminat ödeme mecburiyetleri ile oluşan maddi sorunlardır (Sevim, Güldeste ve Öner, 2016). Zara'ya göre (2013) erkeklerdeki stres düzeyi kadınlardan farklı olarak boşandıktan sonraki günlerde ortaya çıkmaktadır. Bu durum daha çok erkeklere yüklenen rollerden kaynaklıdır. Erkekler güçlü olması gerektiği imajını koruma güdüsü ile duygularını daha çok bastırma yoluna gitmektedirler. Boşanma sonrasında psikolojik destek almak boşanma sonrası uyumu arttırmaktadır fakat erkekler yine toplumsal nedenlerle profesyonel yardım arama konusunda kadınlara göre daha isteksizdirler (Baum, 2004).

Profesyonel yardım almaktan kaçınan erkeklerin boşanma ile ilgili duygularla baş etme yöntemlerinden biri alkol veya uyuşturucu kullanmak, sosyal destek olarak da daha çok yeni eş arayışında bulunmaktır. Boşanma stresiyle başa çıkmak için kullanılan bu yöntemler bedensel ve ruhsal olarak yeni problemler yaşanmasına neden olur. Boşanma sonrası aniden alınan evlilik kararları yeni evliliklerinde çeşitli sorunlar yaşamayı beraberinde getirmektedir (Zara, 2013). Birçok erkek için yeni bir evlilik kararı almak da çok zordur; yeni boşanmış erkekler tekrar evlenir misiniz sorusunu “Hayır” şeklinde yanıtlamaktadır (Sevim ve diğerleri, 2016). Evlilikte yaşanan problemlerin bireylerin evliliğe ilişkin olumsuz tutum geliştirmelerine yol açtığı düşünülmektedir.

Erkeklerin boşanma sonrası yaşadıkları sorunlardan biri de çocukla kurduğu ilişkidir. Çocuğunu veya çocuklarını yeterince göremeyeceği korkusu, baba olan erkeklerde üzüntü yaratmaktadır (Zara, 2013). Boşanma sonrasında çocuğuyla sağlıklı ilişki kuran erkeklerin boşanma sonrası uyumları artmaktadır (Baum, 2004). Benzer olarak erkeklerin boşandıktan sonraki süreçte iyilik hali çocuklarıyla olan temaslarının miktarı ile ilişkilidir (Bokker, Farley ve Denny, 2006).

2.5.3 Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Boşanmış bir ailenin bir parçası olmak, çocukların kendilerini hazırladığı doğal bir olay değildir. Çocuklar hem annelerine hem de babalarına bağlanırlar, onları düzenli bir şekilde görmeye alışır ama birden bire bu düzenleri bozulur; anne babalarının birinden kopma durumunda kalırlar ya da eskiye kıyasla ebeveynlerinden birini daha az görmeye başlarlar. Bu durum hem çocuklar hem de anne babalar için acı verici olmaktadır (Sommers-Flanagan, Flanagan-Bodhar ve Sommers-Flanagan, 2009).

Çocukların en sağlıklı biçimde büyüme ve gelişmelerine olanak sağlayacak ortam olarak birbirini seven ve olgun iki eşin ve mümkünse sağlıklı ve eşlere destek veren akraba ve komşuların olduğu ortamlardır. Mutsuz evlilikler çocuklar üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır fakat sağlıksız evliliklerin çocukları tam anlamıyla ne şekilde etkilediği ya da bu etkinin ne kadar uzun süreli olacağı kesin olarak bilinmemektedir. Hatta çocuğun psikolojik sağlığı ve gelişimi açısından sağlıklı bir boşanma, sürdürülen kötü bir evliliğe göre daha olumlu olarak değerlendirilmektedir (Nazlı, 2014; Sommers-Flanagan ve diğerleri, 2009; Türkaslan, 2007).

Boşanma eşler için olduğu kadar çocuklar içinde travmatik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Boşanma sürecinden en çok çocuklar zarar görmekte olup, çocukların problemleri boşanmayla birlikte artmaktadır (Tatlılıoğlu ve Demirel, 2016). Çocukların boşanmaya karşı verdiği tepkiler; evlilik içinde anne babayla kurulan ilişkinin kalitesine, evlilik için çatışmanın varlığı ve şiddetine, ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarına bağlı olarak değişmektedir (Zara, 2013). Diğer bir ifade ile çocukların boşanmaya uyum sağlamasında en önemli etmenlerden birisi de, boşanma sonrasında hem annenin hem de babanın çocuklarıyla kurdukları ilişkinin kalitesidir (Öngider, 2013).

Boşanma sonrasında çocuklar sıklıkla kendini suçlama, öfke, üzüntü hissetme, kendini değersiz ve istenmeyen bir birey olarak algılama, gerileme davranışları gösterme; mide, baş ve göğüs ağrıları gibi psikolojik kökenli sağlık sorunları yaşama, yalnız kalmaktan korkma, uyku sorunları yaşama gibi problemler yaşamaktadırlar (Gündüzalp, 2018). Boşanmanın uzun süreli etkilerini inceleyen Amato (1996), çocukluk dönemlerinde anne-babası boşanmış bireylerin evliliklerindeki boşanma oranının, ebeveynleri boşanmamış bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş

ve bu sonuçların, boşanmanın bireyler üzerindeki uzun süreli olumsuz etkilerini kanıtladığı öne sürmüştür.

Uşaklı (2013) yaptığı çalışmasında tek ebeveynli ailelerin çocuk üzerindeki etkilerini şu şekilde özetlemiştir: Üç ile beş yaşlarındaki çocuklarda aile durumuna ilişkin zayıf anlayış, korku ve güvensizlik duygusu, kâbuslar, sızlanma, ağlama, bağlanma davranışları, çabuk öfke nöbetleri, yeme ve uykuda değişmeler, gerileme ve bebek benzeri davranışlar mevcuttur. Altı ile sekiz yaşlarındaki çocuklarda ise kendi ihtiyacını belirlemede güçlük, üzüntü, kayıp, korku, belirsizlik hissi, yaygın anksiyete, dikkat toplayamama ve tedirginlik, ders çalışma problemleri, terk duyguları, ebeveynlerini özleme, koruyucu aileye, öğretmene ve diğer çocuklara saldırı, reddedilmişlik, kendini suçlama, yabancılaşmış hissi, güvenlik için diğer yetişkinlere bağlanma sorunları görülmektedir. Ergenliğe doğru olan süreçte yani dokuz ile on iki yaşları arasında kaybolma hissi, reddedilmişlik, çaresizlik, yalnızlık, utanma, sıkılma hissi, ebeveyn benzeri davranış kontrolünde güçsüzlük, öfke, çekinme, aşırı aktiflik, boşanmadan dolayı bir ebeveyni suçlama doğrudan öfke, ders çalışma problemleri, karmaşık düşünceler, yalnızlık, depresyon duygularıyla mücadele, otoriteyle güç mücadelesi, ev dışındaki diğer yetişkinlerden destek arayabilme gibi duygu ve davranışlar görülebilmektedir.

Görüldüğü üzere ebeveynin boşanması çocuklar için zorlayıcı bir yaşam deneyimidir ve yaşa bağlı olarak değişiklik gösterse bile çocuklar üzerinde olumsuz etkileri vardır. Çocuklarda boşanma sonrasında uyum sürecinden geçer ve bu süreçte sağlıklı şekilde desteklenmesi gerekir. Çocuğun desteklenmesi yine ebeveynlerinin iyi oluşuna bağlıdır (B. Fisher, 1998).

2.6 Boşanmanın Olumlu Etkileri

Boşanmanın şüphesiz ki tüm etkileri olumsuz değildir. Boşanma sonucunda elde edilebilecek olumlu sonuçlar da bulunmaktadır. Boşanma sonucunda bireyler yeni yetenekler geliştirebilir, yeni farkındalıklar kazanabilir ve geçmiş hatalarından dersler çıkarabilir. Bazı kişiler eğitimine geri dönerek mesleki niteliklerini arttırabilir. Boşanma sonrası daha fazla özerklik ve kişisel gelişim sağlayabilir, kariyer seçeneklerini genişletebilir, sosyal yaşamları daha zengin hale getirebilir, daha iyi bir ebeveyn olabilir, özgüven geliştirebilir (kadınlar) ve kişiler arası beceriler kazanabilir (erkekler) (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Bevvino ve

Sharkin (2003) yaptıkları araştırmada boşanmanın kişiler üzerindeki olumlu etkilerini sormuştur. Kadınlar boşanmanın olumlu etkileri olarak daha çok kendilik ve kimlik algısında değişim ile büyüme ve gelişme için yeni bir fırsat olarak değerlendirirken, erkekler boşanmanın olumlu bir sonucu olmadığını bildirmişlerdir. Erkeklerin boşanma sonrasında olumlu olarak değerlendirdiği tek konu, yeni bir ilişki için fırsat oluşturmalarıdır.

2.7 Boşanmaya İlişkin Kuramlar

Bu bölümde boşanmaya ilişkin kuramsal yaklaşımlar ele alınmıştır.

2.7.1 Sosyal Değiş Tokuş Kuramı (Social Exchange Theory)

Boşanma nedenlerini “ilişkinin ödül ve maliyetlerini algılama” olarak açıklayan bu kuram, ödül ve maliyetleri başlangıçta ekonomik olarak değerlendirse de daha sonra bu ödül ve maliyetlere psikososyal boyutu da eklemiştir. Bu kurama dayalı olarak başlıca iki model geliştirilmiştir. Bunlardan biri Levinger’in (1970), diğeri ise Becker’in (1981) “Sosyal Değiş Tokuş” modelidir.

2.7.1.1 Levinger’in Sosyal Değiş-Tokuş Modeli

Levinger’in (1970) Sosyal Değiş-Tokuş Modeline göre; evlilikte eşlerin birbirine bağlılığı üç temel faktöre bağlıdır. Bunlardan ilki evliliğin çekici olmasıdır. Kişiler için bu çekicilikler, eşe duyulan sevgi, saygı, arkadaşlık, dostluk gereksinimi, cinsel doyum, ev sahipliği, kocanın geliri, eğitim düzeyi ve mesleği, sosyal benzerlik gibi bir evliliğin korunmasını ve sürmesini sağlayan faktörlerdir. İkinci faktör engellerle ilgilidir. Engeller, evlilik ilişkisinin sürmesini zorlayan güçlerdir. Bağımlı çocukların varlığı, evli olmanın zorunlu olduğuna duyulan inanç, boşanmayı onaylamayan toplumlar, nafaka ve velayet gibi yükümlülükler, boşanmayı göze alamama gibi faktörler boşanma önündeki engellerdir. Üçüncü faktör alternatiflerin çekiciliği ile ilgilidir. Bireylerin, evlilik ilişkisi dışındaki bir durumu, kendi evlilik ilişkilerinden daha çekici olarak algılamadıkça boşanmaya yanaşmazlar. Çekiciler, sadece bir kadın ya da erkek değildir. Bu çekiciler bağımsızlık, kendini gerçekleştirme ve potansiyel eşler olabilir (aktaran Salman ve Uzunboylu, 2011).

2.7.1.2 Becker’in Sosyal Değiş Tokuş Modeli

Bu modele göre eşler periyodik olarak, evli kalmanın yarar ve maliyetini gözden geçirmektedir. Becker’in modelinde temel önerme, insanların bilgi eksikliği içinde yaşadığıdır. Evlilik piyasasındaki bireyler, potansiyel eşlerinin özelliklerine ilişkin

bilgileri sınırlı olduğu için onların yararlılığı hakkındaki bilgileri de eksiktir. İnsanlar evliliklerinde de bekârlıklarındaki gibi eş arama konusunda rahat olabilselerdi ve evliliğin bitmesinin maliyeti yüksek olmasaydı, karşılaştıkları ilk uygun kişi ile evlenebilir; evliyken de aramayı sürdürebilirdi. Bu mümkün olmadığı için kişiler karşılaştıkları ilk uygun kişi ile evlenmemekte, daha iyi eş olasılığı için bilgi toplamaya devam etmektedir. Fazla incelemek ve bilgi sahibi olmak evlilik tercihlerinin niteliğini yükselterek evlilikten beklenen yararları arttırmaktadır. Uzun süreli araştırma ise evlilikten sağlanacak yararları geciktirir. Akılcı kişiler son buldukları daha iyi kişilerle evlenir. Becker'e göre boşanmaların ilk yıllarda olmasının sebebi "Evlilik Piyasa"sındaki yetersiz bilgilerdir. Bir çift ancak ve ancak, evlendikten sonra toplanan olumsuz ve beklenmedik bilgilere dayanarak, evliliği sürdürmenin sağlayacağı "Net Yararlar", boşanmanın sağlayacağı "Net Yararlardan" az olursa boşanacaktır (aktaran Salman ve Uzunboylu, 2011).

2.7.2 Boşanmada Süreç Modelleri

Boşanma tek bir olaydan daha çok psikolojik ve sosyal yönleri olan karmaşık bir olay olarak değerlendirilmektedir. Boşanmayı süreç olarak ele alan kuramlar aşağıda yer almaktadır.

2.7.2.1 Bohannon'nun Boşanmanın Altı Evresi (Bohannon's Six Stations of Divorce)

Boşanmanın altı evresi olduğunu belirten Bohannon'a (1970) göre bu evreler şu şekildedir: (aktaran Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

Duygusal Boşanma: Bu ilk evre kişilerin evliliklerine daha az yatırım yaptıkları dönemdir. Duygusal bağlar ve iletişim yerine yabancılaşma ve ilişkiden kopma söz konusudur. Bu durum eşler arasındaki çatışmayı artırabilir, eşlerin problem çözmeye ilişkin çabalarını azaltabilir ve bireyler enerjilerini terk etme stratejisi geliştirme üzerine yoğunlaştırabilir.

Yasal Boşanma: Bu evre boşanma sürecindeki yasal anlaşmalar, mülkiyet paylaşımı, çocukların velayet kararı gibi yasal prosedürleri içerir. Eğer eşler her konuda uzlaşırlarsa, kolay olmasa da süreç basitleşir. Eğer anlaşmazlıklar oluşursa bu süreç hem maddi hem de duygusal kayıpları arttırır.

Ekonomik Boşanma: Bu evre eşlerin ekonomik birliktelikten çıktıkları ve bireysel bir ekonomi oluşturdukları dönemdir ve birçok detay konusunda uzlaşılması

gerekmektedir. Mülkiyet paylaşımı, ev eşyaları, kişisel hususlar (yeni bir ev ya da iki ev bulma, taşınma, yeniden ev kurma, eşya paylaşımı)

Ebeveyn Boşanması: Çocukların velayetinin kimde olacağı, anne ve babanın sorumluluklarının neler olacağı, çocukların ebeveynler tarafından ne sıklıkla görüleceği, çocukların eğitimi ve sağlığı gibi konularda ortak bir yol bulunması için anlaşmaların yapılacağı, işlevsel bir ebeveyn ilişkisinin kurulması gereken bir evredir.

Toplumsal Boşanma: Boşanma çiftlerin sosyal ilişkilerini ve sosyal statülerini aile dışında da etkilemektedir. Boşanma deneyiminin stresi ile çiftler sosyal ilişki kurduğu kişilerden yüksek beklenti içinde olabilmektedir. Bu süreçte arkadaşlar taraf tutuyor izlenimi yaratmamak için geri çekilebilmekte ya da değişikliği onaylamamaktadırlar; bunun yanı sıra yeniden bekârlığa geçiş yapan arkadaşlarını bir tehdit olarak algılayabilmektedir. Bu süreçte kişiler eski arkadaşlıklarından vazgeçerek yeni arkadaşlıklar kurabilmektedir.

Ruhsal Boşanma: Kişilerin eski eşten duygusal olarak ayrılması ve kişisel özerklik kazanmasıdır. Kişilerin evliliğin bitişine ilişkin kendi katkılarına ilişkin içgörü geliştirdikleri ve kişisel gelişimleri için temel oluşturdukları bir süreçtir.

2.7.2.2 Wiseman'ın Boşanmayı Kriz ve Yas Süreci Olarak Ele Alan Yaklaşımı (Wiseman's View of Divorce as a Crisis and Mourning Process)

Bohannon'ın aksine Wiseman boşanmanın daha çok duygusal ve psikolojik boyutlarına odaklanmıştır. Kübler-Ross'un (1973) yas teorisinden yola çıkarak boşanmayı kriz olarak ele almıştır. Boşanmanın beş aşaması olduğunu belirtmektedir. Bu aşamalara aşağıda değinilmiştir (aktaran Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

İnkâr: Evlilik problemlerinin farkına varıldığı fakat problemin varlığının inkâr edilmesi yoluyla evliliğin sürdüğü bir aşamadır. İnkâr yoluyla evlilikler yıllarca sürebilmektedir. Er ya da geç evliliği sürdürmek için kurulan dengeler bozulur ve çift kriz aşamasına girer.

Kayıp ve Depresyon: Yaşanan krizle birlikte eşler artık evliliklerinde ciddi bir problem olduğunun bilincine varmak zorunda kalır. Kayıplar ve yalnızlık yüzünden kişilerde endişe ve yas oluşur.

Öfke ve İkili duygular: Öfke ve ikili duygular bundan sonraki evrede yaşanır. Eşler arasındaki etkileşim köreltici, cezalandırıcı olur, bazen fiziksel şiddet de görülebilir. Aynı zamanda çiftler geleceğe karşı korku hissettikleri için evliliği sürdürmekle belirsizliğe dalmak arasında kalabilir. Bu evre sonucunda ayrılığa karar verilen duygusal arınma sürecidir.

Yeni bir yaşam tarzının ve kimliğinin oluşturulması: Ayrılığın ardından kişi yeniden bekâr biri olduğunun bilincine varır. Bu dönem boşanma gerçeğiyle yüzleşildiği, kişinin hayatına nasıl devam edeceğine karar verdiği ve gelecekte ne tür ilişkiler seçeceğine ilişkin derinlemesine düşündüğü bir evredir. Bu dönem doğası gereği bir geçiş özelliği taşımaktadır. Hassas bir dönemde olan bireyler endişe ve yalnızlıkla baş etmek için duygusal yatırım olmadan cinsel ilişki yaşayabilir veya sosyal ilişkilerden bütünüyle uzak kalabilir. Bu dönemde kimlik krizi yapıcı şekilde çözümlenebilir ve kişisel büyüme sağlanabilir.

2.7.3 Aile Sistemleri Teorisi (Family Systems Theory)

Aile sistem teorisi çiftin aile bağlamına odaklanır. Nasıl ki sadece iki kişi evlenmiyor ve aileler de bir ilişki dinamiğinin içerisine giriyorsa, boşanma da iki kişinin boşanmasından daha fazlasını barındırmaktadır. Aile sistemi teorisyenleri aileyi, kendi içinde dinamikleri ve birbirine bağımlı ilişkileri olan sosyal bir sistem olarak ele almaktadır. Aile içindeki her üye ailedeki diğer üyelerin yaptıklarından ve aile içi etkileşimin kalitesinden etkilenmektedir. Aile üyeleri arasındaki uygun sınırlar (aile üyelerinin yakınlığı gibi) odak konulardır. Aile sistemi teorisi psikolojik işlevi (veya işlevsizliği) yorumlamaktadır. Bu yaklaşım eşlerin kendi arasındaki ve çocukları ile etkileşimi, bu etkileşimin psikolojik işlevselliğine ilişkin karşılıklı etkilerini anlamamıza fayda sağlamaktadır. Böylece boşanma, bütün aile açısından işlevsel olmayan ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Olumsuz etkileşim boşanma sonrasında çocukları olumsuz etkilemeye devam etmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

2.7.4 Risk ve Sağlamlık Teorisi (Risk and Resilience Theory)

Risk ve Sağlamlık Teorisi'nde, "Risk", zorlukların varlığı, meydan okuma veya olumsuz şartlar anlamına gelmektedir; "Sağlamlık" ise bu risklere olumlu uyumluluk anlamına gelmektedir. Risk ve sağlamlık odağında boşanma tartışıldığında, boşanmanın oluşturduğu riskler olarak; hareketliliğin azalması, sosyal ret, ev içi

karmaşa, ebeveynlerle çatışma, ihmal edilen ebeveynlik, bireylerin ve özellikle çocukların bu şartlara uyum yeteneği olarak görülmektedir. Sağlık tam olarak bireysel bir özellik olarak ele alınmamakta, çevresel destekleyici faktörlerin bir fonksiyonu olarak değerlendirilmektedir. Risk ve sağlık teorisi daha çok ebeveynsel boşanmanın çocuk gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerinin anlaşılması, çocukların boşanma ile başa çıkma kabiliyetleri, ergenlerin iyi oluşu ile ilgili ailevi ve aile dışı faktörlerin anlaşılmasına ilişkin bir çerçeve sunmuştur (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

2.8 Boşanma Sonrası Uyum Kavramı

Uyum kavramı ile ilgili çeşitli tanımlara rastlamak mümkündür. TDK, Türkçe sözlüğünde, uyum “bir bütünün parçaları arasında bulunan uygunluk ve ahenk” olarak tanımlanmaktadır. Budak (2003) uyum becerilerini “dürtüleri kontrol etmek, eleştiriyi ve yönlendirmeyi kabul etmeye istekli olmak gibi özdenetim ve yeni bir çevreye uyum sağlama ve yeni şeyler öğrenme yetisini gerektiren etkinlikler” olarak tanımlamaktadır (s. 786).

Boşanma sonrası yaşama uyum kavramının üzerinde araştırmacılar tarafından uzlaşılan tek bir tanım yoktur. Benzer bir ifade ile boşanma sonrası uyum birçok araştırmacı tarafından tanımlanamayan ve standardize edilemeyen bir kavramdır (Jabson, 1991). Boşanmaya uyum bireyin kendi özelliklerinden, insanlarla iletişimden, ilişki değişkenlerinden etkilenen karmaşık süreçlerin sonucudur (Wilder, 2016). Boşanma sonrası uyum ile ilgili tanımlamalardan bazıları şu şekildedir:

Jabson (1991), boşanma sonrası uyumu “kişinin kendini bekâr olarak kabul edebilmesi, duygusal sıkıntılarının azalması, boşanma ile ilgili duyguların uygun şekilde ifade edilmesi, özsaygının gelişmesi, evliliği sona erdiren sebeplere ilişkin bir bakış açısı geliştirme, bazı sosyal bağlılıklar geliştirme, gündelik işlerde yeterli performansı sergileme ve geleceğe dair umudun olması olarak” tanımlamaktadır (s. 42).

Raschke (1977), boşanma sonrası uyumu “bireyin yaşadığı problemlere ilişkin stres düzeyinin düşüklüğü ve yeni rollere uyum sağlama” olarak tanımlamaktadır (aktaran Price-Bonham, Balswick, 1980, s. 962). Kramrei ve diğerleri, (2007), tarafından yapılan tanıma göre ise boşanma sonrası uyum “boşanmanın yarattığı yaşam

değişimlerine uyum sağlama süreci ve boşanma sonrası psikolojik, duygusal iyi oluşu başarmaktır” (s. 147).

Sayan-Karahan (2012) boşanma sonrası yaşama uyum kavramını “boşanmanın getirdiği bir dizi kayıp içeren değişime ve boşanmaya eşlik eden yeni roller edinmeye uyumu içeren, bireyin kişisel, sosyal veya genel uyum düzeyinden çok, bireyin boşanma durumuyla ve boşanma durumunun sonuçlarıyla ile başa çıkabilme düzeyi” olarak tanımlamaktadır (s. 8).

Boşanma sonrası uyumu biraz daha somut hale getiren diğer bir tanım ise O'Leary, Franzoni, Brack, Zirps, (1996) tarafından şu şekilde yapılmıştır: Boşanma sonrası uyum “Fiziksel ve mental olarak sağlıksızlık olduğuna dair belirtilerden nispeten uzak olmak; ev, aile, iş ve serbest zaman etkinlikleri gibi gündelik rollerde yeterli düzeyde işlevsellik göstermek ve eski eşle evli olmanın sağladığı statüden farklı olarak bağımsız bir kimlik geliştirmektir” (aktaran Quinney ve Fout, 2004, s.56). Boşanma sonrası uyumu, sadece boşanmanın yarattığı olumsuzlukların kişide olmaması olarak tanımlamak yetersiz kalacaktır. Pozitif uyum sağlama aynı zamanda psikolojik iyi oluş, olumlu değişiklikler, mutlu olmak, başa çıkmak ve yaşam memnuniyeti gibi öğeleri de içermelidir (Kramrei ve diğerleri, 2007).

Boşanma sonrası uyum, doğası gereği duygusal uyumu, bilişsel yeniden yapılandırmayı ve davranışsal değişimi içermektedir. Boşanan kişinin yaşam tarzında ciddi değişiklikler meydana gelmektedir. Bu süreçte kişiler eski eşinden duygusal ve fiziksel olarak ayrılmakta, çocuklar, ebeveynler, aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerde önemli değişimler meydana gelmekte, kişinin kendi değerlerinde değişimler olmakta ve yeni ilişkiler geliştirilmektedir (Granvold ve Welch, 1977).

Bütün açıklamalar ışığında, bu araştırma kapsamında boşanma sonrası uyum kavramı şu şekilde tanımlanabilir: Boşanma ve boşanmanın yarattığı etkileri anlamak, boşanma sonrası yaşanan olumsuz duyguları fark etmek, ifade etmek ve başa çıkmak, özsaygı ve kendilik değerini geliştirmek, duygusal ve bedensel olarak sağlıklı olmak, varsa çocuklarla ilgilenmek ve ihtiyaçlarını anlamak, bireysel olarak gelişmek ve geleceği planlayabilmektir.

2.8.1 Boşanma Sonrası Uyum Süreci

Boşanma sonrası süreçte bireylerin ne kadar zamanda yaşamlarına uyum göstereceği bireysel farklılıklar taşımaktadır. Boşanma kişilerde psikolojik etkiler yaratmaktadır ve bunların bir gecede değişmesi mümkün değildir. Birçok kişi için boşanmayla ilgili problemlerin yoğun olarak yaşanması ayrıldıktan sonraki ilk iki yıldır. İki yıl sonra bu akut belirtiler azalmakta fakat bazı insanlar için az da olsa uzun süreli etkileri kalmaktadır (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Diğer bir ifade ile boşanma olduktan sonra kişilerin yeni hayata uyum sağlamaları sekiz ay ile bir yıl içerisinde olmakta ve bireyler 2-4 sene arasında gerginliklerden uzaklaşıp hayatlarını düzene sokabilmektedirler (Velidedeoğlu-Kavuncu, 2011).

Bu sürecin biraz daha uzun sürdüğünü ele alan araştırmalar da mevcuttur. Bevvino ve Sharkin (2003), boşanma sonrası süreçte özellikle ayrılığın veya boşanmanın ilk iki yılında eski eşle çatışmaların daha yoğun yaşandığını ve gerçek ayrılık meydana geldikten sonraki yaklaşık beş yıllık zamanda bireylerin boşanmaya ilişkin düşündüklerini ve duygusal boşanmanın yürürlüğe konduğunu bildirmektedir.

Hetherington ve Kelly (2002) yaklaşık 1300 boşanmış aile ile ilgili uzun süreli bir araştırmaya dayalı bir rapor yayınlamıştır. Araştırmacılar, 20 yıl boyunca farklı zamanlarda boşanmış bireyleri, boşanma sonrasında gözlemleyerek elde ettikleri bulgulara dayanarak çeşitli biçimde sınıflandırmışlardır. İlk gruptakiler “Güçlenenler” olarak adlandırılmış ve araştırma grubunun % 20’sini oluşturmaktadır. Bu kişiler hayatlarının birçok alanında kendini geliştirmiş, boşanmanın yarattığı güçlüklerle ve tek ebeveynliğin zorluklarına başa çıkarak kendi yetkinliklerini geliştirmiştir. Diğer gruptakiler ise “Yetkin Yalnızlar” olarak değerlendirilmiştir. Grubun %10’ unu temsil eden bu grup ilk grup gibi birçok alanda gelişmiş fakat duygusal olarak kendi kendini idame ettirme ve bir yaşam partnerine ihtiyaç duymadan ve kararlı bir ilişki olmadan yaşamını sürdürme eğiliminde olmuşlardır. Diğer bir grup ise “Yeterince İyiler” olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmanın % 40’ ını oluşturan bu grup boşanma sürecinde çok fazla çatışma yaşamış ancak bu kargaşalar olumlu ya da olumsuz kalıcı izler bırakmamıştır. Bu gruptakiler yirmi yıl sonrasında yeni ilişkiler kurmuşlar fakat öncekine benzer sorunlarla yaşamlarını sürdürmüşlerdir. Basit bir ifade ile değişmemişlerdir. Diğer bir grup ise “Arayıcılar” olarak adlandırılan çoğunlukla erkeklerden oluşan gruptur. Bu gruptakiler

yaşamlarını sürdürmek ve anlamlandırmak için hızlı bir şekilde yeniden evlenmek istemişlerdir. Boşanmadan 20 yıl sonra evlenmemiş olanlar daha mutsuz, daha depresif ve alkolle daha fazla sorun yaşayan kişiler olmuştur. “Hovardalar” olarak nitelendirilen bu grup evlilikteki kısıtlamalardan kurtulmak için evlerinden ayrılarak daha fazla cinsel ilişki içeren, daha hızlı tempolu, daha yoğun yaşamları seçen kişilerden oluşmaktadır. Bu gruptakiler boşandıktan sonraki ilk yılın sonunda, hayatlarını boş olarak algılamış ve kararlı ilişkiler aramaya başlamıştır. Son gruptakiler ise “Mağluplar” olarak tanımlanmıştır. Bu gruptakiler yenilgiye, depresyona, madde bağımlılığına ve amaçsızlık duygusuna yenik düşmüş, sık sık yeniden evlenmiş ve kaybettikleri şeyleri sürekli olarak batırmışlardır (aktaran Portnoy, 2007). Araştırmadan da anlaşılacağı üzere bireylerin boşanma sonrası tepkileri farklılık göstermektedir ve boşanma sonrası uyumlarını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler aşağıda açıklanmaktadır.

2.8.2 Boşanma Sonrası Uyumu Etkileyen Faktörler

Boşanma sonrası uyumu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) bu faktörleri demografik faktörler, ilişki faktörler, boşanmaya ilişkin tutumlar ve boşanma sonrası sosyal destek olarak kategorize etmektedir. Cohen ve Savaya (2003) ise boşanma sonrası uyumu etkileyen beş faktör olduğundan söz etmektedir. Bu faktörleri demografik özellikler, sosyodemografik özellikler, boşanma süreci, kişisel kaynaklar, boşanma öncesi ve sonrası süreçteki destekleyici yaşam koşulları olarak belirtirken, bu boyutlara araştırma sonuçlarına dayalı olarak altıncı bir boyut eklemiştir; kültüre özgü değişkenler. Bu faktörler birleştirilerek aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

2.8.2.1 Demografik ve Sosyo-demografik Faktörler

Cinsiyet ve Cinsiyet Roller: Boşanma sonrası kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha fazla uyum gösterdiği ile ilgili farklı bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar boşanma kararından sonra kadınların daha pozitif duygulara sahip olduğu (Baum, Rahav ve Sharon, 2005; Kitson ve Morgan, 1990) bazı araştırmalar ise erkeklerin boşanma sonrası daha düşük uyum gösterdiği (Wilder, 2016), kimi araştırmalar ise cinsiyet farkı bulunmadığını saptamıştır. Ama genel itibarıyla kadınların boşanma sonrası uyum düzeyleri erkeklere göre daha düşüktür (Cohen ve Savaraya, 2003). Cinsiyet rolleri açısından ele alınırsa geleneksel kadın ve erkek rollerine sahip

olmayan, stereotipik cinsiyet rolü olarak tanımlanan rollere sahip olan bireyler boşanma sonrasında daha pozitif uyum becerileri geliştirmektedirler (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Bloom ve Clement (1984), yaptığı araştırmada kendi odaklı olmaktan daha çok aile odaklı olan ve kadınsı rollere sahip kadınların boşanma sonrası uyum düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Yaş: Boşanma sonrası uyumu etkileyen faktörlerden biri bireylerin boşanma yaşıdır. Daha genç yaşta boşanan bireylerin daha ileri yaşta boşanan kişilere göre boşanmaya daha olumlu uyum sağlama olasılığı artmaktadır. Yapılan araştırmalar 40 yaş altı bireylerin 40 yaş üstü bireylere göre daha pozitif yönde uyum geliştirdiklerini göstermektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Chiriboga, Roberts ve Stein, 1978). Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) genç yaşta boşanan kişilerin kariyerlerine odaklanmak ve yeni ilişki geliştirmek için daha fazla zamanı olduğu ve yaşamdaki değişikliklere daha fazla uyum gösterebilme esnekliğine sahip olduğunu bildirmektedir. Yine benzer bir sonuç, Wang ve Amato (2000) tarafından yapılan araştırmada tespit edilmiştir. Bu araştırmaya göre yaşlı bireylerin gençlere göre daha düşük uyum sergilediğini tespit etmiştir. Fakat bunların tersi olarak yaşın uyumu etkileyen anlamlı bir değişken olmadığını saptayan araştırmalar (Cohen ve Savaya, 2003) olduğu gibi daha genç olanların daha düşük uyum sağladığını belirten araştırmalar (Yılmaz ve Fışiloğlu, 2005) da mevcuttur. Yılmaz ve Fışiloğlu'na (2005) göre genç yaşta daha düşük uyum olmasının nedenleri arasında genç ebeveynlerin daha küçük yaşta çocuklarının olmasının yarattığı güçlüklerin varlığı finansal konularda daha fazla güçlük çekilmesinin olasılığıdır. Gençlerin daha düşük uyum sağlamanın diğer bir nedeni olarak ele alınan konu ise kültürel öğelerle ilgilidir. Toplumsal olarak gençler daha fazla toplumsal baskı görmektedir.

Evlilik Süresi: Evlilik süresi boşanma sonrası uyumu etkileyen diğer faktörlerden biridir. On yılın altındaki evliliklerin bireylerin boşanma sonrası uyumunu pozitif etkilediği belirtilmektedir. Kısa süreli evlilik yaşayan kişilerin eski eşe ilişkin daha az alışkanlık algıladıklarını, duygusal ve fiziksel olarak bağımsız uzun süreli evli kalanlara göre daha bağımsız olduklarını değerlendirilmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Türkiye'deki boşanma oranlarına bakıldığında ilk beş yılda boşanmaların daha fazla olduğu görülmektedir (TÜİK, 2018).

Gelir Düzeyi ve İşe Sahip Olma: Kişinin gelir düzeyi ve iş durumu boşanma sonrası uyumu etkileyen faktörlerden biridir. Yaşam koşulları iyi olan veya bir işi olan boşanmış bireylerin ruh sağlığı envanteri puanları ve boşanmaya uyum düzeyleri daha yüksektir (Cohen ve Savaroya, 2003). Benzer bir ifade ile boşanma sonrası yeterli gelirin olması ve maddi kaynaklara erişebilmek boşanma sonrası uyumu pozitif etkileyen faktörlerden biridir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Gelir düzeyi sadece boşanma sonrasını değil, boşanma öncesi süreci de etkilemektedir. Uçan (2007) kadınlar üzerinde yaptığı araştırmasında boşanma sonrası yaşamını sürdürme konusunda ekonomik ve sosyal yönden güvencesi olan kadınların boşanma sonrası yaşayabilecekleri zorlukları göze aldıkları, buna karşılık ekonomik olarak eşe bağımlı olan kadınların tüm olumsuzluklara rağmen evliliklerini sürdürmek zorunda kaldıklarını tespit etmiştir.

Çocuğun Varlığı: Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) yaptıkları çalışmada çocuk sahibi olmanın boşanma sonrası uyumu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada katılımcılar, çocuklarının yaşamlarının odağı olduğunu, çocukların varlığının onlara güç ve geleceğe dair umut verdiğini belirtmiştir. Boşanmış olmak kişilere eş rolünü kaybettirse de ebeveynsel olarak yeni roller kazandırmakta ve kazanılan bu rollerin bireyler için yeni bir yaşam amacı oluşturduğu belirtilmektedir. Diğer bir açıdan ise yetişkinlik çağında olan çocuklar ebeveynlerine (özellikle bekâr annelerine) sosyal ve maddi destek sağlayarak onların öznel iyi oluşuna katkı sağlamaktadırlar (Amato, Rezac ve Booth, 1995).

Fakat bu çalışmaların tersi olarak çocuk sahibi olmamanın boşanma sonrası uyum üzerinde pozitif etkileri olduğunu söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Braver, Shapiro ve Goodman, 2006). Coysh, Johnston, Tschann, Wallerstein ve Kline'a (1989) göre çocuğun varlığı velayeti alan annelerin çalışma koşullarını etkilemek suretiyle ekonomik durumlarını olumsuz hale getirmekte ve yeniden evlenme ile ilgili güçlükler yaşamalarına neden olmaktadır. Yeni bir evlilik olması durumunda karmaşık ikincil ilişkiler oluşturacağı için çocuğun varlığı annelerde duygusal gerginliği arttırmaktadır. Hatta boşanma sonrası kötüleşen ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynlerin öznel iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir. Bunların yanı sıra çocukların varlığı çatışma yaşayan ve iletişim kurmak istemeyen eski eşler arasında gönülsüz fakat zorunlu iletişim kurulmasına neden olmaktadır. Çocuk sahibi kadınlar

sosyal etkinliklere daha az katılmak durumunda kalmakta ve çocuksuz akranlarıyla daha az ilişki geliştirmektedir. Babalar açısından ise çocuğun velayetini kaybetmek en önemli stres kaynağıdır (aktaran Wang ve Amato, 2000).

Eğitim Durumu: Eğitim düzeyinin yüksekliği boşanma sonrası uyumu pozitif etkileyen diğer faktörlerden biridir. İyi bir eğitim, iş bulma ve daha iyi gelir elde etme imkânını sağlamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek kişiler, eğitim düzeyi düşük kişilerle kıyaslandığında, eğitim düzeyi yüksek kişilerin problem çözme becerilerinde ve kendini kontrolde daha başarılı oldukları görülmektedir (Wang ve Amato, 2000). Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) yaptıkları araştırmada ortaöğretim ve daha az eğitim düzeyine sahip bireylerin yükseköğretim görmüş kişilere göre boşanmaya daha az uyum gösterdiklerini saptamıştır. Benzer olarak Cohen ve Savaraya (2003) diğer değişkenlere kıyasla (erkek olmak, meslek sahibi olmak vb.) eğitim düzeyinin yüksek olmasının, boşanma sonrası uyuma katkı sağlayan en önemli değişken olduğunu tespit etmiştir. Aynı araştırmada eğitim düzeyinin yükselmesi ile kişilerin genel ruh sağlığı arasında olumlu yönde ilişki olduğundan söz edilmektedir.

2.8.2.2 İlişkisel Faktörler

Algılanan Evlilik Stres Düzeyi: Uzun süreli evlilik problemleri bireylerde sağlık problemlerine yol açmakta ve ruh sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Evlilik ilişkisini stresli algılayan bireylerin boşanma sonrası duygusal ve psikolojik uyum düzeyleri yükselmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Algılanan Bağlanma Düzeyi: Eşe bağlılık düzeyi düştükçe evliliğin bitme olasılığı artmaktadır. Bağlanma düzeyleri düşük olan bireylerin boşanma sonrası uyum düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Bunun nedenleri arasında düşük düzeyde bağlanma gösteren boşanmış bireylerin eski eşe yönelik daha az öfke, sevgi ya da nefret barındırmaları ve yas tepkilerini daha az göstermeleri yatmaktadır (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Kulik ve Kasa (2014) kültürel farklılık gözetmeksizin eski eşe bağlılık düzeyi yüksek erkeklerin boşanma sonrası uyum düzeyinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Eski Eşle İlişki: Yapılan araştırmalar evlilik süresinde eşle sürdürülen ilişkinin niteliğinin boşanma sonrası süreci etkilediğini göstermektedir (Lamela ve Figueiredo, 2011). Eski eşle pozitif ilişki boşanma sonrası uyumu olumlu yönde etkileyen faktörlerden biridir. Olumlu ilişkiden kastedilen duygusal yakınlık ve boşanma ile ilgili birlikte hareket etmeye isteklilik ve boşanma sonrası yeni bir ilişki tarzına uyum sağlamaktır. Çocuklar ile ilgili sorumluluklarda uzlaşmaya varma her iki taraf açısından stresi azaltan bir faktör olmaktadır. Boşanma öncesinde ve sonrasındaki ilişki, boşanma sonrası uyumu pozitif ya da negatif yönde etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Boşanma Kararını Kimin Aldığı: Boşanma kararında öncü olma boşanma sonrası pozitif uyumu etkileyen diğer önemli faktörlerden biridir (Wang ve Amato, 2000). Boşanma sonrası uyum süreci her iki eş için aynı değildir. Boşanmayı başlatan eş olma statüsü, boşanma süreci boyunca bireyin iyi oluşu üzerinde önemli bir etki göstermektedir (Diamond ve Parker, 2018). Boşanmayı başlatan kişi ayrılmadan önceki süreçte kayba ilişkin bir deneyim oluşturmuştur. Bu karar karşı tarafa bildirildiğinde diğer kişi için süreç yeni başlamıştır (McIntosh ve Deacon-Wood, 2003). Bunun yanı sıra boşanma kararını almak psikolojik avantaj sağlamaktadır. Boşanma kararı alan kişiler durum karşısında kontrolün kendinde olduğu hissini yaşamaktadırlar. Boşanma kararı almada etkisiz konumda olan kişiler, onun adına da karar alındığı için daha mağdur konumda olmaktadır (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Boşanma kararını alan kişiler eski eşle iletişim kurma konusunda daha az istekli olmaktadır. Fakat bu kararı aldığı için daha fazla suçluluk duygusu hissetmektedir. İlişkiyi devam ettirmek istediği halde ilişkisinin sonlanması bu kararı almada öncü olmayan kişide reddedilmişlik duygusu yaratmaktadır (B. Fisher, 1998).

2.8.2.3 Boşanmaya Karşı Tutum ve Boşanma Süreci

Boşanmaya İlişkin Algılar: Kişilerin değerlerinden, inançlarından, aileden, toplumdan, kültürden, evlilik algısından etkilenen (Riggio ve Weiser, 2008) boşanmaya ilişkin tutumlar boşanma sonrası uyumu etkilemektedir (Wang ve Amato, 2000). Boşanmayı başarısızlık olarak görmemek ve normal algılamak (Booth ve Amato, 1991; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015), boşanmayı kişisel bir olumsuzluk olarak görmemek, boşanma sonrası yaşamın felaket olacağını düşünmemek,

boşanmaya olumsuz ve gerçekçi olmayan bir anlam yüklemek boşanma sonrası uyumu pozitif etkilemektedir (Sayan-Karahan, 2012).

Boşanma Süreci: Bu süreç özellikle mahkeme sürecindeki memnuniyet ve boşanma öncesinde veya sonrasında boşanmaya bağlı stresli bir olay yaşayıp yaşamama ile ilgilidir. Stresli olaylardan kasıt; hastalık, arkadaşlarla yaşanan uzlaşmazlık, aile ile yaşanan tartışma, işini kaybetme olarak değerlendirilmektedir. Mahkeme sürecinden daha fazla memnuniyet bildiren ve daha az stresli olaylar yaşayan kişilerin boşanma sonrası uyum düzeyleri ve ruh sağlığı puan ortalamaları daha yüksektir (Cohen ve Savaya, 2003).

2.8.2.4 Kişisel Kaynaklar

Kişisel Gücüne İnanma: Kişilerin boşanma sürecindeki tutumları, mizaç özellikleri ve başkalarının değerlendirmelerine ilişkin algılarından etkilenmektedir. Başkalarının düşüncelerine bağımlı kararlar almak boşanma sonrası uyumu güçleştirecek faktörlerden biridir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

2.8.2.5 Kültürel Faktörler

Kültüre Özgü Faktörler: Cohen ve Savaya (2003) kültüre özgü faktörler olarak kişilerin kendini algılama biçimlerini (modern veya geleneksel, dindar veya laik) ve bu faktörlere ek olarak boşanmış kişilere ilişkin kültürel yüklemeleri ele almıştır. Bu yüklemeler negatif ya da pozitif olabilir. Toplumun boşanmış kadın veya erkeğe yüklediği negatif atıflar; boşanmış kişiyi kötü bir eş ve ebeveyn olarak değerlendirmek, normal dışı biri olarak görmek vb. özelliklerdir. Kendini modern algılayan ve boşanmış bireylere yönelik pozitif algılamalara sahip kişilerin boşanma sonrası uyum düzeyleri yüksektir. Dindar ve dindar olmayan bireylerin boşanma sonrası uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2.8.2.6 Boşanma Sonrası Sosyal Destek

Boşanma sonrası uyumu etkileyen önemli faktörlerden biri de kişilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve boşanma sonrasında yaptığı faaliyetler ve uzman yardımı almasıdır.

Algılanan Sosyal Destek Düzeyi: Aile, akraba ve sosyal çevrenin oluşturduğu etkileşim çerçevesinde, özellikle sevgi, saygı, maddi ve manevi yönden ilgiye ve yardıma gereksinim duyan fertlere yapılan her çeşit desteğe sosyal destek denmektedir (Budak, 2000). İnsanların diğer insanlarla ilişkileri ile beden ve ruh sağlığı arasında pozitif bir ilişki mevcuttur (Bilgin, 2003). Boşanma sonrasında da sosyal desteğin varlığı boşanma sonrası uyumu kolaylaştıran en önemli faktörlerden biridir. Aile, arkadaş ve toplumsal öğelerin kişileri duygusal olarak desteklemesi, gündelik işler konusunda yardımcı olması ve çocuk yetiştirme ile bilgiler vermesi boşanma sonrası uyum açısından son derece önemlidir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Boşanma sonrası süreçte yakın arkadaşlık ilişkisi gibi özel ilişkileri veya herhangi bir sosyal destek grubuna katılmak gibi bağlantısal ilişkileri olan kişilerin boşanmaya uyum düzeyleri daha yüksektir (Krumrei ve diğerleri, 2007). Benzer olarak sosyal destek psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkilidir (Soylu, 2018). Bazen bireyler tarafından arzu edilmese bile boşanma sonrasında sosyal ilişkilerin büyüklüğünde de bir miktar azalma meydana gelmektedir. Bu süreçte arkadaşlık ilişkilerini yeniden yapılandırabilen; yeni ve yapıcı arkadaşlık ilişkileri geliştirebilen kişilerin boşanma sonrası yaşama uyum düzeyleri daha yüksektir. Çünkü sosyal ilişkilerin genişliği uyum becerisini arttıran önemli faktörlerden biridir (Wang ve Amato, 2000).

Anlamli Aktivitelere Katılım: Kişilerin boşanma sonrası zamanlarını yararlı işler yaparak geçirmesi uyumu etkileyen faktörlerden biridir. İş arama faaliyetleri de bu anlamli faaliyetlerden biridir. İş olmayan ya da evlendikten sonra işini bırakan kişilerin işe girmesi yararlı faaliyetlerden biridir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Profesyonel Yardım Arama: Danışmanlardan, avukatlardan, doktorlardan ve psikiyatristlerden yardım arama davranışı pozitif bir başa çıkma olarak değerlendirilmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Profesyonel yardım alma boşanma sonrasında bireylerin yeni duruma uyumu konusunda yararlı olmaktadır (Uçan, 2007).

2.9 Boşanma Sonrası Psikolojik Danışma Grupları

Bu konudaki çalışmaların 1970 sonrası dönemde hem klinik alanında hem de dini kaynaklarda yer aldığı görülmektedir. Boşanma sonrası psikolojik danışmanlık

gruplarının öncüsü sayılabilecek ilk çalışma Kessler (1976) ve B. Fisher (1977) tarafından yürütülen boşanma uyum gruplarıdır.

Yurt dışı yayınlar incelendiğinde boşanma sonrası grupla yürütülen psikolojik destek çalışmalarının; “Divorce Recovery Group (Boşanma Sonrası İyileşme Grupları)”, “Divorce Adjustment Group (Boşanmaya Uyum Grubu)”, “Divorce Support Group (Boşanma Sonrası Destek Grupları)”, DivorceCare (Boşanma Bakım/İlgi)”, “Divorce Workshop (Boşanma Çalıştayı)”, “Divorce Education (Boşanma Eğitimleri), şeklinde isimlendirildiği görülmektedir.

Boşanma Bakım/İlgi Grubu (DivorceCare): Bu gruplar programları İncil temelli olan boşanma destek gruplarıdır. Kitaplar ve video seminerlerinin de kullanıldığı 13 oturumlu destek gruplarında boşanma sonrası yaşanan kayıplarla, öfkeyle, yalnızlıkla ve depresyonla yüzleşme, İncil’in boşanma ve yeniden evlenme için söyledikleri, yeni ilişkiler, boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri ve etkili bekâr ebeveyn olmak, affetmenin önemi ve affetme süreci, finansal yaşam, boşanma sonrası cinsellik, uzlaşma, devam etmek ve Tanrı’ya yakınlaşmak konuları işlenmektedir (DivorceCare, 2015).

Boşanma Çalıştayı (Divorce Workshop): Bu çalıştaylar Davidoff ve Schiller (1983) tarafından yürütülmüş çalışmalardır. Boşanma bir kriz olarak ele alınmış ve destek verilmesi gereken bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Deneyimli ve gönüllü kadın liderler tarafından destekleyici ve tarafsız bir ortamda yürütülen bu çalışmalarla beş yıl boyunca yaklaşık 500 kadına ulaşılmıştır. Altı hafta süren çalıştay süresince boşanmaya ilişkin gerçekler anlatılmaya çalışılmıştır. Çalıştayda işlenen konular; yeniden bekâr olma kimliğine uyum sağlama, çocuklarla ilgilenme, maddi konular, boşanmaya ilişkin bakış açıları ve son olarak da boşanma krizini atlattır.

Boşanmaya Uyum Grubu (Divorce adjustment group): Bu gruplarının en önemli amacı geçiş sürecindeki bu kişilere ait olma hissi ve kimlik kazandırmaktır. Bu ihtiyaç karşılandığında bireylerin daha hızlı yaşamlarına devam edecekleri ve özerklik ve özsaygı hissini daha hızlı kazanacakları belirtilmektedir (Kessler, 1976). Bu grupların hedefi ayrılık ve boşanmanın yarattığı stresörleri normalleştirmek, kayıp ve yas süreci ile ilgili bilgi sağlamak, destek ağları oluşturmak için

katılımcıları cesaretlendirmek, daha fazla kendilik farkındalığı oluşturmak, duyguları anlatmak, uyum için yeni yollar keşfetmektir (Vukalovich, 2004).

Bu grupların öncüsü sayılacak çalışmalardan biri Kessler'in (1976) yürüttüğü boşanma uyum grubudur. Bu grubun amacı şu şekilde özetlenebilir;

- Bireylerin duygusal özerklik elde etmelerine yardımcı olmak,
- Boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmak. Örneğin boşanmayı deneyim olarak görmek, işteki işlevselliği arttırmak,
- Boşanmanın yarattığı öfke, yalnızlık, yas gibi duyguların boşaltımını sağlayacak güvenli bir alan oluşturmak,
- Boşanmaya ilişkin daha geniş bir kavrayış geliştirmelerine yardımcı olmak. Bunun anlamı boşanma ve evliliğe ilişkin yeni bir bakış açısı kazanmak, boşanan kişinin hangi süreçlerden geçtiğini anlamasına yardımcı olmak, boşanmaya ilişkin yaşadığımız duyguların kültürel köklerini keşfetmek,
- Kişileri daha anlamlı ilişkiler kurmaları için yardımcı olmak,
- Diğer kayıp durumlarında kullanabilecekleri başa çıkma yöntemlerini öğretmek. Örneğin gevşeme teknikleri, çatışma çözme yöntemleri

Bu gruba evliliğinin bitmiş olduğunu düşünen bireyler katılabilir. Boşanma bu durumda resmi ayrılığı ifade etmemektedir. 10-12 kişiden oluşan bu gruplar en az beş hafta boyunca yaklaşık iki saat sürmektedir. İlk iki hafta grup üyelerinin tanışması, güven oluşturma ve boşanmanın duygusal etkilerini anlamaya ilişkin bir süreci içermektedir. Grup iki kesimden oluşmaktadır: 15-20 dakikalık bir konferans süreci ve yapılandırılmamış grup süreci (Kessler, 1976).

Konferans sürecinin ilk aşamasında; boşanmaya ilişkin bir dil oluşturmak ve boşanma süreci ile ilgili farkındalık oluşturmak hedeflenmiştir. Diğer konferans; Transaksiyonel analizin ego durumlarından ve öfke, suçluluk duygusu ve hayal kırıklığı gibi duyguları anlamlandırmada da Gestalt yaklaşımından yararlanarak yürütülmüştür. Üçüncü konferansta Akılcı–Duygusal terapinin tekniklerinden yararlanılmış ve irrasyonel düşünceler üzerinde çalışılmıştır. Dördüncü konferansta; boşanmaya kültürel bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmış, farklı ülkelerdeki boşanma Amerika'daki ile karşılaştırılmıştır (Tutumlar, yasalar, destekleyici

finansal sistem, kullanılan dil, mahkeme salonu, beklentiler). Bu oturumda avukat desteği alınmıştır. Yapılandırılmamış grup sürecinde ise üyeler arasında olabildiğince kişisel paylaşımlar yapılması sağlamıştır. Doğrudan deneyimlerin paylaşımı, geri bildirim verme gibi yaşantıların paylaşıldığı bir süreçtir (Kessler, 1976).

Yeni Başlangıçlar (New Beginnings) Kessler'in çalışmalarını örnek olarak yapılan diğer bir çalışma Fetch ve Surdam'ın (1979) uyguladıkları "New Beginnings" (Yeni Başlangıçlar) programıdır. Bu program boşanmış kadınlar ve erkekler için geliştirilen bir grup danışmanlığı programıdır. Haftada 1 gün iki saat ve yedi hafta boyunca süren bu grup çalışmasındaki konular şu şekildedir: a) eski eşe, evliliğe ve diğer kayıplara "hoşçakal" demek, b) güvenilir ve yararlı bir sosyal destek sistemi geliştirmek, c) özerklik ve gelişen, bütüncül bir kimlik geliştirmek, d) evlilik ilişkilerini yeniden değerlendirmek, e) gerçeğin gerektirdiğiyle uygun ortam sağlamak, f) tüm kayıplarla başa çıkmalarını sağlayacak başa çıkma mekanizmalarını öğrenmelerini sağlamak, g) bu tür kayıplara ilişkin bilişsel bir bakış açısı kazanmaktır. Bu uygulamanın oturumları ve oturum içerikleri şu şekildedir (Fetch ve Surdam, 1979).

Birinci oturumda başlangıçta tanışma etkinliği yapılır. İkinci aşamada çeşitli konular tartışılır. Bu konular; toplumda bekâr olmak, yalnızlık ve tek başına olmak aynı şey değildir, boşanma krizi büyümek için bir fırsattır, kadınlar ve erkekler eşittir. Bundan sonraki süreçte güven geliştirme egzersizi yapılır ve son olarak katılımcılardan grubu bir kişisel değişim fırsatı olarak görmeleri istenir.

İkinci oturumda ısınma etkinliklerinin ardından birliktelik ve birbirinden ayrılmanın aşamalarını öğrenip, tartışılır.

Üçüncü oturumda katılımcılardan "Bu akşam hissediyorum", "Bu akşam ihtiyacım var" gibi yarım kalmış cümleleri tamamlamaları istenir. Daha sonra grup üyeleri "Etkileyici bir güle güle yolculuğuna" katılmaya davet edilir. Bu gezi eski eşle ilgili kayba, kariyere veya özsaygıya ilişkin bitirilmemiş işlerle ilgilidir. Daha sonra katılımcılara "Kendini şımartmakla" ilgili ev ödevi verilir. Önümüzdeki hafta boyunca kendilerine özen göstermeleri istenir.

Dördüncü oturumun başlangıcında duygu turu ve ihtiyaç turu yapılır. Katılımcılara depresyon, yalnızlık, inkâr ve suçluluk duygularıyla ilgili grup danışmanlığı sağlanır ve grup çalışması özsaygı geliştirecek bir aktiviteyle sonlandırılır.

Beşinci oturum sosyal desteğe ayrılmıştır. Katılımcılar sosyal destek çemberi, sosyal destek süreci ve sosyal atom çizerler. Oturum yeni ve eski arkadaşlıklarla ilişkili problemlerin tartışılmasıyla son bulur.

Altıncı oturum katılımcıların bir önceki hafta sosyal destek sistemlerini geliştirmek için neler yaptıklarını tartışarak başlar. Bu oturumun konusu iletişim becerileri ve atılganlık olsa da grup kararıyla gündem bekâr olmaktan keyif alma kapsamında flört ve özel ilişkilere de gelebilir.

Yedinci ve son oturum çeşitli alıştırılardan oluşmuştur. Öncelikle grup sürecinde deneyimlediklerini yazmaları istenir. İkinci aşamada danışman bazı durumlarda katılımcıların başka terapistlerle yola devam etmesi gerektiğini belirtir. Son olarak bitirilmemiş işlerin üstesinden gelmek ve grup üyelerine “Hoşçakal” demek için bir etkinlik yapılır. “Kendi gördüğüm ben, başkalarının gördüğü ben” isimli etkinlik kişinin kendini ve grup üyelerinin bireyi olumlu olarak değerlendirdiği bir etkinliktir (Fetch ve Surdam, 1981).

Boşanma Destek Grubu (Divorce Support Group): Bu gruplarının amacı benzer durumdaki kişilerin birbirine karşılıklı destek vermesi ve yaygın problemlerle baş etmeyi öğrenme şeklindedir. Bu gruplar öfke, yas ve kayıplarla ilgili deneyimlerin paylaşıldığı bir ortam yaratmaktadır. Grup üyeleri ayrıca boşanmanın duygusal süreci, çocuklar üstündeki etkisi, cinsel ilişkiler, boşanmış bir kişi olarak pratik konular üzerinde bilgiler öğrenmektedir (Aysta, 2010).

Øygard, Thuen ve Solvang (2000) yaptıkları araştırmada, boşanma destek gruplarını Yalom'un terapi gruplarının farklı terapötik etkileri olduğu teorisine göre değerlendirmiştir. Bu gruplara katılan kişilerden elde edilen bulgular şu şekildedir:

- Kişiler yaşadıkları problemlerde yalnız olmadıklarını ve başka insanların benzer problemleri yaşadıklarını görmüşler ve kendileriyle benzer problemleri yaşayan kişilerle duygu ve düşüncelerini paylaşmayı yararlı bulmuşlardır.
- Gruba katılmak bireylerin iyi oluşlarını arttırmış, bireyler kendilerini daha normal biri olarak tanımlamaya başlamışlardır.

- Grup deneyimi kişiler arası öğrenmeyi sağlamış, diğer üyelerin yaşadığı deneyimler eski eşlerini daha iyi anlamalarını ve yeni ilişkiler ile ilgili öğrenmeler sağlamıştır. Kabul edici ve destekleyici olan bu grupta duyguların derinlemesine açıldığı ve böylece katarsis sağlandığı bildirilmiştir.

Boşanma Sonrası İyileşme Grubu (Divorce Recovery Group): Bu gruplarda “Boşanma Sonrası Uyum” ve “Boşanma Sonrası Destek” gruplarına benzer amaçlı ve benzer içeriğin ele alındığı görülmektedir. Abondola'nın (1983) yaptığı çalışma bu çalışmalara örnek olarak verilebilir. Araştırmacı tarafından geliştirilen programın amaçları şu şekildedir: Bireylerin boşanma sürecini anlamalarına yardımcı olmak, boşanma sürecinde duygusal ve sosyal uyumlarına yardımcı olacak bir destek grubu oluşturmak, benzer ihtiyaçlara ve problemlere sahip insanların bir arada oldukları destekleyici bir grup oluşturmak. Programın içeriği şu şekildedir;

Birinci oturum: Başlangıç oturumu olarak ele alınan bu oturumun konuları: Tanışma ve geçmiş yaşantıları ile ilgili bilgi alma, gruptan beklentiler, liderin beklentileri, grup kurallarını oluşturmak ve boşanma sonrası iyileşmenin ne olduğunun açıklanması, bireysel hedefler oluşturmak, boşanma ile ilgili paylaşımlar, sonlandırma ve özetlemedir.

İkinci oturum: Boşanma geçiş süreci olarak ele alınan bu oturumun konuları: Bireysel paylaşımlar, boşanma geçiş süreci ve iyileşme görevleri ile ilgili mini öğretim, tartışma, son iki haftanın değerlendirmesi ve kapanıştır.

Üçüncü oturum: Bitişler olarak adlandırılan bu oturumun konuları: Farkındalık geliştiren alıştırmalar, değişen amaçlara ve önceki haftalardan öğrenilenlere ilişkin bireysel paylaşımlar, bitişler, neler oldu; yas, güle güle demek ile ilgili mini öğretim, endişeler ve bireysel ihtiyaçlara ile ilgili tartışma, sonlandırmadır.

Dördüncü oturum: Duyguların paylaşımı olarak ele alınan bu oturumun konuları: Bireysel paylaşımlar, duyguları ifade etmek ile ilgili mini öğretim, tartışma, sonlandırmadır.

Beşinci ve dokuzuncu oturumlar: Bu oturumlar bireysel ihtiyaçlar ve amaçlar ile ilgili paylaşımlar, kendini koruma davranışlarını tanımlamak, yalnızlık, suçluluk, güle güle demek, tarafsız bölge konularında mini öğretimi ele almaktadır.

Onuncu oturum: Sonlandırma olarak ele alınan bu oturumda: Özetleme, amaçlar, bu amaçlara ulaşıldı mı?, kapanış uygulaması, değerlendirme, ayrılma töreni yapılmıştır.

Boşanma Eğitimi (Divorce Education); Bu çalışmalar, boşanma sürecinde ve sonrasında ebeveynlere yönelik yürütülen boşanma eğitimleridir. Bu eğitimler mahkemeler tarafından zorunlu tutulan veya bireylerin gönüllü olarak katıldıkları eğitimlerdir. Bu çalışmaların diğer ebeveyn eğitimleri ile karışmasını önlemek amacıyla boşanma eğitimleri olarak adlandırılmaktadır (Blaisure ve Geasler, 2000). Bu eğitimlere örnek olacak çalışmalardan biri Amerika’da Minnesota Üniversitesi tarafından 1990 yılında 8 saatlik “Parents Forever (Sonsuza Kadar Ebeveynlik)” programıdır. Boşanmanın çocuklar üstündeki etkileri, boşanmanın yetişkinler üstündeki etkileri, yasal sorunlar ve arabuluculuk rolü, boşanmada para sorunları ve yeni hayat yolları konuları işlenmektedir. Bu çalışmanın ebeveynler üstünde olumlu etkileri olduğu bildirilmektedir. Bu programın daha sonra online versiyonu geliştirilmiştir (Becher, Cronin, McCann ve Marczak, 2015).

Benzer olarak, çocukların boşanma sonrasındaki sürecini destekleyici çalışmalara yurt dışı çalışmalarda sıklıkla rastlanmaktadır (Schmittel, 2013). The Parents’ Education About Children’s Emotions (Çocukların Duyguları ile İlgili Ebeveynlerin Eğitimi) (P.E.A.C.E.) Divorce Education (Boşanma Eğitimi) (Stone, McKenry ve Clark, 1999), Start Making It Livable for Everyone (Herkes için Yaşanılabilir Hale Getirmeye Başla) (SMILE), Children First (Önce Çocuklar), Children Cope With Divorce (Boşanma ile Başa Çıkan Çocuklar), Children in the Middle (Arada Kalan Çocuk), ve Families in Transition (Geçiş Sürecindeki Aileler), Every Person Influences Children (Her İnsan Çocuğu Etkiler) (EPIC), bu programların amacı ne kadar çatışmalı olursa olsun ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına yönelik ortak işbirliği geliştirmesidir (Blaisure ve Geasler, 2000).

McIntosh ve Deacon-Wood (2014) boşanma eğitimleri ile ilgili bulguları şu şekilde derlemiştir:

- Ebeveynler bu programları yararlı bulmuş ve tavsiye etmektedirler.
- Bu programlara katılmak eski eşle çatışmaları azaltmış ve çocukların daha az çatışmaya maruz kalmalarını sağlamıştır.
- Bu programlara erken katılmak davaların yeniden açılma oranını düşürmüştür.

- Programlar eski eşle iletişimi geliştirmiş, işbirliğini arttırmış ve çocukların ihtiyaçlarına odaklanmayı sağlamıştır.
- Beceri temelli programlara katılıma oranla bu programlar daha uzun süreli sonuçlar vermektedir.
- Birçok eğitimde çocuklar yoktur ve bazıları çocuk bakımı ile ilgili olanaklar sunmaktadır bu durum bu tür eğitimlere katılmak için motivasyon oluşturmaktadır.

2.10 Boşanma Sonrası Grupla Müdahale Programlarına İlişkin Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Boşanma sonrasında bireylerin uyumunu sağlama ve iyileşme sürecini hızlandırma amaçlı hazırlanmış grup çalışmalarına yurt dışı alanyazında daha yaygın rastlanmaktadır. Bu grupların birbirinden farklı hedefleri olsa da ortak amaçları boşanma sonrasında bireylerde ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamaya yönelik olmalarıdır.

Bu çalışmalara örnek oluşturabilecek bir araştırma Thiessen, Avery ve Joanning (1981) tarafından yapılan daha çok iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmadır. İletişim becerilerini geliştirme programının etkililiğinin ölçüldüğü bu araştırma kadınlar üzerinde yürütülmüştür. Boşanmış veya ayrılmış kadınlara yönelik hazırlanan bu eğitim toplam 15 saat sürmüştür. Eğitim grubu 13 kişilik deney ve 15 kişilik kontrol grubundan oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda deney grubuna katılmış bireylerin boşanmaya uyum ve empati düzeyleri anlamlı ölçüde yükselmiştir. Araştırmada algılanan sosyal destek ile kendini açma düzeyleri arasında fark bulunmazken, özgüven açısından deney grubunda yükselme olsa da bu fark anlamlı bulunmamıştır. Boşanma sonrası uyumu artırmak için bireylere beceri eğitimi vermenin yararlı olduğu belirtilmektedir.

Avery ve Thiessen (1982) tarafından yürütülen benzer bir çalışma da daha çok boşanmış bireylerin iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanmış 2 günlük eğitim programıdır. Boşanmanın üzerinden 1-24 ay geçmiş, yaşları 24-50 arasında değişen, 5 erkek ve 8 kadından oluşan 13 kişilik deney grubuna eğitim verilmiştir. Boşanmanın üzerinden 1-26 ay geçmiş, yaşları 25-50 arasında değişen 5 erkek, 9 kadından 14 kişilik kontrol grubuna ise eğitim verilmemiştir. Eğitim sonucunda

deney grubunun algıladıkları sosyal destek düzeyleri, kendini açma ve empati becerileri önemli ölçüde yükselmiştir.

Salts ve Zongker (1983) grup danışmasına katılan bireylerin kendilik algısı ve uyum düzeylerinde değişim olup olmadığını araştırmak amacıyla deneysel bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın diğer bir amacı da yapılandırılmış grupların mı yoksa yapılandırılmamış grupların mı boşanma sonrası uyum üzerinde daha fazla etkisi olup olmadığını araştırılmasıdır. Florida'da yapılan bu çalışmaya resmi olarak boşanmış veya eşinden ayrılmış kişiler katılmıştır. Yaşları 21-53 arasında değişen 64 katılımcının %74'ü kadındır. Araştırmada Tennessee Kendilik Algısı Ölçeği ve Boşanma Sonrası Problemler ve Stres Skalası öntest ve sontest olarak kullanılmıştır. Deneysel desene sahip ve toplam 64 kişinin katıldığı bu araştırmada dört grup oluşturulmuştur: 20 kişiden oluşan yapılandırılmış danışma grubu, 21 kişiden oluşan yapılandırılmamış danışma grubu, 16 kişiden oluşan karşı grup ve 7 kişiden oluşan çalışmayı bırakan grup. Karşı grup bu çalışmada hiçbir müdahalenin yapılmadığı gruptan daha çok bekleme listesinde olan, ön görüşme yapılan, gruba katılım sözü veren ve acil durumlarda iletişime geçebilmesi için telefon numarası veren kişileri ifade etmektedir. Çalışmayı bırakan grup ise grupların ilk haftalarına gelmiş, daha sonra ayrılmış fakat son testi doldurmayı kabul etmiş kişilerdir. Yapılandırılmamış grup boşanma sonrası desteği içeren fakat grup konularının önceden belirlenmediği özelliktedir. Yapılandırılmış grup ise hem sosyal destek oluşturmak hem de boşanma ile ilgili duygularla başa çıkmak için kişisel ve sosyal beceriler geliştirmeyi içermektedir. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre yapılandırılmış gruba katılan bireylerin çalışmayı bırakan kişilere göre uyum testi puanları önemli ölçüde yükselmiştir. Kendilik algısında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılandırılmış grup, yapılandırılmamış gruba oranla daha fazla boşanmaya uyum göstermiştir.

Bloom, Hodges, Kern ve McFaddin (1985) yeni ayrılmış bireylere yönelik önleme programının uzun ve kısa zamanlı etkilerini incelemiştir. Bu programda işlenen konular sosyalleşme, tek ebeveyn olarak çocuk yetiştirme, kariyer planlama ve iş, hukuki ve mali danışmanlık ve ev ve ev işleridir. Bu araştırmadaki önemli bir bulgu 18 ay sonrası görüşmelerde katılımcıların, özellikle erkeklerin %55 oranında yaşadıkları en önemli problem olarak yalnızlığı belirtmeleri, dört yıl sonrasında

yapılan görüşmelerde de bireylerin yaşadıkları en önemli problem olarak gene yalnızlığı ifade etmeleridir.

Graff, Whitehead ve LeComplete (1986) boşanma süresi sekiz ay ile bir buçuk yıl arasında olan kadınlara yönelik bir deneysel çalışma yürütmüştür. Bu çalışmaya yaşları 23 ile 36 arasında değişen 46 kadın katılmıştır. 12 kadın bilişsel-davranışçı grup terapisine, 12 kadın ise içgörü odaklı destek grubuna alınmıştır. 22 kadından ise iki grup için de kontrol grupları oluşturulmuştur. Katılımcılara öntest ve son test olarak “Beck Depresyon Ölçeği”, “Lubin Depresyon Listesi”, “Rosenberg Özsaygı Envanteri”, “Eysenck Nevrotizm Ölçeği” uygulanmıştır. Bilişsel-Davranışçı müdahale iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşama iki hafta sürmüştür; ilk haftada üç saatlik, ikinci haftada iki buçuk saatlik bir oturum gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlar boyunca tanışma aşamasına, bilişsel yapılandırma prensipleri ile ilgili ayrıntılara ve ev ödevlerine, irrasyonel düşüncelerin tespit edilmesine, negatif duyguların kaynağının düşünce sistemleri olduğunu tartışmaya yer verilmiştir. Oturumların ikinci aşaması iki buçuk hafta sürmüştür, yaklaşık 12 saatlik bir terapi gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlarda akılcı olmayan inançlar, akılcı olanlarla yer değiştirilmeye çalışılmış ve Sokratik diyaloglara yer verilmiştir. Bilişsel davranışçı terapide kullanılan bazı teknikler ise ev ödevi şeklinde verilmiştir. İkinci grup olan içgörü odaklı destek grubunda ise haftada iki gün iki buçuk saat olmak üzere dört hafta boyunca toplanılmıştır. Yaklaşık olarak 20 saat süren bir danışma gerçekleştirilmiştir. Grup lideri eşliğinde kendini açmaya dayalı bir grup süreci olmuştur. Katılımcıların şimdiki yaşamları (sürmekte olan ilişkileri, tutum ve davranışları vb.), çatışma ve stres kaynaklarıyla nasıl başa çıktıkları tartışılmıştır. Katılımcıların olumsuz işleyen yönleri, daha olumlu davranışlarla yer değiştirilmeye çalışılmıştır. Boşanmalarına ve boşanmanın onlar üzerindeki etkilerine odaklanmaları sağlanmıştır. Araştırma sonucunda her iki grup çalışmasının da boşanmış bireylerde etkili olduğu saptanmış sadece nevrozizm boyutunda bilişsel-davranışçı terapi daha etkili olmuştur. Dört ay sonra yapılan incelemede ise bilişsel-davranışçı terapinin daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Grupla yürütülen müdahale programlarından biri de Lee ve Hett (1990) tarafından hazırlanmış, yeni boşanmış kişilere baş etme becerilerini öğretmeyi amaçlayan bir grup müdahale programıdır. 12 kişiden oluşan kontrol ve 12 kişiden oluşan deney

grubu olmak üzere 21 kadın, 3 erkek toplam 24 gönüllü katılımcıyla yürütülen bu çalışmada üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Deney grubuna boşanma sonrası uyumu artıracak 8 oturumluk bir program uygulanmıştır. İlk oturumda tanışma, kural ve güven oluşturmaya dayalı teknikler, gruptan beklentiler ve gruba ne katabilecekleriyle ilgili tartışmalar yapılmıştır. Sonraki aşamada stres ve etkileri, derin nefes almaya dayalı gevşeme egzersizine odaklanılmıştır. İkinci oturum güven oluşturma, gevşeme ve hayal etme/canlandırma alıştırmalarıyla başlamıştır. Daha sonra boşanmanın aşamaları ve birliktelikten, ayrılığa geçiş evreleri tartışılmıştır. Burada amaçlanan katılımcıların boşanmanın bir uyum süreci olduğunu fark etmelerini sağlamak ve yaşadıkları deneyime farklı bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olmaktır. Son olarak kişilerin endişe, değerlendirme ve şimdiki ihtiyaçlarını tanımadaki “Ben” mesajı vermeyi öğrenmelerini sağlayacak bir etkinlik yapılmıştır. Üçüncü oturum gevşeme egzersiziyle başlamıştır. Daha sonraki bölümde boşanma ile ilgili algılar, yargılar ve duygular tartışılmıştır. Boşanmaya ilişkin yargıların duygular, duyguların da davranışlar üstündeki etkisine değinilmiştir. Bundan sonraki aşamada eski eşle ilişki ile ilgili kısa bir bilgilendirici konuşma yapılmıştır. Bu oturuma ilişkin değerlendirmelerle oturum kapanmıştır. Dördüncü oturum yorumlar ve gevşeme egzersiziyle başlamıştır. Bu oturumda aile üyeleriyle, arkadaş ve akrabalarla devam eden ilişkilerle ilgili bilgilendirici konuşma yapılmıştır. Endişe verici ilişkileri değiştirmenin mümkün olduğu ve bunu değiştirecek güce sahip olduğu mesajı verilmektedir. Beşinci oturum çocuklar ve yasal konular ile ilgilidir. Başlangıç aşamasından sonra boşanmanın çocuklar üstündeki etkileri ile ilgili bilgi verilir ve çocukları boşanmanın acı verici etkilerinden nasıl koruyacaklarıyla ilgili bilgi verilir. Oturumun diğer aşamasında bir avukat oturuma dahil olur ve katılımcıların hukuki sorularına cevap verir. Altıncı oturumun başlangıç aşamasından sonra yalnızlık ve depresyon konuları işlenir. Semptomlar, başa çıkma stratejileri ve ne zaman yardım aranması gerektiği ile ilgili bilgiler verilir. Yedinci oturum romantik ilişkiler ve cinselliğe ayrılır. Son oturum başlangıç aşamasından sonra bekâr ve başarılı olmak ile ilgili hayali canlandırmalar yapılır. Grubun genel değerlendirmesi ve vedalaşma ile grup sonlandırılır. Yapılan son test sonuçlarına göre katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeyleri azalmış, şimdiki zamanı yaşama becerileri artmış, bağımsızlık ve doğallıkları gelişmiştir.

Yapılan boşanma destek grup çalışmalarından biri de boşanma deneyimini ileriki yaşlarda (55 yaş üstü) yaşamış ve en az 19 yıl evli kalmış kişiler için olan “Expanding Horizons” (Genişleyen Ufuklar) adı verilen destek grubudur. Altı hafta süren bu destek grubunun içeriği şu şekildedir. İlk oturumun içeriği bireylerde güven oluşturma, tanışma ve gruptan beklentilerini açıklama şeklindedir. Ev ödevi olarak altı hafta sonunda tamamlanması amaçlanan 10 hedefin oluşturulması verilir. İkinci oturumda yazılanlar paylaşılır, günlük tutmaları istenir. Diğer aşamada yas süreci ve evreleri tanımlanır. Üçüncü oturumda öz saygı yapılandırıcı çalışmalara yer verilir. Dördüncü oturumda stresle başa çıkma, beşinci oturumda şimdiki durumları hakkında konuşurlar veya ihtiyaç duyulan daha özel bir konu gündeme alınır. Altıncı ve son oturumda başlangıç amaçları gözden geçirilir ve ilerlemelerle gurur duymaları sağlanmaya çalışılır (Rae ve diğerleri, 1991).

Boşanma gruplarına örnek oluşturabilecek diğer bir çalışma, boşanmış kadınlarla Hong Kong’da yürütülen “Beden-Akıl-Ruhun Gelişimi” adlı araştırmadır. 6 oturum süren araştırmadaki konular, acıyla büyümek, gitmesine izin vermek ve affetmek, kendini sevmek, kendilik dönüşümü, çocukları sevgi ve affedicilikle büyütme şeklindedir. İki yıl boyunca her grup 8-12 kişiden oluşturulmuştur. Toplam 67 boşanmış kadınla çalışılmış ve 6 farklı program düzenlenmiştir. Öntest ve sontest olarak Yaşam Stresi Ölçeği, 10’lu likert tipi bir ölçek olan Enerji Düzeyi Ölçeği, 10’lu likert tipi bir ölçek olan ve 21 maddeden oluşan Değişim Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar, programın olumlu sonuçlar verdiklerini bildirmiş ve oturumları yararlı bulmuştur. Sonuçlar, beden, zihin ve ruhsal stratejilerin bütünleştirilmesinin, katılımcıların fiziksel ve zihinsel enerji düzeylerini arttırmalarına ve hayatı yönetme yetenekleri bakımından onları güçlendirmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir. Katılımcılar, bilişsel faaliyetlerin yanı sıra fiziksel hareket içeren etkinlikleri sevdiklerini belirtmiştir. Müdahalenin ardından, katılımcıların, fiziksel sağlık ve duygusal güç ile ilgili enerji düzeylerinde ve yaşam daha fazla memnuniyetinde artış olduğu, stres seviyelerinde anlamlı bir azalma sağladıkları tespit edilmiştir (Chan, Chan ve Lou, 2002)

Boşanmış bireylere yönelik diğer bir araştırma, Vukalovich (2004) tarafından geliştirilen “Ayrılık ve Boşanma Sonrası Yeniden Yapılanma” isimli altı haftalık bir grup müdahale programıdır. Ayrılık ve boşanma sonrası sürece uyum sağlamak için

etkileşim, eğitim ve destek amaçlı oluşturulan bu müdahale programına en az 12 ay birlikte yaşamış ve ayrılığın üzerinden iki ay geçmiş bireyler ve yeni boşanmış bireyler katılabilmektedir. Altı hafta süren müdahale programında; birinci hafta evliliği zayıflatan faktörler ve ayrılık stresi; ikinci hafta ayrılık sürecinde yas ve kayıp; üçüncü hafta ayrılık sürecinde daha etkili iletişim kurma; dördüncü hafta ayrılık duyguları, suçluluk ve inkâr; beşinci hafta inançlar ve değerler; altıncı hafta özsaygı geliştirmek ve destek konuları işlenmiştir. Araştırmada çok sayıda bulguya ulaşılmıştır. Araştırmada birbirinden bağımsız iki çalışma yürütülmüştür. İlk çalışma 29 kişiden oluşan ve rastgele seçilmiş gruptur. Bu çalışmada iki deney grubu vardır ve kontrol grubu yoktur. Bu gruplardan biri “Hemen Müdahale Edilen Grup”, diğeri ise “Ertelenmiş Müdahale Edilen Grup” şeklinde tanımlanmıştır. “Hemen Müdahale Edilen” ilk gruba ön test yapılmış, hemen sonrasında 6 hafta süren müdahale programı uygulanmış, son test yapılmış ve altı ay sonrasında da izleme yapılmıştır. İkinci gruba ise ön test yapılmış, program uygulaması 7 hafta ertelenmiş ve daha sonra 6 haftalık müdahale programı uygulanmış ve altı ay sonrasında izleme yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı müdahale sonrasında ayrılmaya ya da boşanmaya uyumda cinsiyet ve grup farklılıklarını belirlemektir. Araştırmada cinsiyet, ilişki statüsü, ilişki sayısı, ayrılığa karar verme bakımından karşılaştırılmış fakat tutarsız sonuçlar elde edilmiştir. Bu tutarsızlık her grubun kendine özgü bir yapısı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulgular incelendiğinde ön test ve izleme testi puanlarında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Toplam puanlara bakıldığında birinci gruptaki erkeklerin, kadınlardan daha düşük düzeyde özsaygı puanı olduğu, öznel algılanan sosyal desteğin daha yetersiz olduğu, dışsal kontrol beklentilerinin daha yüksek olduğu ve ön test, son test ve izleme testlerinde daha yüksek düzeyde ayrılık travması algıladıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular ikinci grupta tam tersidir. İkinci gruptaki erkekler kadınlara göre daha yüksek düzeyde özsaygı puanı elde etmiştir; algıladıkları sosyal destek daha güçlü ve dışsal kontrol beklentileri daha düşüktür. İkinci çalışma ön test-son test uygulanan kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Bu grupta rastgele seçilmiş 15 kişi bulunmaktadır. Bu çalışma için iki müdahale grubu ve tek kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu grubun amacı daha çok klinik değerlendirme yapmaktır. Her iki çalışmada grup üyelerine Rosenberg Özsaygı Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Levenman Kontrol Odağı Ölçeği, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği uygulanmış ve benzer değişkenler sorulmuştur. Bu

çalışmadaki bulgular altı haftalık eğitim olan birinci grup, iki günlük eğitim olan ikinci grup ve kontrol grubu için de incelenmiştir. Araştırmada cinsiyete göre önemli farklılıklar bulunmazken, diğer bulgu bekleme listesindekilerin uyum düzeylerinin herhangi bir müdahale olmadan da yükseldiğidir. Burada müdahale sürecini beklemenin de kişiler için olumlu bir katkısı olabileceğine değinilmiştir. Fisher boşanmaya uyum ölçeği sonuçlarına göre incelendiğinde 6 haftalık müdahale yapılan sonrası sosyal güven, ilişki sonrası yas, ayrılık öfkesi, ilişkiden ayrışma puanlarında yükselme meydana gelmiştir.

Molina (2004) boşanma destek gruplarına katılan farklı etnik kökene ve mesleğe sahip 20 kadın ve 6 erkekten oluşan toplam 26 kişinin iki farklı gruba katılım memnuniyetlerini araştırmak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Grupların biri 11 kişiden, diğeri 15 kişiden oluşmuştur. Haftada bir gün akşamları toplanılan ve 10 hafta süren duygusal destek ve yardımlaşma amaçlı bu grup çalışmasında birçok konu yer almıştır. Boşanmaya ilişkin duygular, kişileri boşanmaya iten evlilik problemleri, boşanmanın çocuklar üzerinde etkisi, boşanmayla ilgili yasal konular, üzüntü, depresyon, suçluluk, öfke, yalnızlık, düşük özgüven gibi boşanma sonrası yaşanan duygular, yeni biriyle arkadaşlığı ilişkin korkular ve stresle başa çıkma grup sürecinde üyelerin üzerinde konuştuğu konulardır. Sonuç olarak her iki grupta bu sürece katıldıkları için memnun olduklarını belirtmiş, 11 kişilik grubun memnuniyet düzeyi 15 kişilik gruba göre daha yüksek bulunmuştur.

Saadati ve Lashani (2013), boşanmış toplam 34 kadınla Gestalt Terapisine dayalı toplam 12 oturumluk bir çalışma yapmışlardır. Gestalt Terapisinin temel prensiplerine ve uygulamalarına (boş sandalye, bitirilmemiş işler vb.) dayalı olarak yürütülen bu çalışmada ön test ve son test olarak 17 soruluk Genel Yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubuna katılan bireylerin Gestalt Terapisine dayalı oturumlar sonucunda yetkinlik düzeylerinde artış sağladığını tespit edilmiştir.

Bolkan (2015) tarafından Kıbrıs'ta yapılan çalışmada Yaşam Becerileri psiko-eğitim programının boşanmış kadınların içsel destek düzeyine etkisi araştırılmıştır. Araştırma, kontrol gruplu, öntest, sontest ve izleme testi modeline dayanan deneysel bir çalışmadır. 10 hafta süren çalışmaya deney grubunda 16, kontrol grubunda 19

olmak üzere 35 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Oryantasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Anketi kullanılmıştır. Uygulanan psiko-eğitim programının katılımcıların içsel destek düzeylerinde anlamlı bir fark yarattığı tespit edilmiştir.

Asanjarani, Jazayeri, Fatehizade, Etemadi ve Mol (2017) Fisher'ın Yeniden Yapılandırma seminerlerinin Irak'taki boşanmış kadınlar üstündeki etkisini incelemek amacıyla çalışma yürütmüştür. 15 kişi üzerinde yürütülen bu çalışmada ön test ve son test olarak Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Genel Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar 2 saat boyunca toplam da 10 hafta süren müdahale programına katılmıştır. Seminer konuları giriş oturumu, yas, suçluluk ve inkar, ayrılık öfkesi, özsaygı, geçiş, açıklık, aşk, yakınlık, cinsellikdir. Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam uyum puanlarına göre katılımcıların boşanma sonrası uyum düzeyleri anlamlı ölçüde yükselmiştir. Genel sağlık ölçeği ön test son test sonuçlarına göre katılımcıların somatik belirtiler, endişe ve uykusuzluk, sosyal işlev bozukluğu puanları düşmüştür.

Bu çalışmalar incelendiğinde;

- Boşanma sonrasında bireylere yönelik müdahaleler bireylerin boşanma sonrasındaki uyumunu ve iyi oluşunu amaçlamaktadır. Araştırma bulguları bu çalışmaların boşanmış bireylerin uyum düzeyleri üstünde etkili olduğunu göstermektedir.
- Grup oturumları genellikle 6-8 hafta arasında değişmektedir. Gruplar haftada bir gün olmak üzere ortalama olarak 90-120 dakika arasında değişmektedir.
- Çalışma gruplarına çoğunlukla kadınların katıldığı fakat cinsiyet açısından karma gruplarında oluşturulduğu görülmüştür.
- Grup konuları araştırmacı tarafından hazırlanan “Boşanma Sonrası Destek Programına” yol gösterici olmuştur. Çalışmalarda, bu programlara benzer olarak, iletişim becerilerine yer verilmiş, boşanmanın bireyler üzerindeki etkilerine odaklanılmış, boşanma sonrasında yaşanan duygular, eski eşle ilişki, romantik ilişkiler, başa çıkma, boşanmanın çocuklar üzerinde etkisi, sosyal destek konularına değinilmiştir.

Aşağıda yürütülen boşanma sonrası müdahale gruplarına ilişkin deneysel çalışmaları özetleyen tablo yer almaktadır:

Tablo 5: Yurt Dışında Yürütülen Boşanma Grupla Müdahale Programları

Araştırmacılar	Katılımcılar	Süre	Grup Konuları
Graff, Whitehead ve LeComplete (1986)	46 kadın (İki farklı deney ve kontrol)	1. grup yaklaşık 5 oturum toplam 18 saat 2. grup dört hafta yaklaşık 20 saat	1. Bilişsel-Davranışçı müdahale; tanışma aşaması, bilişsel yapılandırma prensipleri ile ilgili ayrıntılara ve ev ödevlerine, irrasyonel düşüncelerin tespit edilmesine, negatif duyguların kaynağının düşünce sistemleri olduğunu tartışma 2. İçgörü odaklı destek grubu; şimdiki yaşam (sürmekte olan ilişkileri, tutum ve davranışları vb.), çatışma ve stres kaynaklarıyla nasıl başa çıktıkları, olumsuz işleyen yönlerini daha olumlu davranışlarla yer değiştirmeye ve boşanma ve boşanmanın bireyler üzerindeki etkilerine odaklanmaları
Lee ve Hett (1990)	24 kişi (12 deney, 12 kontrol)	8 oturum	Stres yönetimi, ayrılığa geçiş süreci, iletişim becerileri, eski eşle ilişkiler, akraba ve arkadaşlar, yasal konular, boşanma ve çocuklar, romantik ilişkiler ve cinsellik
Rae ve diğerleri (1991)	55 yaş üstü 66 kişi	6 hafta	Güven oluşturma, tanışma ve gruptan beklentilerini açıklama, yas süreci ve evreleri, öz saygı yapılandırıcı çalışmalar, stresle başa çıkma, bireylerin şimdiki durumları hakkında konuşulur veya ihtiyaç duyulan daha özel bir konu gündeme alınır. Son olarak başlangıç amaçları gözden geçirme ve ilerlemelerle gurur duymalarını sağlamak ele alınır.
Vukalovich (2004)	2 farklı çalışma toplam 44 kişi	6 oturum	Evliliği zayıflatan faktörler ve ayrılık stresi, ayrılık sürecinde yas ve kayıp, ayrılık sürecinde daha etkili iletişim kurma, ayrılık duyguları, suçluluk ve inkar, inançlar ve değerler, özsaygı geliştirmek
Molina (2004)	İki farklı grup (11 ve 15 kişilik toplam 26 kişi)	10 hafta	Boşanmaya ilişkin duygular, kişileri boşanmaya iten evlilik problemleri, boşanmanın çocuklar üzerinde etkisi, boşanmayla ilgili yasal konular, üzüntü, depresyon, suçluluk, öfke, yalnızlık, düşük özgüven gibi boşanma sonrası

Yárnöz ve diğerleri (2008)	14 kişi	9 ay haftada 2 saat	yaşanılan duygular, yeni biriyle arkadaşlığı ilişkin korkular ve stresle başa çıkma
Saadati ve Lashani (2013)	34 kadın	12 oturum	Bağlanma stilleri, yalnızlık, algılanan boşanmaya uyum ve öznel iyi oluş
Asanjarani ve diğerleri (2017)	15 kişi	10 hafta 2 saat	Gestalt terapi teknikleri(Boş sandalye, bitirilmemiş işler vb.) Yas, suçluluk ve inkar, ayrılık öfkesi, özsayđı, geçiş, açıklık, aşk, yakınlık, cinselliktir.

2.11 Boşanma Sonrası Grupla Müdahale Programlarına İlişkin Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Türkiye’de Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüklerinde ve Sosyal Hizmet Merkezlerinde bu alanda eğitim almış Boşanma Süreci Danışmanları tarafından ücretsiz olarak Boşanma Süreci Danışmanlığı hizmeti sunulmaktadır. "Boşanma Süreci Danışmanlığı" şeklinde tanımlanan bu hizmet 81 ilde Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlükleri ve Sosyal Hizmet Merkezlerindeki uzman personel aracılığı ile boşanma öncesinde, boşanma sürecinde ve boşanma sonrasında olmak üzere üç aşamalı olarak verilmektedir. Bu hizmetlere başvuru illere göre değişiklik göstermekte, bu çalışmaların bazı illerde etkili olarak yürütülemediği görölmektedir. 2012 yılında başlatılan bu çalışmalara, 2012-2015 yılları arasında boşanma öncesinde ve sürecinde toplam 5683 kişi, 2014-2015 yılları içerisinde boşanma sonrasında ise 1110 kişi başvuru yapmıştır. Boşanma öncesinde ve sürecinde başvuran 5683 kişiden 2083 kişi evliğe devam etme kararı almıştır. 2014 ve 2015 yılları içerisinde yapılan başvurulardan 236 kişi ağır psikiyatrik hastalağının olması, şiddet unsurunun bulunması ve madde bağımsı olması gibi nedenlerle danışmaya kabul edilmediği belirtilmiştir (Meclis Araştırması Komisyonu Raporu, 2016).

Bu eğitimlerde yararlanılmak üzere Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı öncülüğünde Bingöl-Çağlayan (2013) tarafından bir kılavuz kitap hazırlanmıştır. Bu kılavuzda boşanma öncesinde, boşanma sürecinde ve boşanma sonrası süreçte bireylere psikososyal destek sağlamak amacıyla hazırlanmış programlar yer almaktadır. Boşanma sonrası süreçte yürütülecek danışmanlık programı birey veya çiftlere

uygulanmak üzere hazırlanmış, oturumların yaklaşık 45-50 dakika sürdüğü, toplamda 10-11 oturum şeklinde gerçekleştirilmesi hedeflenen çalışmalardır. Bu kapsamda, Meclis Araştırması Komisyonu Raporu'na (2016) göre boşanma sonrası süreçteki bireyler için yürütülmüş bir psikolojik danışma grubu bulunmamaktadır. Verilen hizmetlerin daha çok bireysel danışmanlık şeklinde yürütüldüğü tespit edilmiştir.

Bingöl-Çağlayan (2013) tarafından hazırlanan “Boşanma Sonrası Danışmanlık” hizmetleri programının hedefleri şu şekildedir:

- Evlilik sonrasında yaşamda “bekâr” konumuyla yer alabilmek
- Yalnız anne veya yalnız baba olarak çocukların sorumluluğunu taşıyabilmek
- Bazı durumlarda evden taşınarak yeni ortama uyum sağlayabilmek
- Yeni arkadaşlıklar oluşturmak, eski arkadaşları kaybetmemek
- Maddi sıkıntılar ile başa çıkabilmek
- Çocukların duygusal ve davranışsal sorunları ile başa çıkabilmek

Oturumların konuları şu şekildedir;

1. oturum: Giriş ve tanışma

2. oturum: Çocuklara destek olmak

3. oturum: Ebeveynleri desteklemek

4. oturum: a) Kendine bakabilmek

b) Hoş olmayan konularla baş etmek (velayet, nafaka)

5. oturum: a) Geçmişini geçmişte bırakmak

b) Çocukların davranış sorunlarıyla başa çıkmak

6.oturum: a) Kendini tanıma

b) Çocukların davranış sorunlarıyla başa çıkmak

7. oturum: Yeni durumu algılama ve anlama

8.oturum: Yardımcı olabilecek kişilerle iletişime geçme

Boşanma sonrası grupla danışmanlık ile ilgili yurt dışı alan yazında çok fazla çalışma yapılmış olsa da ülkemizde ilgili alanyazında boşanmış bireylere yönelik olarak grupla yürütülmüş sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ülkemizde yapılan deneysel

çalışmaların daha çok boşanmış ailelere sahip çocuklara yönelik olduğu görülmektedir (Arifoğlu-Çamkuşu, 2006; Şentürk-Aydın ve Nazlı, 2014; Şimşek-Yüksel, 2006).

Boşanmış bireylere yapılan müdahalelerden ilki olarak değerlendirilebilecek çalışma Öngider'in (2013) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin etkinliğinin boşanmış kadınlar üzerinde incelenmesidir. Yapılan çalışmada boşanmış kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık algısı düzeyleri uygulanan BDT öncesi ve sonrasında karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, uygulanan müdahale programlarının boşanmanın olumsuz etkileri üzerinde etkin olduğu saptanmıştır.

Boşanmış bireylere yönelik deneysel araştırmalara örnek gösterilebilecek çalışmalardan diğeri Bulut-Ateş (2015) tarafından yürütülmüştür. Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin ebeveyn stresi, kabulü ve empati düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelediği doktora tez çalışmasında araştırmaya anneler katılmıştır. Araştırmada, Anne-Baba Stres Ölçeği (ABSÖ), "Porter Ebeveyn Kabul Ölçeği" (PEKÖ) annelerin empati düzeylerini ölçmek amacıyla da "Ebeveyn-Çocuk Etkileşiminde Empati Değerlendirme Formu" (EÇEEDF) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcı annelerin eğitim programına ilişkin görüşlerini öğrenmek için yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Araştırmanın modeli öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desendir. Araştırmanın deney ve kontrol grupları toplam 19 boşanmış anneden oluşturulmuştur. Deney grubunda yer alan 9 anne ile 10 haftalık çocuk ebeveyn ilişki terapi programı yürütülmüştür. Araştırmanın nicel değişkenlerinin analizinde parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Nitel verilerin analizinde ise içerik analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, çocuk ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin ebeveyn stres düzeylerinin azalmasında, kabul ve empati düzeylerinin artmasında etkili olduğu ve bu etkinin uzun süre kalıcı olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak 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 edilmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Boşanmış bireylere yönelik grup çalışmalarından diğeri Canbulat (2017) tarafından yürütülmüştür. Araştırmanın amacı Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın

(DOGPD) boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak ve danışma sürecinin etkililiğine ilişkin gruba katılan kadınların görüşlerini incelemektir. Yapılan çalışmada nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılmış, karma yöntem kapsamında yer alan eş zamanlı yuvalandırma stratejisi seçilerek uygulanmıştır. Araştırma, 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, 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 düzeylerini arttırmada etkili olmadığını ortaya koymuştur.

2.12 Boşanmaya Uyum ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Boşanma sonrasında bireylerin uyum düzeylerini yükseltmek amacıyla yapılacak çalışmaların öncüsü sayılacak çalışmalardan biri “Müdahale Semineri” olarak tanımlanan boşanma sürecindeki bireylere yardımcı içeren boşanma semineridir. Bu seminer çalışması Granvold ve Welch, (1977) tarafından yapılmıştır. Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma sahip seminerler 7 hafta boyunca haftada 3 saat şeklinde yürütülmüştür. 96 kişinin katıldığı bu seminerlerdeki yaş aralığı 19-57 arasında değişmektedir. Bu müdahale semineri boşanma sürecindeki farklı evrelerde olan bireyleri kapsamaktadır. Seminere katılan kişilerin bazıları yeni ayrılmış, bazıları resmi olarak boşanmış, bazıları ise boşanmasının üzerinden 5 yıldan fazla sürenin geçtiği kişilerdir. Bu seminerin konu başlıkları şu şekildedir: Boşanmanın duygusal etkileri, eski eşle devam eden ilişki, ayrılığın aile ve arkadaşlar üzerindeki etkisi, ayrılığın çocukla olan ilişkimize etkisi ve bekâr biri olarak cinsel yaşamdır.

Eşinden ayrılalı bir ile altı ay olmuş boşanma sürecindeki 40 erkekle görüşme yöntemiyle araştırma yapılmıştır. İlk görüşme üzerinden dört ay geçtikten sonra ikinci görüşmeler yapılmıştır. Boşanma sürecine uyumun araştırıldığı bu çalışmada ayrılığa düşük uyumla ilişkili olan faktörler olarak, işle ilgili çeşitli zorluklar, zayıf olan ya da hiç olmayan sosyal ilişkiler, eş ve çocuklarla nispeten devam eden bir gergin ilişki olarak tespit edilmiştir. Ayrılık sürecine olumlu uyumu etkileyen faktörler olarak ise sosyal aktivitelere katılım, duyguları ifade etme ve özerklik geliştirme değişkenleri desteklemektedir (Berman ve Turk, 1981).

Vera (1993)'nın yaptığı çalışmada "Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği" öntest ve sontest olarak kullanılmış; boşanmış ve ayrılmış bireylerin boşanma sonrası uyum düzeyleri ölçülmüştür. 10 haftalık boşanma sonrası uyum grubuna katılan 25 kişi üzerinde araştırma yürütülmüştür. Yapılan çalışmada 2 kişi hariç, diğer tüm katılımcıların boşanma sonrası uyum ile ilgili puanları anlamlı ölçüde yükselmiştir.

Aysta (2010) yaptığı çalışmada, 8-12 hafta boyunca boşanmaya uyum ve eski eşi affetme konularının işlendiği 14 farklı boşanma destek grubuna (DivorceCare vb.) katılan bireyler üzerinde çalışmıştır. 29 kadın 14 erkekten oluşan toplam 43 kişiye boşanma sonrası yaşama uyum ve eski eşi affetme konularında ön test ve son test uygulanmıştır. Eski eşi affetmenin boşanmaya uyum sürecinde yaşanan acıları azaltıp azaltmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre eski eşi affetme arttıkça boşanma uyumu yükselmiştir.

Eski eşi affetmeye dayalı grup müdahalelerinin, boşanmış bireylerin uyumlarına etkisinin ve dini inançların affetmedeki rolünün incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Çalışmada inanç temelli affetme odaklı müdahale programı ile inanç temelli olmayan bir affetme müdahale programı hazırlanmıştır. Beş farklı grup lideri ile yürütülen çalışma sekiz hafta boyunca doksan dakika sürmüştür. Deney ve kontrol gruplarına toplam 149 birey katılmıştır. İlk üç oturumda negatif duygularla başa çıkma, diğer iki oturumda affetmenin faydaları ve affetmeyi öğrenme ile eski eşe empati geliştirme, son üç oturumda ise öfkenin gitmesine izin verme ve devam etme konuları işlenmiştir. Katılımcıların çoğu Hıristiyan olduğu için inanç temelli grup sürecinde Hıristiyan bakış açısına göre affetme ile ilgili dini referanslar grup sürecine dâhil edilmiştir. Katılımcıların dini inançlarını değiştirmek gibi bir çalışma yapılmamıştır. Yapılan analizler affetme ve ruh sağlığı ile ilgili ön test ve son testlerden ve altı

haftalık izlemeden oluşmaktadır. Her iki gruptaki üyeler kontrol grubuna göre affetme ile ilgili anlayış geliştirmek ve eski affetmek ile ilgili daha olumlu sonuçlar bildirmiştir. Din temelli olmayan gruptaki üyeler kontrol grubuna göre depresyon düzeylerinde daha fazla düşme göstermiştir. Dindarlık araştırma sonuçlarını etkilememiştir (Rye ve diğerleri, 2005) .

Yárnöz, Plazaola ve Etxeberria (2008) İspanya'nın Bask bölgesinde ayrılmış veya boşanmış kişilere yönelik yaptıkları bağlanma temelli müdahale programında katılımcıların kendilerine, ilişkilerine ve eski eşlerine yönelik düşüncelerini değiştirmelerine yardımcı olarak boşanma sonrası uyumlarını artırmayı amaçlayan bir müdahale programı geliştirmişlerdir. Bu müdahale sonuçlarında katılımcıların kendilerini daha iyi hissetmeleri ve daha az yalnız hissetmeleri amaçlanmıştır. 9 ay boyunca her hafta 2 saat süren müdahale sürecine 14 kişi katılmıştır. Katılımcılara bağlanma stilleri, yalnızlık, algılanan boşanmaya uyum ve öznel iyi oluşla ilgili ölçekler uygulanmıştır. Deney ve kontrol grupları açısından sonuçlar incelendiğinde müdahale sonrası katılımcıların olumsuz duygularında (öfke, yalnızlık, eski eşle meşgul olma) azalma tespit edilmiştir.

Quinny ve Fouts (2004) “Devam Etmek” adını verdikleri boşanma iyileşme seminerinde yaşları 25-60 arasında değişen 53 kadın, 22 erkek olmak üzere toplam 75 gönüllü kişiyle bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada ön test ve son test olarak “Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği” ve psikolojik sağlamlığı ölçen bir ölçme aracı kullanılmıştır. Programın içeriğinde duygusal ve sosyal destek, özgüven geliştirme, problem çözme, stresi azaltma ve yeniden çerçeve oluşturma gibi uyum becerilerini artırmaya yönelik konular yer almaktadır. Toplam 18 saat süren ve iki farklı formatta (altı hafta süren veya hafta sonu olan) yürütülen bu çalışmada öğretim, tartışma ve grup çalışması şeklinde yürütülmüştür. Yapılan seminer çalışmasında bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı şekilde yükselmiştir.

Boşanma sonrası uyumu inceleyen diğer bir çalışma (Kramrei ve diğerleri, 2007) boşanma süresinin üstünden en az beş yıl geçmiş ve yeniden evlenmemiş 272 kadın ile yapılan araştırmadır. Yapılan çalışmanın genel amacı iki yönlüdür. Birincisi, kadınların boşanmalarına ilişkin mevcut uyum düzeyini değerlendirmektir. Araştırmanın ikinci amacı ise psikolojik, sosyolojik ve ekonomik değişkenlerin

uyum üstündeki etkisini incelemektir. Bunlar rol aktivitesi, işlevsellik (iş, okul, vb.) sosyallik (yaratıcı faaliyetler, sosyal toplantılar, vb.), ailenin ve arkadaşların sosyal desteği, boşanmayı başlatma statüsü, psikolojik etkiler, yasal sistem etkisi ve diğer değişkenlerdir. Boşanma sonrası uyumu olumsuz etkileyen ve depresif duygulanımı arttıran faktörler arasında evlilik sırasındaki sosyal rollerin (faaliyetlerin) yokluğu, evlilik sonrası sosyal rollerin (faaliyetlerin) yokluğu, evlilik sırasında fiziksel istismar, evlilik sırasında duygusal ve sözel istismar, evlilik sırasında aldatma, boşanma zamanında yetersiz avukat temsilinin algılanması, düşük gelir, boşanma sürecinde aile desteğinin olmaması, boşanma sürecinde arkadaşlarının desteğinin olmaması, eski eş hakkında güçlü ve olumsuz duygular bulunmaktadır.

Bevino ve Sharkin (2008), boşanma sonrası anlamın varlığıyla boşanmaya uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma boşanmanın çeşitli aşamalarında bulunan 119 gönüllüden (58 erkek, 68 kadın) oluşan bir örnekleme yapılmıştır. Katılımcılara Yapılandırılmış Anlam Ölçeği, Tutarlılık Anlayışı Anketi, Fisher Boşanma Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Hissizlik Ölçeği ve açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu araştırmanın en önemli değişkeni anlamdır. Araştırma bulgularına göre anlamlılık boşanma sonrası iyilik halini ve boşanma sonrası uyumu pozitif şekilde etkilemektedir. Anlamlılık boşanmanın üstünden geçen süreden, boşanmayı kimin başlattığından, eski eşle yüksek düzey çözümsüzlükle ilişkilidir. Anlam bulma çabası boşanma sonrası uyumu olumlu şekilde etkilemektedir. Tutarlılık duygusu psikolojik iyi oluşu etkileyen en güçlü değişkendir.

Rohde-Brown ve Rudestam (2011) bağışlama ve affetmenin boşanma uyumuna ilişkin rolünü araştırmıştır. Eski eşlerinden ayrılmış 30 aydan az olan 91 katılımcıya Enright Affetme Envanteri, Kendini Affetme Ölçeği, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi-Depresyon Envanteri, Spielberger Durumluk-Sürekli Öfke Envanteri ve Fisher Boşanma Uyum Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları, kendilerini, eski eşlerini veya hem kendini hem eski eşini affetme düzeyi daha düşük bireylerin daha depresif olduklarını, hem kendini hem eski eşlerini affeden bireylerin daha yüksek uyum gösterdiği ve kendini affetmenin sürekli öfke ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir.

Steiner, Suarez, Sells ve Wykes (2011), Birleşik Devletlerde 133 boşanmış kadınla yürüttükleri araştırmada boşanmaya uyum üzerinde etkisi olabilecek 4 faktörü (yaş,

boşanmayı başlatma statüsü, eşin sadakatsizliği ve ruhsal iyi oluş) incelemiştir. Katılımcılara Fisher Boşanma Uyum Ölçeği, Ruhsal İyi Oluş Ölçeği ve anket uygulanmıştır. Araştırma bulguları boşanma sonrası uyumu etkileyen tek değişkenin ruhsal iyi oluş olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmaya benzer olarak, Steiner, Durand, Groves ve Rozzell (2015), 103 boşanmış erkek üzerinde sadakatsizliğin etkileri, boşanmayı başlatma statüsü ve ruhsal iyi oluş değişkenlerinin boşanmaya uyum üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları erkeklerde boşanma sonrası uyumu etkileyen tek ve en önemli değişkenin ruhsal iyi oluş olduğunu göstermektedir.

H.Fisher ve Low (2016) tarafından İngiltere ve Galler'de yapılan araştırmada yüksek veya düşük gelire sahip çiftlerin boşanma sonrası uyum düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu kadınların erkeklere kıyasla boşandıktan sonra hane gelirinin daha fazla düştüğüdür. Boşanmadan önce yüksek gelirli hanelerde yaşayan kadınlar, düşük gelirli hane halklarına kıyasla, yaşam standartlarında en büyük ve en kalıcı düşümlere maruz kalmaktadırlar. Düşük gelirli hanelerde yaşayan kadınların boşanma sonrası uyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düşük gelirli erkeklerin boşanma sonrasında gelirlerini arttırmaya çalıştıkları görülmüştür. Düşük gelirli erkeklerin boşanmaya daha çabuk uyum sağladığı çünkü boşandıktan sonra geniş aileleriyle birlikte yaşamaya geri döndüğü bu nedenle de yaşam standartlarının yükseldiği araştırmada elde edilen diğer bir bulgudur.

Wilder (2016), 171'i kadın olan 229 bireyin boşanmaya uyumu ile ilgili araştırma yapmıştır. Araştırmanın amacı boşanma sonrası uyumu etkileyen iletişimsel ve ilişkişel bileşenleri incelemektir. Bu amaçla katılımcıların eski eşleri, aile üyeleri, arkadaşları ile ilgili ilişkilerinde, sosyal desteğin riski, sosyal desteğin etkililiği, yakınlık ve memnuniyet, uyum ve boşanmış kişilerin bireysel değişkenlerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 152'si boşanma sürecindedir ve resmi olarak boşanmamıştır. Boşananların, boşanma süresi 3 ay ile 49 yıl arasında değişmektedir. Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği, Genel Boşanmaya Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda: boşanmayı kimin başlattığı, yaş, cinsiyet, eski eşten çocuk sahibi olup olmama, boşanma üstünden geçen süreye ilişkin bilgiler alınmıştır. Bu araçların yanısıra araştırma

kapsamında geliştirilen Sosyal Desteğin Algılanan Riskleri Ölçeği, algılanan sosyal desteğin etkililiğini ölçmek için İletişim Tabanlı Duygusal Destek Ölçeği, yakınlığı ölçmek için Kişilerarası Dayanışma Ölçeği, memnuniyeti ölçmek için İlişki Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal destek sağlama etkinliği, herhangi bir ilişkide boşanmaya uyumun öngörüsü olmamıştır. Eski eşle anlamlı ilişki boşanmaya uyum ve memnuniyetinin boşanmaya uyum ile orta derecede olumlu bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ne yakınlığın ne de memnuniyetin, aile ve arkadaş ilişkileri açısından boşanmaya uyum sağlamayla ilişkisi yoktur. Diğer bulgular, kadınların boşanmaya daha fazla uyum sağladığı, boşanmanın üzerinden geçen sürenin uzunluğu ve boşanmaya uyum arasında pozitif bir ilişki olduğu, yaş ile boşanmaya uyum arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eski eşten çocuk sahibi olma ve boşanmaya uyum arasında anlamsız bir ilişki vardır.

2.13 Boşanmaya Uyum ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Yılmaz ve Fıfıloğlu (2005), 100'ü erkek 35'i kadın, 18 yaşın altında en az bir çocuğu olan ve yeniden evlenmemiş 135 boşanmış birey üzerinde araştırma yapmışlardır. Katılımcılara çocuk sayısı, boşanma kararını kimin verdiği, boşanmayı kimin başlattığı, romantik ilişki durumu, psikolojik yardım durumunu gibi kapalı uçlu soruların yanı sıra, boşluk doldurma şeklinde sorular ve çocukla ilgili konuların ölçek likert tipi soruların bulunduğu demografik bilgiler sorulmuştur. Bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri "Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği" ile genel psikolojik stresleri ise Kısa Semptom Ölçeği ile ölçülmüştür. Bunun yanı sıra "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" kullanılmıştır. Yüz yüze görüşme yöntemiyle yapılan araştırma bulgularına göre, çocukla ilgili kaygılar üzerinde denetim sahibi olma, finansal gerginliğin az olması ve ebeveynlikten memnun olma ile boşanma sonrası uyum arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır. Güç/kontrolün tüm bileşenlerinin psikolojik stres ile anlamlı ilişkisi bulunurken finansal gerginliğin psikolojik stresle ilişkisi bulunmamaktadır. Algılanan sosyal destek, bağımlı değişkenlerin her ikisi ile anlamlı ilişki göstermiştir. Diğer bir değişken olan romantik ilişkinin varlığı boşanma sonrası uyum ile ilişkili iken psikolojik stresle anlamlı olarak ilişkili bulunmamıştır. Yaş bağlamında ele alındığında daha genç olan katılımcıların boşanma sonrası uyumları daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Yurt içi alanyazında boşanma sonrası uyum ile ilgili yapılan araştırmalardan diğeri Sayan-Karahan (2012) tarafından yürütülen doktora tez çalışmasıdır. Bu araştırma Türk toplumunda boşanma sonrası yaşama uyumu ve boşanma sonrası yaşama uyumun boyutlarını yordayan değişkenlerin neler olduğunu ve nasıl bir seyir izlediğini belirlemek amacıyla yapılmış ve 504 boşanmış bireyle yrtlmştir. Çalışma için “Fisher Boşanma Sonrası Yaşama Uyum leği” ve araştırma kapsamında geliştirilen Boşanma Hakkında Yerleşik İnançlar leği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; boşanma hakkında yerleşik inançlar, sosyal etkinliklere katılma, boşanma kararını isabetli bulma, cinsiyet, arkadaş desteği, boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenlerinin boşanma sonrası yaşama uyumu anlamlı olarak yordamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma desenine, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin analizine ve boşanma sonrası psikolojik destek programının genel içeriğine yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırma araştırmacı tarafından hazırlanan “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının Boşanmış Bireylerin Uyum Düzeylerine Etkisi”nin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada öntest–sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Her iki gruba öntest ve sontest olarak ölçme aracı uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, öntest ve sontest arasında uygulanan Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise boşanmaya uyumdur. Deney ve kontrol gruplarına ölçme aracı uygulandıktan sonra, grupların aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı istatistiksel olarak kontrol edilmiştir. Araştırma deseni Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6: Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Deney Grubu	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği	Boşanma Sonrası Destek Programı (11 Oturluk)	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği
Kontrol Grubu	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği	-----	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği

3.2 Çalışma Grubu

Bu kısımda, Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı için üye seçim kriterlerinin belirlenmesi ve üye seçim sürecine yönelik bilgi verilmiştir.

3.2.1 Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı İçin Üye Seçim

Kriterlerinin Belirlenmesi ve Gruba Katılan Üyelerin Özellikleri

Cinsiyet: Araştırmacı tarafından hazırlanmış Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı hem kadın hem de erkek katılımcılar için uygundur. Boşanmadan etkilenme cinsiyete bağlı farklılıklar gösterse de (Cohen ve Savaraya, 2003; Zara,

2013) ortak grup yaşantısında karşı cinsin bakış açısını görme, yaşadıkları duyguları fark etme, problem çözme becerilerini görme açısından karma grup önemli görülmüştür. Grup oluşturma sürecinde kadın ve erkek katılımcılara yer verilmek istenmiştir. Buna rağmen erkek katılımcı başvurusu yeterli olmamıştır (2 kişi). Ayrıca grup üyelerinin çoğunluğu için uygun olan gün ve saat, çalışıyor olmaları nedeniyle erkek katılımcılar için uygun olmamıştır. Bu nedenle çalışma grubu 8 kişi deney grubu ve 8 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 16 kadından oluşmuştur. Kontrol grubundan bir kişinin ölçme aracı, kişinin sonradan psikiyatrik ilaç kullanımının tespit edilmesi nedeniyle değerlendirmeye alınmamıştır.

Yaş: Program, 19-55 yaş arasındaki katılımcılar için uygundur.

Eğitim Düzeyi: Katılımcıların, araştırmacı tarafından hazırlanmış formları ve ölçme araçlarını yanıtlayabilmeleri için en az ilkokul düzeyinde eğitim düzeyine sahip olmaları tercih edilmiştir.

Resmi Boşanma Sürecinin Tamamlanmış Olması: Üye seçiminde en önemli ölçütlerden biri boşanma sürecinin resmi olarak bitmiş olmasıdır. Özellikle çatışmalı boşanma sürecinde velayet veya mal konularında uzlaşmazlıklar yaşanmakta ve davaların sonuçlanması uzun sürmekte, bu süreçte yaşanan belirsizlikler bireyler için stres yaratmaya devam etmektedir. Bazı durumlarda davaların geri çekildiği, boşanma kararından vazgeçildiği görülmektedir. Bu nedenlerle çalışma grubu resmi olarak boşanma işlemlerini tamamlamış bireylerden oluşturulmuştur.

Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre: Bu süre belirlenirken boşanma sonrası en yoğun desteğe ihtiyaç duyulan dönemin ilk iki yıl olduğu bulgusundan (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006; Velidedeoğlu-Kavuncu: 2011) hareket edilmiştir. Çalışma grubu, boşanmanın üstünden en fazla iki yıl geçmiş bireylerden oluşturulmuştur.

Psikolojik Özellikler: Ön görüşmeler sırasında bireylere psikiyatrik tanılarının olup olmadığı, alkol ve madde bağımlılığı olup olmadığı, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Araştırma bulgularını ve gruba uyumu etkileyeceği için, gruba katılan bireyler psikiyatrik tanı almayan, ilaç kullanmayan, grup sürecinde psikolojik destek almayan, alkol ve madde bağımlılığı olmayan, kendini ifade etme becerileri yüksek ve gönüllü kişilerden oluşturulmuştur. Tablo 7’de çalışma grubuna katılan bireyleri tanımlayıcı bilgilere ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Tablo 7: Çalışma Grubuna Katılan Bireylerin Tanımlayıcı Bilgiler

Bireylerin Özellikleri	f
Yaş	
25-30	4
31-35	1
36-40	6
41-45	3
46-50	1
Evlilik yaşı	
18-22	11
23-27	3
28-33	1
Eğitim durumu	
Ortaokul	2
Lise	6
Lisans	4
Önlisans	1
Yüksek Lisans	2
Algılanan sosyo-ekonomik düzey	
Düşük	2
Orta	12
Yüksek	1
Çocuk sayısı	
Bir çocuk	10
İki çocuk	5
Yaşamının uzun süresini geçirdiği yer	
Kent	15
Evli kaldığı süre	
1-5 yıl	1
6-10 yıl	6
11-15 yıl	5
16 -20 yıl	2
21-25 yıl	1
Evliliği sona erdiren sebep (Birden çok seçenek işaretlenmiştir).	8
A)Zina	2
B)Cana kast ve kötü muamele	1
C)Cürüm ve haysiyetsizlik	3
D)Terk	1
E)Akıl hastalığı	9
F)Geçimsizlik	7
G) Anne baba müdahalesi	10
H)İlgisizlik	5
İ)Kişisel uyumsuzluk	6
J)Maddi sorunlar	4
K) Kıskançlık	7
L)Sevginin bitmesi	
M)Diğer.....	
Alkol Bağımlılığı	1

Sorumsuzluk	1
Boşanma kararını kim verdi?	
Ben verdim	10
Eşim verdi	1
Birlikte karar verdik	4
Evlenmeden önce birlikte geçirilen süre	
1 yıldan az	5
1-2 yıl	4
2-3yıl	3
3yıldan fazla	3
Ailede boşanma tecrübesi geçirmiş kişilerin varlığı	
Yok	7
Anne ve babam	1
Kardeşim	5
Yakın akrabalarım (teyze, amca, kuzen vb.)	2

Tablo 7’de katılımcıların demografik özelliklerinin farklılık gösterdiği görülmektedir.

3.2.2 Çalışma Grubunu Oluşturma Sürecinde Kullanılan Veri Toplama Araçları

3.2.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda bireylerin yaş, eğitim düzeyi, meslek gibi demografik özelliklerinin yanı sıra, evlilik ve boşanma sürecine ilişkin bilgi edinmeyi amaçlayan sorular bulunmaktadır (bkz. Ek-1).

3.2.2.2 Ön Görüşme Formu

Ön Görüşme Formu, araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerin gruba uygunluğunu belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve yapılan ön görüşme sürecinde grup lideri tarafından doldurulmuştur (bkz. Ek-2).

3.2.2.3 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu form, grup liderini tanıtmak, grupla yürütülecek psiko-eğitim süreci hakkında bilgi vermek, gizlilik ve sınırlarını bildirmek, bunun yanı sıra grup üyelerinin hak ve sorumluluklarına ilişkin ayrıntılı bilgi almasını sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ön görüşme oturumunda grup üyelerine formda yer alan bilgiler aktarılmış ve daha sonra okuyarak imzalamaları istenmiştir (bkz. Ek-3).

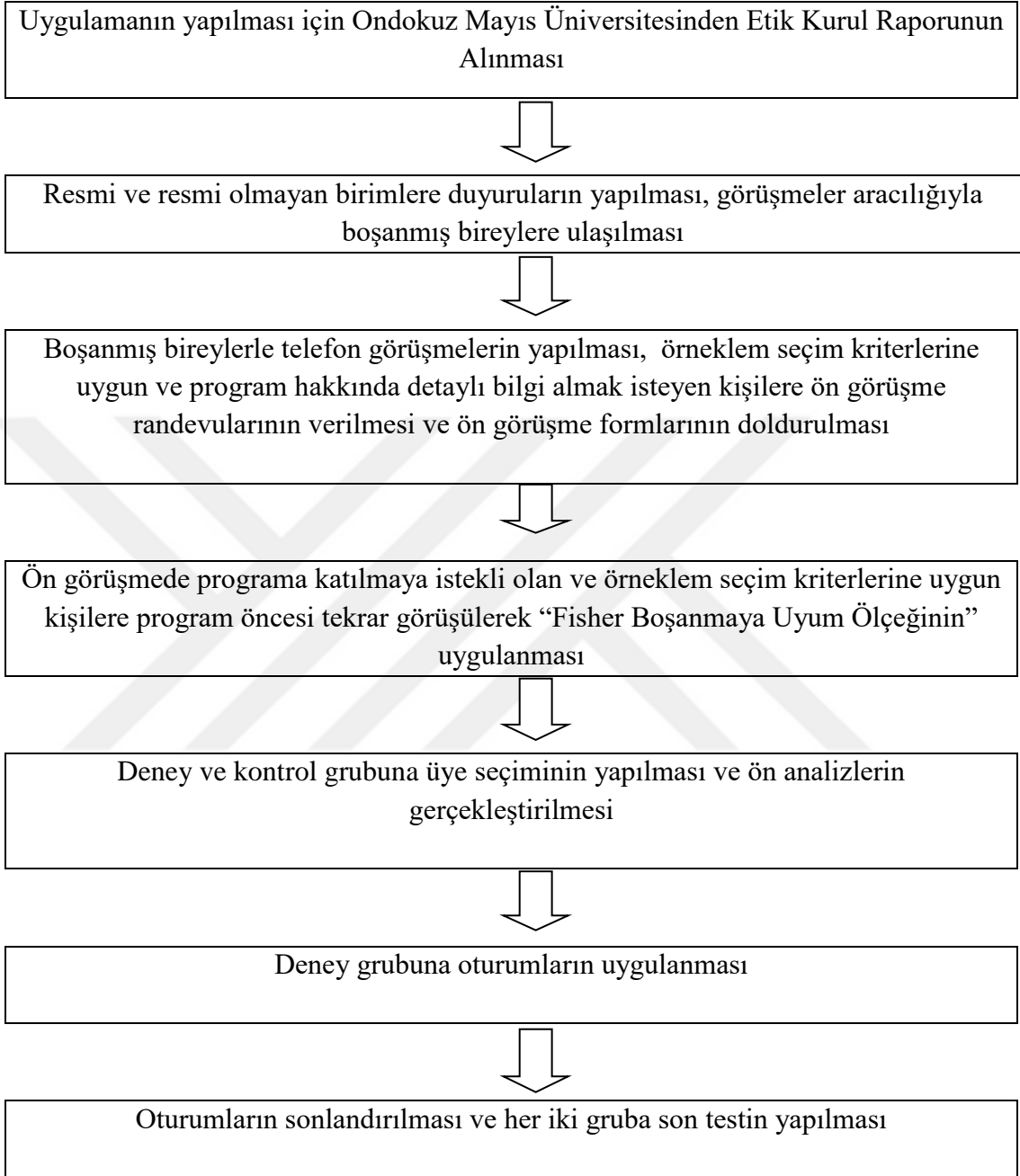
3.3 Çalışma Grubunu Oluşturma Süreci

Araştırmanın çalışma grubunu duyurmak amacıyla yapılan ilk işlem, Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı ile ilgili afiş hazırlanması olmuştur. Hazırlanan afiş hem sosyal medya aracılığıyla paylaşılmış, hem de Giresun ilinde çeşitli özel

kurumlara ve kamu kurumlarına duyurulmuştur. Danışanlara ulaşmak ve programın tanıtılması için kullanılan en etkili yöntem olarak görüşme yöntemi seçilmiştir. Bu görüşmeler kapsamında Okul Rehberlik Servisleri, Resmi ve Özel Okul Öncesi Eğitim Kurumları, Giresun Barosu, Giresun Halk Eğitim Merkezi, Aile Sağlığı Merkezleri, Rehberlik Araştırma Merkezi, İl Aile ve Sosyal Politikalar Müdürlüğüne bağlı Aile Danışma Merkezi, dernekler, kadın merkezleri ve avukatlar ile görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde program ve uygulama hakkında bilgi verilmiş, örneklem seçim kriterlerine uygun ve çalışmaya katılmaya gönüllü boşanmış kişilere programla ilgili ayrıntılı bilgi verilmesi amacıyla iletişim bilgileri bırakılmıştır.

Araştırmayla ilgili bilgi almak isteyen üyelerle öncelikli olarak telefon görüşmesi yapılmış, bu görüşmelerde bireylere programın yapısı tanıtılmış, resmi boşanma yılları sorulmuş ve katılmaya gönüllü bireylerle ön görüşme için randevu oluşturulmuştur. Telefonla görüşme yapılan kişi sayısı 55'tir. Ön görüşme yapılan kişi sayısı 28'dir. Ön görüşmeler sırasında bazı üyelerden daha detaylı bilgiler alınmıştır. Bu bilgiler sonucunda psikiyatrik ilaç kullanımı, psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyma, ikinci evlilikten ayrılma, grup sürecine dahil olmayı istememe gibi nedenlerle bireyler çalışmaya dahil edilememiştir. Çalışma grubuna katılmak istemelerini belirtmelerine rağmen bu süreçte üye kayıpları da yaşanmıştır; şehir değişikliği, yatılı işe girme gibi durumları olan üyeler çalışmaya katılamamıştır. Adaylarla yapılan ikinci görüşmede ölçek uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Programın gün, saat ve yeri netleştikten sonra ölçekler uygulanmış ve katılımcıların ölçek sonuçları değerlendirilmiştir. Hem ölçeklerin öntest uygulamasından alınan puanlar hem de diğer kişisel özellikler dikkate alınarak birebir eşleme yöntemiyle deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Tüm bilgiler ışığında deney grubu 8 kişi, kontrol grubu 8 kişi olmak üzere toplam 16 kişi araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmanın uygulama şeması Şekil.1'de gösterilmektedir.

Şekil 1: Araştırmanın Uygulama Şeması



3.4 Veri Toplama Araçları

3.4.1 Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği

Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FBUÖ), boşanma sonrası duygusal /sosyal uyum seviyesini tespit etmek için Fisher (1976) tarafından geliştirilen 100 maddelik Likert tipi ölçektir. Maddeler "1-Her zaman, 5- Hiçbir zaman" aralığındadır. İlişkiden ayrılmış veya boşanmış bireyler için kullanılan ölçme aracından alınan puanların fazlalığı boşanmaya uyum düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir. Orijinal ölçekte

altı alt boyut bulunmaktadır. 1) *benlik değeri (self worth)* 2) *ayrışma (disentanglement)* 3) *öfke (anger)* 4) *yas (grief)* 5) *güven ve yakınlık (trust and intimacy)* 6) *sosyal benlik değeri (social self worth)*. Araştırma 129 boşanmış birey ile yapılmış ve uyarlama çalışmaları için Kısa Semptom Envanteri, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Genel Yaşam Doyumu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ise 1) *Yas tepkisi (37 madde)* 2) *İlişkiden ayrışma (20 madde)* 3) *Kendilik değeri (21 madde)* 4) *Öfke (11 madde)* 5) *Güven ve yakınlık (7 madde)* olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık katsayısı ve iki yarıya bölme yöntemleri kullanılarak tespit edilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçekteki tüm maddeler için .97 bulunmuştur. İki yarıya bölme yöntemine göre, ilk bölümün Cronbach Alfa katsayısı .94, ikinci bölümün ise .95'dir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarından ilki eşzamanlı geçerlik olarak FBUÖ ile seçilen 3 ölçek arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Kısa Semptom Envanteri ile FBUÖ arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur ($r = .72, p < .001$). FBUÖ ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($r = -.47, p < .001$) ve Genel Yaşam Doyumu ($r = -.59, p < .001$) arasında orta düzeyde negatif ilişki vardır. Ölçeğin ölçüt geçerliliği çalışması KSE' ne dayalı olarak uç gruplar yöntemi ile değerlendirilmiştir. Düşük düzeyde stres grubu (N = 32 kişi) ve yüksek stres grubu (N= 32) olarak iki grup belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda yüksek stres grubunun boşanma sonrası uyum düzeylerinin (M=3.06) düşük düzeyde stres grubuna göre (M=1.81) anlamlı ölçüde düşük olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması bulgularına göre, FBUÖ'nün ülkemizde kullanımı uygun görülmektedir Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması bulgularına göre, FBUÖ'nün ülkemizde kullanımı uygun görülmektedir (Yılmaz ve Fışıloğlu, 2006), (bkz. Ek-4).

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın bulgularını elde etmek için tüm analizlerde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılan Mann Whitney U Testi ve İlişkili ölçümler için kullanılan Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007).

Deney ve kontrol grubunu oluşturan bireylerin öntest puanları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Bu analizler için Mann Whitney U testi kullanılmış ve analizlere ilişkin bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
Boşanma Sonrası Uyum Toplam	Deney	8	8,00	64,00	28,000	1,000*
	Kontrol	7	8,00	56,00		
	Toplam	15				
Yas Tepkisi	Deney	8	7,38	59,00	23,000	,563*
	Kontrol	7	8,71	61,00		
	Toplam	15				
İlişkiden Ayrışma	Deney	8	9,44	75,50	16,500	,181*
	Kontrol	7	6,36	44,50		
	Toplam	15				
Kendilik Değeri	Deney	8	6,88	55,00	19,000	,298*
	Kontrol	7	9,29	65,00		
	Toplam	15				
Öfke	Deney	8	9,25	74,00	18,000	,246*
	Kontrol	7	6,57	46,00		
	Toplam	15				
Güven ve Yakınlık	Deney	8	6,94	55,50	19,500	,323*
	Kontrol	7	9,21	64,50		
	Toplam	15				

*p>.05

Tablo 8’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarını oluşturan boşanmış bireylerin boşanma sonrası uyum öntest puan ortalamaları arasında Mann Whitney U testi sonuçlarına göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır (U=28.00, p>.05).

3.6 İşlem Yolu

Araştırma kapsamındaki deney ve kontrol grupları, deney grubunda 8 kişi, kontrol grubunda 8 kişi olmak üzere toplam 16 boşanmış kadından oluşmuştur. Uygulama sürecinde deney grubunda üye kaybı yaşanmamıştır. Fakat kontrol grubunda bir üye psikiyatrik ilaç kullanıma başlaması nedeniyle araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Bu nedenle araştırma deney grubunda 8, kontrol grubunda 7 olmak üzere toplam 15 kişi ile tamamlanmıştır. Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan bireylere, her biri yaklaşık 2-2.5 saat süren ve 11 oturumdan oluşan “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı” uygulanmıştır. Son oturumda sontest uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubuna katılan üyelere, deneysel işlem sonlandırıldıktan sonra sontest uygulanmıştır.

3.7 Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının Yapısı

Araştırma kapsamında uygulanacak Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı grup oturumları hazırlanırken konu ile ilgili alanyazın gözden geçirilmiş, uyum sürecini destekleyecek konular incelenerek bunlara uygun içerik ve alıştırmalar araştırmacı tarafından hazırlanmış veya mevcut alıştırmalar uyarlanmıştır (Kessler, 1975; B. Fisher, 1998; Abondola, 1983, Rich, 2001). İlgili alan yazında boşanma sonrasında yürütülen çalışmalarda grup oturumlarının genellikle 6-8 hafta arasında değiştiği görülmektedir (Asanjarani ve diğerleri, 2017; Fetch ve Surdam, 1981; Vukalovich, 2004). Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programında ilk oturum tanışma ve iletişim becerilerinin gözden geçirilmesi, son oturum programın değerlendirilmesi ve vedalaşmanın olduğu, diğer oturumlarda ise boşanma sonrası sürecin ele alındığı toplam 11 oturuma yer verilmiştir. Bu programının temel amacı boşanmış bireylerin boşanma sonrası uyum sürecinin desteklenmesi, bu süreçte ihtiyaç duyduğu bilgi ve becerilerin kazanılması, duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesi, sorunlarla başa çıkmak, yeni bir başlangıç için gerekli motivasyonun sağlanmasına yardımcı olmaktır. Araştırmacı tarafından deney grubuna uygulanan boşanma sonrası destek programının özet içeriği aşağıda sunulmuş ve her bir oturumun içeriği kapsamlı olarak ekte verilmiştir (bkz.Ek-10).

Programın hazırlanmasında şu kaynaklara başvurulmuştur: Acun-Kapıkıran (2013)'ın *Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde dinleme. Kişiler arası ilişkiler ve etkili iletişim*" (Ed. A. Kaya); Altınay (2009)'ın *Psikodrama: 400 Isınma oyunu ve yardımcı teknik*; Coates ve LaCrosse (2003)'nin *Learning from divorce*; Çeçen (2002)'in *Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?*; B. Fisher (1998)'in *Sona eren ilişkinin ardından yeniden toparlanmak*; Fışıloğlu (2014)'nın *Aile ve evlilik terapisi metaforlar*; Güven (2013)'in *Etkili iletişimin kuralları ve etkili iletişim kurma süreci*; Kararımak ve Güloğlu (2012)'nin *Metafor: Danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü*; Kararımak (2015)'in "Çocukla psikolojik danışmada metaforik süreç", Meier ve Davis (2006)'in "Psikolojik danışma temel öğeler" (Çev. Süleyman Doğan (Ed.), Nazlı (2014)'nın *Aile Danışmanlığı*; Rich (2001)'in "Divorce counseling homework planner", Taylı (2013)'nin "Kişiler arası ilişkiler ve iletişimde duygusal zeka. Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim" (Ed. A. Kaya), Terzi-Işık ve Tekinalp-Ergüner (2013)'nin "Psikolojik danışma güncel kuramlar". Tesler ve Thompson (2006)'in "Collaborative divorce", Üstün (t.y.)

“Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki”, Wolfelt (2008)’in “*Transcending divorce: Ten essential touchstones for finding hope and healing your heart*”, Yüksel-Şahin (2013)’in “*İletişim becerilerine genel bir bakış; Kişiler arası ilişkiler ve etkili iletişim*” (Ed. Alim Kaya), Zara (2013)’nın “*Kadınlar, erkekler ve çocuklar için boşanma terapisi*”, Zat (2014)’ın “*Metafor terapisi*”. “*Psikolojik danışma becerileri ve farklı teknikler* (Ed. Nilüfer Özabacı) adlı kaynaklardan faydalanılmıştır.

3.8 Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı Oturumlarının Özeti

3.8.1 BİRİNCİ OTURUM

3.8.1.1. Tanışma ve iletişim becerilerini gözden geçirme

Amaçlar: Bu oturumun amacı grup üyeleriyle tanışma, grup süreci hakkında bilgi verme, grup kurallarını paylaşma ve bu kurallara uyma konusunda ortak bir anlayış geliştirebilme, gruba katılım için motivasyonu artırma ve iletişim becerilerini gözden geçirmedir.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

1. Etkili iletişimin önündeki temel engelleri fark etmek
2. İletişimde empatinin önemini anlamak
3. Duygu ve düşünceleri iletmede ben dilini öğrenmek

Materyaller:

1. Kalem
2. Empatik Tepki Alıştırmaları Formu
3. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. Grup lideri programın amacı ve grup süreci hakkında bilgi vermiştir.
2. Grup üyelerinin ikişerli eşleşerek birbirlerini tanımaları ve gruba kendilerini tanıtmaları istenmiştir.
3. Grup üyelerinden boşanma sonrası psikolojik danışma programına katılma amaçlarını paylaşmaları ve bu programın onlara nasıl bir katkı sağlayacağını düşündüğünü açıklaması istenmiştir.
4. Grup kuralları paylaşılmıştır.
5. İlk uygulama, empatik tepki verme becerilerinin gelişimine yöneliktir. Empati ile ilgili ne bildikleri sorulur? Doğru ifadeler desteklenir ve empati

tanımı yapılarak, empatik tepkinin nasıl verileceği anlatılır. Empatik tepki alıştırmalarının olduğu form verilerek formun doldurması istenir. Doğru empatik tepkiler pekiştirilir.

6. Diğer uygulama duygu ve düşünceleri iletmede ben dili ve sen dili arasında farklar olduğu ve ben dili ile konuşmanın daha yapıcı sonuçlar ortaya koyduğu bilgisi verilir.
7. Her katılımcıdan herhangi bir kişiyle çatışma yaşadığı bir durumu düşünmesi istenir. Gönüllü kişiler bu durumda nasıl ben dili ile tepki vereceğini prova eder ve grupta paylaşır.
8. Kapanış bölümüne geçilir. Bu aşamada;
 - Bir sonraki oturuma kadar empatik tepki verme ve ben dilini kullanmakla ilgili bir çalışma önerilir.
 - Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
 - Oturum Değerlendirme Formu uygulanır. Oturumun özeti yapılır.
 - Gizlilik ilkesi hatırlatılarak, bir sonraki oturumun konusu söylenir.
 - Bir sonraki oturumun tarih ve saati planlanarak oturum sonlandırılır.

Birinci Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Çok faydalı ve verimli oldu.
- Grup birbirine saygılı ve birbirini dinliyor.
- Gayet olumlu ve güzel kazanımlar çıkardım.
- Sohbet havasında gayet olumlu geçti.
- İnsanların neler yaşadığını gözlemledim.
- İyi geleceğine inanıyorum.
- Çok iyi ve olumlu geçti. Gruptaki arkadaşlarla tanıştım, onları dinledim.
- Bana olumlu şeyler katacağına inanıyorum

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Tanımadığım birine hayatımı anlatmak
- Boşanma ile ilgili konuşmak beni yoruyor ama benimle ortak yönleri olan insanları tanımak beni etkiledi.

- Ben dilini etkin kullanmak
- Yalnız değilim; başkaları da benimle aynı süreçten geçiyor.
- Arkadaşlarımla aynı duygu ve düşünceleri hissetmek
- Aynı şeyleri yaşamak
- Çok rahatlatıcı olması beni etkiledi.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Ben dilini kullanmak
- Karşılıklı iletişim
- Birbirinden farklı hayatların yaşadığı sorunlar ve çözüm yolları
- Sen Dili/Ben Dili
- Empati
- Birbirimizi dinleyerek empati yapabilmek
- Gruptaki arkadaşlardan etkilenmek

4. Bu oturumda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazarmısınız?

- Bize çok yararlı olacağını düşünüyorum. Güler yüzünden çok memnunum.
- Harika bir insan. Onunla konuşmak beni çok mutlu ediyor. Oturumun bitmesini hiç istemedim.
- Ona duygularımızı rahatlıkla ifade edebildik.
- Başarılı
- Durumlara bakış açısı çok güzel; sonraki oturumlar içim daha güzel kazanımlar sağlayacağımı düşünüyorum.
- Bizi anlamaya çalışan, destek veren ve bizim için bir şeyler yapmaya çalışan biri.
- Bizim fikirlerimize önem veren dinleyen ve duygularımızı anlayan birisi.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Tüm katılımcılar “hayır” yanıtını vermiştir.

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

- Günü, saati yeri değişebilir.

- Daha çok paylaşım yapılabilir.

3.8.2 İKİNCİ OTURUM

3.8.2.1 Boşanma ve boşanmanın etkilerini anlama

Amaçlar: Bu oturumun amacı boşanma sonrası yaşanan duygu, düşünce, acılara ilişkin paylaşımlarda bulunmak, boşanmaya ilişkin gerçekçi olmayan düşünceleri saptamak ve bu düşünceleri düzenlemektir.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

1. Boşanma sonrası yaşanan acıları fark etmek ve kabul etmek
2. Boşanmaya ilişkin yanlış inanışları fark etmek ve düşünceleri düzenlemek

Materyaller:

1. Kalem
2. Boşanmaya İlişkin Düşünceler Formu
3. Boşanmanın Etkileri Formu
4. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. Geçen hafta konuştuklarımızla ilgili nasıl ve ne kadar uygulama yapma fırsatınız oldu? Paylaşmak isteyen var mı? sorusu sorularak grup etkileşimi başlatılmıştır.
2. Tarihi bir karakter olsanız veya yaşayan bir ünlü olsanız kim olmak isterdiniz? sorusu ile ısınma etkinliği yapılır.
3. Katılımcılara Boşanmaya İlişkin Düşünceler Formu verilir ve doldurmaları istenir. Form doldurulduktan sonra düşünceler üzerinde tartışılır. Yanlış inanışlar hakkında konuşularak değiştirilir.
4. Boşanmanın Etkileri Formu verilir ve doldurmaları istenir. Çeşitli sorular sorularak bireylerin boşanmadan nasıl etkilendikleri üzerinde düşünmeleri istenir.
5. Bilgi ve hikaye paylaşımından sonra kapanış bölümüne geçilir.
6. Kapanış aşamasında;
 - Bugün kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? sorusuyla değerlendirme yapılır.
 - Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
 - Haftanın özeti yapılarak, Oturum Değerlendirme Formu doldurulur.
 - Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatılır.

İkinci Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Rahatlatıcı
- İyi sonuçlar verecek.
- Konuşmak iyi geldi.
- Güzel geçti.
- Olumlu
- Bana fayda sağlayacağına inanıyorum.
- Boşanmayı önceden başarısızlık olarak görürdüm; bu fikrim tamamen değişti.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- “Evlilik ölene kadar sürer” şeklindeki yanlış düşüncenin farkına varmak beni şaşırttı.
- Arkadaşımın duygusallığı
- Yanlış düşüncelerin doğrularını öğrenmek
- Arkadaşlarımın tecrübelerinden yararlanacak olmak
- Çocuklarla ilgili konuşmak
- Doğru bildiğimiz yanlışlar
- Arkadaşlarımın düşünceleri

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Arkadaşlarımın tecrübelerinden yararlanabilmek
- Çocuklarımızla ilgili konularda konuşmak
- Boşanma sonrası duygularımızı açık ve rahat bir şekilde yaşamamız gerektiğini öğrenmek
- Nasıl düşünmemiz gerektiğini öğrenmek
- Paylaşımlarımız
- Yeni şeyler öğrenmek
- Hepsini faydalı buluyorum.

4. Bu oturumda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

- Beni motive etti, kendimi daha iyi hissetmemi sağladı.
- Konuşmak iyi geldi.

- Grup liderinin güler yüzü motive edici. Bu yüzden kendimi iyi hissediyorum.
- Güler yüzlü ve samimi
- Yararlı bilgiler veriyor.
- Olumlu hissediyorum.
- Güler yüzlü, iyi bir dinleyici
- Olumlu

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Tüm katılımcılar “hayır” demiştir.

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Tüm katılımcılar “hayır” demiştir.

3.8.3 ÜÇÜNCÜ OTURUM

3.8.3.1 Olumsuz duyguları fark etme ve ifade etme

Amaçlar: Bu oturumun amacı katılımcıların boşanma sonrası yaşanan olumsuz duyguları fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir:

1. Boşanma sonrası yaşanan olumsuz duyguları bilmek
2. Boşanma sonrası yaşadığı olumsuz duyguları ifade etmek

Materyaller:

1. Kalem
2. Boşanma Sonrası Yaşanan Olumsuz Duygular Listesi
3. Duygu Şemam Formu
4. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. Hayalimdeki Paket adlı ısınma etkinliği yapılır.
2. Kişilere “Boşanma Sonrası Yaşanan Olumsuz Duygular Listesi verilerek okunur ve en yoğun yaşadıkları duyguları işaretlemeleri istenir. Her duygu tek tek ele alınarak kişilerin duygulara ilişkin farkındalığı artırılır.
3. İşaretlemeler paylaşılır.
4. Grup üyelerine boşanma sonrası yaşadığı en olumsuz tek bir duyguya odaklanmaları ve bu duygu üzerine yeniden düşünmeleri ve düşüncelerini Duygu Şemam formundaki sorular doğrultusunda boşluklara yazmaları istenir.

5. Yazılanlar paylaşılır. Her bir duygu ve bu duygunun üstesinden gelme yolları ile ilgili bilgi verilir.
6. Kapanış aşamasında:
 - Bugün kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? sorusuyla değerlendirme yapılır.
 - Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
 - Haftanın özeti yapılarak, Oturum Değerlendirme Formu uygulanır.
 - Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatılır

Üçüncü Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Faydalı
- Güzel geçti.
- Olumlu
- Duygularımı ve onların etkilerini anladım.
- Çok iyi geldi; kendimi rahatlamış hissettim.
- Boşanma sonrası yoğun yaşadığım duyguyla baş edebileceğimi veya bir süre sonra geçeceğini bilmek rahatlattı.
- Güzel duygular hissediyorum.
- Faydalı bilgiler aldım.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Öfke duygumun ve endişemin yüksek düzeyde olduğunu gördüm. Ama geçiş sürecinde olduğuma inanıyorum.
- Farklı hayatlar benzer olay ve duygular
- Duygularımı bastırmış olduğumu hissettim.
- İlerde yaşayabileceğim olumsuzluklar
- Duygularımızı konuşmak
- Boşanma sonrası yoğun yaşadığım duyguyla baş edebileceğimi veya bir süre sonra geçeceğini bilmek rahatlattı.
- Aynı duyguları hissetmemiz (özellikle öfke)
- Boşanma sürecini artık düşünmediğimi fark ettim; duygusal olarak o güne gitmekte zorlandım.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Geçmişte yaşadığım duygular ile bugün yaşadıklarım arasında farklılık olduğunu hissettim.
- Her biri yararlı.
- Olumsuzluklarla başa çıkmayı öğrenmek
- Güçlü biri olduğumu fark ediyorum.
- Ben iyiysem her şey daha iyi ve daha güzel.
- Yaşadığım duygu ile başa çıkmayı öğrendim.
- Duygularımızı konuşmak

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

- Sakin, temkinli davranışlar sergiliyor, bizi dinliyor ve anlamaya çalışıyor
- Gayet iyi
- Açıklayıcı ve ne hissettiğimizi anlıyor.
- İyi bir dinleyici ve kendimizi, duygularımızı anlamamıza yardımcı oluyor.
- Onu çok seviyorum. Oturlara katılmayı dört gözle bekliyorum. İyi hissetmemi sağlıyor.
- Beni rahatlatıyor.
- Pozitif şeyler hissediyorum.
- Selda hoca yine olumlu izler bıraktı.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

- Duygular üzerinde konuşmayı sevmesem de kendimi iyi hissettirdi. Ama bir yandan da beni yaşadığım sürecin başına götürdü. Muhasebesini yapmamı sağladı.

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

- Bence seanslar iyi gidiyor; grup liderinin planladığı süreç faydalı gibi görünüyor.
- Devamlılığını istiyorum.

3.8.4 DÖRDÜNCÜ OTURUM

3.8.4.1 Olumsuz duygularla başa çıkabilme

Amaçlar: Bu oturumun amacı grup üyelerinin boşanma sonrası yaşanan olumsuz duygularını fark etmelerini sağlamak ve olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir:

1. Boşanma sonrası yaşadığı duyguyu bir metafor kullanarak açıklamak, bu metaforu derinlemesine inceleyerek anlamlandırmak
2. Metaforun değişmesi sürecinde katılımcılara eşlik etmek ve yaşanan duyguya yönelik yeni bir anlam kazanılmasına yardımcı olmak
3. Olumsuz duyguları kabul etmek, olumsuz duyguların tüm hayatı etkilemesine izin vermemek

Materyaller:

1. Kalem
2. Boş A4 kağıt
3. Pastel Boya
4. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. Geçen haftadan bu yana neler yaptıkları sorularak grup etkileşimi başlatılır.
2. Boşanma size göre nasıl bir şeydi, boşanmanızı bire şeye benzetecek olsanız neye benzetirdiniz sorusu sorularak düşündüklerini çizmeleri istenir.
3. Çizimler paylaşılır. Çeşitli sorularla metafora ilişkin ayrıntılar elde edilmeye çalışılır. Olumsuz algılanan metaforik düşünceler yerine daha olumlu olanların hayal edilip çizilmesi istenir.
4. Rahat bir pozisyona geçmeleri istenip güvenli yer hayali etkinliği ile çalışma sonlandırılır.
5. Kapanış aşamasına geçilir:
 - Bugün kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? sorusuyla değerlendirme yapılır.
 - Güvenli yer hayalinin hafta boyunca birkaç defa tekrarlanması istenir.
 - Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
 - Haftanın özeti yapılarak, Oturum Değerlendirme Formu uygulanır.
 - Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatılır.

Dördüncü Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Çok harika
- Mutluluk hissediyorum.
- Kendimi hafiflemiş hissettim.
- Gayet güzel
- Çok olumlu
- Rahatlatıcı
- Olumlu düşünmemi sağlıyor.
- Mutlu oldum.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Tüm üyeler “güvenli yer” etkinliğini, onları en çok etkileyen etkinlik olarak belirtmiştir.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Resim çizerek eski eşimi neye benzettiğimi gördüm.
- Resim çizerek olayı algılamamız
- Danışmanımın yumuşak tondaki sesi beni çok olumlu etkiliyor. Daha sonra bilgi alışverişi, arkadaşlardan doğru ve yanlışları öğrenmek benim yararlı bulduğum çalışmalardır.
- Kendime her konuda güvenebileceğimi fark ediyorum.
- Çizdiğim olumlu ve güzel resmin, olumsuz düşünceye sahip arkadaşımı olumlu yönde etkilediğini görmek.
- İkinci resimdeki huzur
- Şu anki duygularımdan zamanla kurtulabileceğime inandığım resim çalışması

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

- Oturumu güzel yönlendiriyor, faydalı
- Çok harika, her şey çok güzel
- Onu çok seviyorum; iyi hissetmemi sağlıyor
- Her zamanki gibi anlayışlı
- Gayet iyi

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Hayır

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Hayır

3.8.5 BEŞİNCİ OTURUM

3.8.5.1 Boşanma ve çocuklar üzerindeki etkisi

Amaçlar: Bu oturumun amacı katılımcıların çocuklarının boşanmadan nasıl etkilendiklerini fark etmelerine, kendilerinin çocuklarının tepki ve ihtiyaçlarından nasıl etkilendiklerini anlamalarına ve çocukların ihtiyaçlarına odaklanmalarına yardımcı olmaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir:

- 1.Çocukların boşanmadan nasıl etkilendiğini fark etmek
- 2.Çocukların tepki ve ihtiyaçlarından kendilerinin nasıl etkilendiklerini anlamalarını sağlamak
- 3.Çocukların ihtiyaçlarına odaklanmayı sağlamak

Materyaller:

- 1.Kalem
- 2.Form-1
- 3.Form-2
4. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. İlk olarak geçen haftadan bu yana ne yaptıkları sorularak ve bu haftanın konusu belirtilerek grup etkileşimi başlatıldı.
2. Uygulama aşamasına geçildi ve Form-1 dağıtılarak sorularla ilgili paylaşımlarda bulunuldu. Daha sonra Form-2 dağıtılarak sorularla ilgili paylaşımlarda bulunuldu. Boşanma sonrası çocukların boşanmaya uyum süreci hakkında bilgi verildi ve son olarak Form-3 dağıtıldı. Evde daha ayrıntılı okumaları ve mümkün olması durumunda eski eşe de ulaştırılmasının yararlı olacağı söylendi.
3. Kapanış aşamasına geçildi. Bugün çocuklarınız ve kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? Sorusuyla grup tartışması başlatıldı. Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Oturum Değerlendirme Formu uygulandı. Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatıldı.

Beşinci Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Çocuklar için çok faydalı bilgiler edindim
- Çocuklar konusunda rahat hissediyorum.
- Çok iyi
- Güzel geçti.
- Düşündürücü ve yönlendirici

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Çocuğa durumu net olarak anlatmak
- Çocukların ruh haliyle uğraşmak zorunda kalmak
- Çocuklara yönelik olması
- Çocuğum için olumlu olarak değerlendiriyorum.
- Çocuğum için hissettiklerimi görmek
- Hepsi iyiydi.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Çocuğun anne babayı kullanabileceğini gördüm.
- Nasıl başa çıkabileceğimi öğrendim.
- Çocuklara yönelik doğru yanlış davranış biçimlerine değinmek
- Çocuklara nasıl davranmamız gerektiğini görmek
- Çocuk konusunda aslında çok hassasım ama bir taraftan da arada kaldığım konular olduğunu fark ettim.
- Davranış ve sözlerimizde net ve kesin çizgiler olması gerektiğini öğrendim.
- Kavgasız boşandığımızı çocuklara yansıtmak

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

- Harika bir lider
- Bizleri doğru yönlendirdiğini düşünüyorum.
- Her zamanki gibi olumlu
- Çok iyi, harika, güzel bir enerjisi var ve bunu çok iyi yansıtıyor
- Liderimizin tutumu gayet olumlu
- Bizi çocuklarla ilgili yine çok aydınlattı.
- Çocuklara nasıl davranmamız gerektiğini anlatarak bizi aydınlattı.

3.8.6 ALTINCI OTURUM

3.8.6.1 Eski eşle ilişkiden ayrışma ve yeni ilişki ihtiyacını tanımlama

Amaçlar: Bu oturumun amacı grup üyelerinin geçmiş ilişkilerine yönelik duygu ve düşüncelerini anlamalarına, yeni ilişkiler geliştirmek için eski eşyle ilişkisini gözden geçirmelerine, yeni ilişki ihtiyaçlarını tanımlamalarına ve eski eşyle vedalaşmalarına yardımcı olmaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir:

1. Eski eşle ilişkinin ne olması gerektiği ile ilgili anlayış geliştirmek
2. Eski ilişkilerinin kişileri yeni ilişkilere nasıl hazırladığı üzerine düşünmek

Materyaller:

1. Kalem
2. Pastel boya
3. A4 boş kağıt
4. İlişki Değerlendirme Formu
5. İlişki Keşfetme Formu
6. Oturum Değerlendirme Formu
7. Mektup Formu

Sürecin Özeti:

1. Geçen haftadan bu yana neler yaptıkları sorularak ve bu haftanın konusu söylenerek etkileşim başlatılır.
2. Boşanma hakları beyannamesi hazırlaması için örnek verilerek her bir üyeden pankart hazırlanması istenir.
3. “İki elinizi parmaklarınız kenetlenerek şekilde birleştirin. Şimdi bir yandan ellerinizi birleştirmeye çalışırken diğer yandan da ayırmaya çalışın” şeklinde yönerge verilerek eski eşten ayrışma sürecinin zorluğundan metaforik olarak söz edilir.
4. İlişki değerlendirme formu dağıtılarak doldurulması istenir. Katılımcıların eski eşleriyle mevcut ilişkileri konuşulur. Eski eşle ilişkinin ne olması gerektiğine ilişkin bilgi verilir.
5. İlişkileri keşfetme formu verilir ve gönüllü üyelerden yazdıklarını paylaşmaları istenir.
6. Kapanış aşamasına geçilir.

Altıncı Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Tüm üyeler olumlu değerlendirmeler yapmıştır.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Eski eşime olan öfkemi kontrol etmeyi öğrendim.
- Yeni bir ilişkiden beklentilerimi düşündürdü.
- Yeni ilişkilere açık olmam gerektiğini fark ettim.
- Yeni ilişkilerle ilgili olumlu konuşmalar oldu.
- Yeni bir ilişkiye hazır olmadığımı fark ettim.
- Eski eşime olan duygularımın zamanla geçebileceğini gördüm.
- Eski eşimle ilişkimin ne olması gerektiğini gördüm.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Çoğu üye yeni ilişkilerle ilgili konuşmayı yararlı bulmuştur.
- Eski eşime olan duygularımı paylaşmak
- Eski eşimi artık çok az düşündüğümü fark ettim.
- Hepsi yararlıydı.

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

Tüm üyeler diğer oturumlar gibi olumlu görüş belirtmiştir.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Hayır

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Her şey iyi.

3.8.7 YEDİNCİ OTURUM

3.8.7.1 Özsaygı geliştirme

Amaçlar: Boşanmanın kişilerin özsaygısı ve kendilik değeri üzerindeki etkilerini incelemek ve özsaygı geliştirmek

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

- 1.Boşanmanın özsaygısı ve kendilik algısı üzerindeki etkilerini incelemek
- 2.Geçmiş başarılarına ve güçlü yanlarına odaklanarak özsaygı gelişimini sağlamak

Materyaller:

- 1.Kalem
- 2.Özsaygı Formu
- 3.Kendimizle İlgili Düşüncelerimiz Formu
- 4.Kendini Doğrulama Etkinliği Formu
5. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. Geçen haftadan bu yana neler yaptınız sorusu sorularak ve bu haftanın konusu söylenerek grup etkileşimi başlatıldı. Eski eşe mektup yazıp yazmadıkları ve paylaşmak isteyen olup olmadığı soruldu. Paylaşmak isteyen üye yazdıklarını paylaştı.
2. Katılımcılara “Özsaygı” formu verilerek doldurmaları istendi. Yazılanların paylaşılması ile grup etkileşimi sağlandı.
3. Katılımcılara “Kendimizle İlgili Düşüncelerimiz” formu verilerek doldurmaları istendi. Yazılanların paylaşılması ile grup etkileşimi sağlandı.
4. Uygulama özsaygı ile ilgili bilgi verilerek sonlandırıldı.
5. Kapanış aşamasına geçildi. Bu aşamada: Bugün kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? Sorusuyla değerlendirme yapıldı. Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı soruldu. Oturum Değerlendirme Formu uygulandı. Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatıldı.

Yedinci Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Tüm üyeler olumlu değerlendirmeler yapmıştır.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Birçok üye özsaygı çalışmasının olumlu olduğunu belirtmiştir.
- Kendimde kaybettiğim özgüvenim ve saygım daha da yerine geldi.
- Kendime saygımın farkına vardım.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Özsaygımızı yitirmememiz gerektiğini görmek
- Formdaki cevaplar hakkında konuşmak
- Özsaygı çalışması
- İçimizdeki sorunlara dair olumlu duyguların açığa çıkarılması yararlı oldu.
- Her biri olumlu

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

Tüm üyeler diğer oturumlar gibi olumlu görüş belirtmiştir.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Hayır

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Gayet yeterli

3.8.8 SEKİZİNCİ OTURUM

3.8.8.1 Başa çıkma ve sağlıklı yaşama

Amaçlar: Bu oturumun amacı duygusal sağlık ile bedensel sağlığın birbiriyle ilişkili olduğunu, başa çıkma becerilerinin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkilediğini fark etmelerini ve yeni başa çıkma becerileri kazanmalarını sağlamaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

1. Başa çıkma stillerini keşfetmek
2. Fiziksel sağlıkla duygusal sağlık arasındaki ilişkiyi fark etmek
3. Gevşemeyi ve rahatlamayı öğrenmek

Materyaller:

- 1.Kalem
- 2.Nasıl Başa Çıkarsınız Formu
3. Fiziksel Sağlık ve Gevşeme Formu
3. Boş A5 kağıt

Sürecin Özeti:

1. Kendi reklamını yap ısınma etkinliği yapılır.

2. Grup üyelerine “Nasıl Başa Çıkarsınız” formu verilir ve doldurmaları istenir. Formlar doldurduktan sonra paylaşım aşamasına geçilir. Sağlıklı başa çıkma yolları hakkında bilgi verilerek ikinci uygulamaya geçilir.

3. Grup üyelerine “Fiziksel Sağlık ve Gevşeme” formu verildi ve doldurmaları istenir. Formlar doldurduktan sonra paylaşım aşamasına geçilir ve fiziksel sağlık hakkında bilgi verilir.

4. Katılımcılara gevşeme müzikleri eşliğinde bir gevşeme egzersizi yaptırılır. Kapanış aşamasına geçilir. Bu aşamada:

- Bugün kendinizle ilgili neleri fark ettiniz? Sorusuyla değerlendirme yapılır.
- Gevşeme egzersizinin hafta boyunca birkaç defa tekrarlanması istenir.
- Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
- Haftanın özetlemesi yapılarak Oturum Değerlendirme Formu uygulanır.
- Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatılır.

Sekizinci Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Tüm üyeler olumlu değerlendirmeler yapmıştır.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Kendimi sınırlendirerek zarar verdiğimi anladım.
- Fiziksel ve ruhsal sağlığın bağlantılı olduğunu gördüm.
- Sağlığımın iyi olduğunu fark ettim.
- Gevşeme terapisi iyi geldi.
- Sağlıklı yaşam tekniklerini öğrendim.
- Ortak ifadeler, itiraflar düşündürdü.
- Stresle başa çıkmak için iyi şeyler öğrendim.
- Kendime bakmam gerektiğini gördüm.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Nefes egzersizi ve gevşeme çalışmaları
- Doğru nefes alma ve egzersiz
- Gevşeme hareketleri

- Hepsi yararlıydı fakat en çok gevşeme terapisini yararlı buldum
- Hepsi yararlı

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

Tüm üyeler diğer oturumlar gibi olumlu görüş belirtmiştir.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Hayır

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Öneri yoktur.

3.8.9 DOKUZUNCU OTURUM

3.8.9.1 Sosyal destek geliştirme

Amaçlar: Boşanma sonrasında yalnızlaşmamalarını, boşandığını söylemeye çekinmemelerini ve boşanma sonrası destek ihtiyaçlarına odaklanmalarını sağlamak

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

1. Boşanmış biri olduğunu söylemeye çekinmemek
2. Şu andaki destek ihtiyaçları hakkında düşünmelerini sağlamak
3. Doğal destek ve tasarlanmış destek arasındaki farkı anlamalarını sağlamak

Materyaller

1. Örnek durum kartları
2. Doğru Zamanda Doğru Yardım
3. Nasıl Yardım İsteyebilirim Formu
4. Oturum Değerlendirme Formu

Sürecin Özeti:

1. Örnek durumların yazıldığı kartlar oluşturulur. Gönüllü kişilerden kartlarda geçen konuyu drama yoluyla canlandırmaları istenir, grup üyeleri rol paylaşımında diğer üyeye yardımcı olur. Ortaya çıkan doğaçlama üstünde konuşulur.

2. Katılımcılara “Doğru Zamanda Doğru Yardım” formu verilir ve doldurmaları istenir. Gönüllü üyeler yazdıklarını paylaşır. Çeşitli sorular sorularak grup tartışması başlatılır.

3. Katılımcılara doğal destek ve tasarlanmış desteğin ne olduğu anlatılır ve “Nasıl Yardım İsteyebilirim” formu dağıtılarak doldurmaları istenir. Gönüllü üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşır. Katılımcılara sosyal destekle ilgili bilgiler verilerek çalışma sonlandırılır.

4. Kapanış aşamasına geçilir. Bu aşamada;

- Her bir üyeye bu hafta boyunca en az bir kişiyle eğlenceli bir aktivite planlaması ve yardıma ihtiyacı olan bir konularda yardım istemeleri önerilir.
- Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
- Oturum Değerlendirme Formu uygulanır.
- Bir sonraki oturumun konusu söylenerek, tarih ve saati hatırlatılır.

Dokuzuncu Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Tüm üyeler olumlu değerlendirmeler yapmıştır.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Kendi çözüm ve destek yollarını bulduğumu anladım.
- Dış destek almaya daha çok ihtiyaç duyduğumda adım atmam gerektiğini gördüm.
- Ailemden destek almadığımı fark ettim.
- Güçlü görünmek için yıprandığımı fark ettim.
- Doğal ve tasarlanmış desteğin her zaman gerekli olduğunu daha iyi fark ettim.
- Haklarımızı bilmemiz gerektiğini gördüm.
- Aile ve arkadaş desteğinin önemini ve bu konuda şanslı olduğumu gördüm.
- İhtiyaç hissettiğimde destek almam gerektiğini öğrendim.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Üyeler genel olarak doğal ve tasarlanmış destek çalışmasını yararlı bulmuşlardır.
- Alabileceğimiz yardımlarla ilgili bilgiler ve haklar

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

Tüm üyeler diğer oturumlar gibi olumlu görüş belirtmiştir.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Hayır

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Öneri yoktur.

3.8.10 ONUNCU OTURUM

3.8.10.1 Bireysel gelişim ve geleceği planlama

Amaçlar: Bu oturumun amacı bireysel gelişim için geleceği planlamak; gelecek için eylem planı hazırlanmasını sağlamaktır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

1. Kendine oluşturdukları yaşam senaryolarını fark etmek
2. Hayatı yeniden yapılandırmak, gelecek için hedefler oluşturmak

Materyaller:

1. Boş A4 kağıt
2. Kalem
3. Hedeflerim Formu

Sürecin Özeti:

1. Geçen haftanın özeti yapılarak ve bu haftanın konusu söylenerek grup etkileşimi başlatılır.
2. Hedef belirlemede motive edici bir video izletilir.
3. Katılımcılardan gözlerini kapatmaları, derin bir nefes almaları, hayatlarının bundan sonrası ile ilgili bir film senaryosu oluşturmaları istendi. Bu senaryoda bir ay sonrası, bir yıl sonrası, beş yıl sonrası ve geleceğe dair kesitler olmasını istenir. (Fondan hafif bir müzik vererek üç dört dakika beklendi).
4. Uygulama bittikten sonra çeşitli sorularla grup yaşantısını başlatılır.
5. “Bugün ömrümüzün kalan kısmının ilk günü ise yeni bir oluşturmak için neler yapmalıyız?” sorusu gruba sorularak grup tartışması başlatılır. Katılımcılara boş bir kağıt verilerek, bundan sonrası ile ilgili yapmak istedikleri şeylerin listesini yapmaları istenir.
6. Listede benzer amaçların gruplanması istenir. Gruplandırmanın nasıl yapılacağı örnek verilerek açıklanır. Gruplanan bu amaçlardan öncelikli olan grup seçilerek alt hedefler belirlenmeye çalışılır. Alt hedefler tek tek

değerlendirilir. Son olarak katılımcılara “Hedeflerim Formu” verilerek hedeflerini ve bu hedef için ne yapacaklarını yazmalarını istenir.

7. Kapanış aşamasına geçilir. Bu aşamada:

- Hedefleri uygulamak ile ilgili motive edici sözler söylenir.
- Grubu kapatmadan önce söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.
- Bir sonraki oturumun tarih ve saati hatırlatılır.

Onuncu Oturumun Katılımcılar Tarafından Değerlendirilmesi

1. Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Tüm üyeler olumlu değerlendirmeler yapmıştır.

2. Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Hedeflere daha iyi odaklanmam ve daha fazla çabalamam gerektiğini daha iyi anladım.
- İyi bir hedefe ulaşabilmeyi umut etmek
- Kendi hayatıma dair çekmiş olduğum film
- Gelecek için planlar konuşuldu
- Hedefler
- Planlarım olacağını gördüm.
- İsteklerimizin gerçekleşeceğini bizi mutlu edeceğini anlamak
- Hayallerimizi ve amaçlarımızı yeterince isteyip emek verirse gerçekleştirebiliriz.

3. Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Amaç ve hayallerimize zaman kriteri koymamız gerektiğini öğrendim.
- Hedef koymak ve gerçekleştirmek
- Hepsi çok güzel
- Hedef seçme
- Karşılıklı konuşmak
- Hayal ettiğimiz hayata çektiğimiz film
- Her biri mutluluk verici ve aydınlatıcı. Hayata daha pozitif bakmama yardımcı oldu.
- Grup arkadaşlarımdan etkileniyorum ve onları etkiliyorum.

4. Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

Tüm üyeler diğer oturumlar gibi olumlu görüş belirtmiştir.

5. Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

Hayır

6. Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

Öneri yoktur.

3.8.11 ONBİRİNCİ OTURUM

3.8.11.1 Programı değerlendirme ve vedalaşma

Amaçlar: Bu oturumun amacı grup sürecinin değerlendirilmesi ve vedalaşmanın yapılmasıdır.

Hedefler: Her grup üyesi aşağıdaki hedefleri gerçekleştirir.

1. Programı değerlendirilmesi
2. Vedalaşma

Materyaller:

1. Program Değerlendirme Formu
2. Yaşamıma yön vermeyi seçiyorum formu

Sürecin Özeti:

1. Katılımcılara “Yaşamıma yön vermeyi seçiyorum” formu verilir. Hangi maddelere katıldıklarını söylemeleri istenir.
2. Son testler uygulanır.
3. Program Değerlendirme Formlarının uygulanır.
4. Vedalaşma etkinliği yapılır.
5. Grup hediyesi olarak kitap takdimi ile son bulur.

Katılımcıların boşanma sonrası psikolojik destek programı için genel değerlendirmeleri şu şekildedir:

1. Grup eğitimine katıldığınız için memnun musunuz?

- () Hayır, memnun değilim
() Evet, biraz memnunum
(%100) Evet, çok memnunum

2. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı beklentilerinizi karşıladı mı?

- () Hayır

() Evet, biraz karşıladı

(%100) Evet, çok fazla karşıladı

3. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının size katkılarını değerlendiriniz.

- Kendimi buldum, birinden yardım istemeyi öğrendim, ben dilini öğrendim.
- Yaşamıma olumlu katkıları oldu.
- Kendi özgüvenimi fark ettim. Eski eşimden ayrışmama katkısı oldu
- Aynı payda da insanlarla bir araya gelmek beni yalnız hissettirmedi. Pozitif, enerjik oturumlar güç verdi. Daha sağlam durmayı başardım bu süreçte.
- Özgüvenimi arttırdı. Pozitif düşünmemi sağladı. Hayata karşı dik durabileceğimi gösterdi. Her zorluğun üstesinden gelebilirim.
- Daha mutlu, daha pozitif, kendimi daha iyi ifade edebiliyorum.
- Çok içine kapanık ve güvensizdim kendime güvenim yerine geldi. Katılmış olan arkadaşların tecrübelerinden yararlanarak kendime artı şeyler kattım.
- Daha özgüvenliyim, daha mutluyum, daha enerji doluyum, daha azimli ve istekliyim.

4. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'nın oturum sayısını değerlendiriniz.

(5 kişi) Oturum sayısı yeterliydi.

() Oturum sayısı azaltılmalıydı

(3 kişi) Oturum sayısı çoğaltılmalıydı.

5. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'nın oturum süresini değerlendiriniz.

(6 kişi) Oturum süresi yeterliydi.

() Oturum süresi azaltılmalıydı

(2 kişi) Oturum süresi arttırılmalıydı.

6. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'na yönelik eleştirileriniz var mıdır? Varsa yazar mısınız?

Tüm katılımcılar hayır demiştir.

7. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'na eklenmesini önerdiğiniz konular var mıdır? Varsa yazar mısınız?

Katılımcılar konu önermemiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlerden elde edilen araştırma bulgularına yer verilerek, araştırmanın denenceleri test edilmiştir.

4.1 Boşanmış Bireylerin Boşanmaya Uyum Düzeylerine Yönelik Bulgular

Deney ve kontrol gruplarında yer alan boşanmış bireylerin Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği'ne verdikleri yanıtlar doğrultusunda hesaplanan öntest ve sontest puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9: Deney ve Kontrol Grubu Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Öntest				Sontest			
	Deney (n=8)		Kontrol (n=7)		Deney (n=8)		Kontrol (n=7)	
	X	S	X	S	X	S	X	S
Toplam	229.25	54.92	229.85	35.74	176.12	34.57	210.42	36.54
Yas Tepkisi	84.12	16.40	91.00	22.18	60.37	11.40	80.71	20.66
İlişkiden Ayrışma	39.37	20.84	25.28	4.80	28.87	11.40	24.00	3.51
Kendilik Değeri	39.75	15.16	48.14	15.71	31.50	8.92	45.71	19.10
Öfke	39.37	6.71	35.71	6.15	30.87	8.88	34.14	7.73
Güven ve yakınlık	18.50	7.44	22.71	8.26	16.50	7.48	19.42	6.52

Not. Fisher Boşanmaya Uyum ölçeğinden alınan yüksek puan boşanmaya uyum düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 9'da görüldüğü gibi, deney grubunun boşanmaya uyum puanlarının öntest ortalaması 229.25 (S=54.92), sontest ortalaması 176.12 (S=34.57)'dir. Kontrol grubunun ise boşanmaya uyum puanlarının ön test ortalaması 229.85 (S=35.74), sontest ortalaması 210.42 (S=36.54)'dir. Deney grubu ile kontrol grubundaki katılımcıların boşanma uyum öntest toplam puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Program sonrasında deney grubunun toplam puanlarının kontrol grubuna göre daha fazla düştüğü belirlenmiştir.

Deney grubuna katılan bireylerin Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeğine verdikleri yanıtlara dayalı olarak öntest ve sontest puanları arasındaki farkın anlamlı olup

olmadığı ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılan Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 10: Deney Grubu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Toplam Sontest – Toplam Öntest	Negatif Sıralar	8	4,50	36,00	-2,524	,012*
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit Sıralar	0				
	Toplam	8				
Yas Sontest – Yas Öntest	Negatif Sıralar	8	4,50	36,00	-2,521	,012*
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit Sıralar	0				
	Toplam	8				
İlişkiden Ayrışma Sontest-İlişkiden Ayrışma Öntest	Negatif Sıralar	8	4,50	36,00	-2,521	,012*
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit Sıralar	0				
	Toplam	8				
Kendilik Değeri Sontest – Kendilik Değeri Öntest	Negatif Sıralar	6	4,50	27,00	-2,197	,028*
	Pozitif Sıralar	1	1,00	1,00		
	Eşit Sıralar	1				
	Toplam	8				
Öfke Sontest – Öfke Öntest	Negatif Sıralar	7	4,71	33,00	-2,103	,035*
	Pozitif Sıralar	1	3,00	3,00		
	Eşit Sıralar	0				
	Toplam	8				
Güven ve Yakınlık Sontest -	Negatif Sıralar	4	5,00	20,00		

Güven ve Yakınlık Öntest	Pozitif Sıralar	3	2,67	8,00	-1,018	,309
	Eşit Sıralar	1				
	Toplam	8				

*p < .05

Deney grubuna katılan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri, deney öncesi ve sonrası farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği’nden aldıkları deney öncesi ve sonrası puanların arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($Z = -2,524$, $p < .05$). Bu sonuçlara göre boşanma sonrası destek programı yas tepkisi ($Z = -2,521$, $p < .05$), ilişkiden ayrışma ($Z = -2,521$, $p < .05$), kendilik değeri ($Z = -2,524$, $p < .05$) ve öfke ($Z = -2,103$, $p < .05$) alt boyutlarında etkilidir. Güven ve yakınlık ($Z = -1,018$, $p > .05$) alt boyutunda anlamlı fark yaratmamıştır. Bu bulgular araştırmanın ilk denencesini destekler niteliktedir.

Kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenmesi için ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılan Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılarak test sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11: Kontrol Grubunun Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	p
Toplam Sontest – Toplam Öntest	Negatif Sıralar	5	3,00	15,00	-2,023	,043*
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit Sıralar	2				
	Toplam	7				
Yas Sontest – Yas Öntest	Negatif Sıralar	5	3,00	15,00	-2,023	,043*
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit Sıralar	2				
	Toplam	7				

	Toplam	7				
İlişkiden Ayrışma Sontest - İlişkiden Ayrışma Öntest	Negatif Sıralar	3	3,00	9,00		
	Pozitif Sıralar	1	1,00	1,00	-1,473	,141
	Eşit Sıralar	3				
	Toplam	7				
Kendilik Değeri Sontest – Kendilik Değeri Öntest	Negatif Sıralar	3	2,83	8,50		
	Pozitif Sıralar	1	1,50	1,50	-1,289	,197
	Eşit Sıralar	3				
	Toplam	7				
Öfke Sontest – Öfke Öntest	Negatif Sıralar	4	2,75	11,00		
	Pozitif Sıralar	1	4,00	4,00	-,944	,345
	Eşit Sıralar	2				
	Toplam	7				
Güven ve Yakınlık Sontest - Güven ve Yakınlık Öntest	Negatif Sıralar	3	3,00	9,00		
	Pozitif Sıralar	1	1,00	1,00	-1,461	,144
	Eşit Sıralar	3				
	Toplam	7				

*p <.05

Kontrol grubuna katılan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin süreç içinde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları, araştırmaya katılan bireylerin Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği'nden aldıkları puanların arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($Z = -2,023, p <.05$). Bu fark öntest ve sontest puan ortalamalarında ve yas boyutunda ($Z = -2,023, p <.05$) anlamlıdır. Yas boyutundaki değişim genel puan ortalamasını etkilemiştir. Fakat diğer alt boyutlarda öntest ve sontest arasında anlamlı bir fark yoktur.

Araştırmanın diğer bir problemi olan deney ve kontrol grupları sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını anlamak için, iki grubun öntest-sontest fark puanlarına ait ortalama puanlar arasındaki farkın anlamlılığa bakılmıştır. Bu farkın tespiti için ilişkisiz gruplar için kullanılan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12: Öntest-Sontest Fark Puanlarının Anlamlılığı

	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
Toplam Sontest – Toplam Öntest Fark	Deney	8	10,25	82,00	10,000	,037*
	Kontrol	7	5,43	38,00		
	Toplam	15				
Yas Öntest – Sontest Fark	Deney	8	10,31	82,50	9,500	,032*
	Kontrol	7	5,36	37,50		
	Toplam	15				
İlişkiden Ayırışma Öntest- Sontest Fark	Deney	8	10,75	86,00	6,000	,011*
	Kontrol	7	4,86	34,00		
	Toplam	15				
Kendilik Değeri Öntest – Sontest Fark	Deney	8	9,25	74,00	18,000	,242
	Kontrol	7	6,57	46,00		
	Toplam	15				
Öfke Öntest –Sontest Fark	Deney	8	10,13	81,00	11,000	,048*
	Kontrol	7	5,57	39,00		
	Toplam	15				
Güven ve Yakınlık Öntest- Sontest Fark	Deney	8	7,63	61,00	25,000	,726
	Kontrol	7	8,43	59,00		
	Toplam	15				

*p <.05

Tablo 12’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunun ortalama fark puanları arasında anlamlı bir fark vardır (U= 10.00, p<.05). Deney grubuna katılan üyelerin boşanmaya uyum düzeyleri kontrol grubuna daha fazla yükselmiştir. Alt boyutlara bakıldığında ise bu farkın yas (U= 10.00, p<.05), ilişkiden ayırışma (U= 9.50, p<.05), öfke (U= 11.00, p<.05) boyutlarında olduğu görülmektedir. Kendilik değeri (U= 10.00, p<.05), ve Güven ve yakınlık (U= 10.00, p<.05) alt boyutunda anlamlı fark saptanmamıştır. Bu bulgular araştırmanın ikinci denencesini kısmen desteklemektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının, boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini arttırmada katkısı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ve araştırmalar ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1.1 Boşanmaya Uyuma İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının yeni boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini arttırmada etkili olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları, uygulanan programın deney grubunun boşanmaya uyum düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yarattığını göstermektedir. Diğer bir ifade ile deney grubuna katılan katılımcıların toplam boşanmaya uyum düzeyleri ve ölçeğin alt boyutları olan ilişkiden ayrışma, kendilik değeri ve öfke, deneysel işlem sonucunda anlamlı bir şekilde farklılaşmış, program güven ve yakınlık alt boyutu hariç bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine katkı sağlamıştır. Bu bulgular araştırmanın birinci denencesi olan “*Boşanma sonrası psikolojik destek programına katılan deney grubundaki bireylerin sontest boşanmaya uyum düzeyleri, ön test boşanmaya uyum düzeylerinden anlamlı ölçüde yüksektir*” denencesini kısmen desteklemektedir.

İkinci olarak yapılan inceleme müdahale edilmeyen kontrol grubunun boşanmaya uyum düzeylerinin araştırılmasıdır. Analizler sonucunda kontrol grubunda öntest ve sontestler arasında deney grubuna oranla daha düşük olsa bile anlamlı bir fark olduğunun görülmesidir. Bu fark sadece yas tepkisi boyutunda anlamlıdır. Yas tepkilerinde iyileşmenin olması genel uyum toplam puanlarını da katkı sağlamıştır. Diğer bir ifade ile araştırma hem deney grubuna hem de kontrol grubuna katılan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri toplam puanlar ve yas tepkisi bakımından yükselmiştir.

Son olarak yapılan işlem deney ve kontrol grubunun sonestleri arasındaki farkın incelenmesidir. Bu amaçla öntest ve sonestler arasındaki ortalama fark puanlarına bakılarak bu farkın anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Deney ve kontrol sonestler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu farklılık boşanmaya uyum toplam puanlarında, yas tepkisinde, ilişkiden ayrışma ve öfke alt boyutlarındadır. Kendilik değeri, güven ve yakınlık alt boyutlarında ise deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu araştırmanın ikinci denencesi olan “*Boşanma sonrası psikolojik destek programına katılan deney grubundaki bireylerin sonest puan boşanmaya uyum düzeyleri, bu programa katılmayan kontrol grubundaki bireylerin sonest boşanmaya uyum düzeylerinden anlamlı ölçüde yüksektir*” denencesini kısmen desteklemektedir.

5.2 Tartışma

Yeni boşanmış bireylerin boşanma sonrası uyumunu arttırmayı hedefleyen bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilmiş “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı” deney grubuna uygulanmış ve programa katılan katılımcıların boşanmaya uyum düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Bu program, boşanmış bireylere ulaşılabilirlik konusunda yaşanan sorunlar nedeniyle küçük bir çalışma grubunda test edilebilmiş ve genellenebilirliği de yalnızca bu araştırma sonuçlarına bağlıdır. Fakat ilgili alan yazına bakıldığında konusu, yöntemi ve tekniklerinde farklılıklar olmasına rağmen boşanmış kişilerle yürütülen destek programlarının; bireylerin uyum düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarını yükseltmede fayda sağladığı, özsaygılarını arttırdığı, katarsis sağladığı, kişiler arası öğrenmeye olanak tanıdığı, duygusal farkındalıklarını ve psikolojik sağlamlılığını arttırdığı görülmektedir (Asanjarani ve diğerleri, 2017; Canbulat, 2017; Kessler, 1976; Øygard, Thuen ve Solvang, 2000; Quinny ve Fouts (2004); Thiessen, Avery ve Joanning, 1981; Vera, 1993; Öngider, 2013). Avery ve Thiessen (1982) yürütülen iki günlük bir programın bile bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri, kendini açma ve empati becerilerine olumlu katkıları olduğu belirlenmiştir. Lee ve Hett (1990) tarafından yeni boşanmış kişilere baş etme becerilerini öğretmek için bir grup programı hazırlanmış ve sonest sonuçlarına göre çalışmaya katılan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyleri azalmış, şimdiki zamanı yaşama becerileri artmış, bağımsızlık ve doğallıkları gelişmiştir. Bolkan (2015) tarafından yapılan çalışmada Yaşam Becerileri Psiko-eğitim Programının boşanmış kadınların içsel destekli destek düzeylerinde anlamlı

bir fark yarattığı tespit edilmiştir. Asanjarani ve diğerleri tarafından (2017) Fisher'ın Yeniden Yapılandırma seminerlerinin Irak'taki boşanmış kadınlar üstündeki etkisini incelemek amacıyla çalışma yürütülmüş ve Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam uyum puanlarına göre katılımcıların boşanma sonrası uyum düzeyleri anlamlı ölçüde yükselmiştir. Ulaşılan alan yazın incelendiğinde bütün grup çalışmalarının boşanmış bireyler üzerindeki olumlu katkıları olduğundan söz ettiği görülmektedir. Bu çalışmanın da katılımcılar üzerindeki olumlu katkıları gerek Fisher Boşanmaya Uyum ölçeğine verdikleri cevapların öntest ve sontest analizleri, gerekse oturum değerlendirme formlarındaki sorulara verdikleri yanıtların incelenmesi sonucunda tespit edilmiştir. Programın katkısının olmadığı tek alt boyutun güven ve yakınlık olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan farklı olarak Abandolo (1983), 10 haftalık boşanma iyileştirme gruplarında deney grubunda kontrol grubuna kıyasla, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği sonuçlarına göre genel boşanmaya uyum puanlarında ve toplam puanın yanı sıra güven ve yakınlık kurma puanlarında anlamlı yükselme olduğunu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir iyileşme olmadığını tespit etmiştir. Güven ve yakınlık alt boyutundaki soru maddeleri incelendiğinde daha çok yeni bir ilişkiye karşı güven duyma ve cinsellik yaşama ile ilgili maddeler olduğu görülmektedir. Boşanmış kadınların yeni bir ilişkide yaşadıkları en önemli problemlerden birinin güven oluşturmak olduğu farklı araştırmalarda da tespit edilmiştir (Uğur, 2014). Güven ve yakınlık boyutunda iyileşme olmadığı bulgusundan yola çıkarak bu durumu açıklayacak iki olası durum düşünülebilir. Bunlardan ilki katılımcıların tamamının kadın olduğu dikkate alındığında kültürel etkilerin söz konusu olabileceğidir. Çünkü cinselliğe yüklenen anlamın Türk toplumunda batı toplumlarına göre farklılık taşıdığı düşünülmektedir. Diğer bir olasılık ise ortaya çıkan sonucun programın yapısı ile ilgisi olabileceğidir. Oturumlarda yeni ilişkiler üzerine konuşulmuş ama cinsellikle ilgili özel bir bölüm hazırlanmamıştır. Katılımcıların da konuyu gündeme getirmemesi nedeniyle cinsellik konusuna odaklanılmamıştır.

Araştırmanın diğer bulgusu kontrol grubuna yönelik analizleri içermektedir. Kontrol grubuna katılan bireylerin öntest ve sontest puanları arasındaki anlamlılık incelendiğinde kontrol grubunda yas boyutunda bireylerin uyum düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Yas boyutundaki iyileşme genel uyum düzeylerini

yükseltmiştir. Yas, bir kayba yönelik olarak gösterilen duygusal tepkilerden oluşur ve kayıp sonrasında oluşan normal yas tepkilerinin zamanla azalarak ortadan kalkması umulan bir durumdur (Gizir, 2006). Benzer olarak Vukalovich (2004) tarafından yapılan çalışmada müdahale edilmeyi bekleyen grupta herhangi bir müdahale olmaksızın iyileşmenin görüldüğü tespit edilmiştir. Fisher Boşanmaya Uyum Testi öntest-sontest sonuçları yaklaşık üç ay arayla ve boşanma sürelerinin üzerinden en fazla iki yıl geçen kişiler üzerinde yapılmıştır. Normal yas süreci tepkilerinin çoğunlukla altı ile yirmi dört ay kadar sürdüğü ve zaman içinde etkisini kaybettiği belirtilmektedir (Bildik, 2013). Boşanma ile yaşanan kaybın da yas olduğu düşünüldüğünde (James ve Friedman, 2009) katılımcılardaki iyileşmenin normal sürecinde ilerlediği görülmektedir. Kontrol grubuna bakıldığında diğer alt boyutlarda herhangi bir iyileşme olmadığı tespit edilmiştir. Kontrol grubuna kıyasla deney grubunda programın katkısının diğer alt boyutlarda daha anlamlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın son bulgusu deney ve kontrol gruplarının ortalama fark puanları arasındaki anlamlılığının hesaplanması ile elde edilmiştir. Buna göre genel uyum düzeyleri bakımından deney grubunun öntest ve sontest fark puanları arasında kontrol grubu öntest sontest fark puanlarına göre anlamlı bir iyileşme söz konusudur. Alt boyutlar bakımından ele alınacak olursa, anlamlı farkın yas tepkisi, ilişkiden ayrışma, öfke boyutlarında olduğu kendilik değeri ve güven ve yakınlık boyutlarında ise anlamlı olmadığı görülmektedir. Araştırmanın ikinci bulgusu olarak elde edilen kontrol grubunda zamana bağlı olarak ve müdahale edilmeksizin yas tepkilerinde uyum puanlarının yükseldiği tespit edilmişti. Deney grubunda da yas tepkilerinde iyileşme söz konusudur; fakat deney grubundaki puan farklılığı kontrol grubuna göre daha fazladır ve bu fark istatistikî olarak anlamlıdır. Deney grubundaki iyileşmenin kontrol grubuna göre anlamlı fark oluşturmasını yine programda paylaşılan konuların katkısına bağlamak mümkündür. Deney ve kontrol grubunun sontestlerinin karşılaştırılması sonucu elde edilen ilginç bir bulgu kendilik değerleri arasında anlamlı fark olmamasıdır. Araştırmanın ilk bulgusu olan deney grubunun öntest ve sontest sonuçlarına göre anlamlı fark oluşturan kendilik değeri, kontrol grubunun sontest fark puanlarıyla kıyaslandığında anlamlı fark oluşturmamıştır. Anlamlı fark oluşturmayan diğer alt boyut ise güven ve yakınlıktır. Uygulanan program veya

geçen süre bu alt boyutta etkili olmamıştır. Vukalovich (2004) tarafından yapılan araştırmada 6 haftalık uygulama sonrası katılımcıların Fisher boşanmaya uyum ölçeğine verdiği yanıtlar incelendiğinde güven ve yakınlık, yas tepkisi, ayrılık öfkesi, ilişkiden ayrışma puanlarında yükselme meydana gelmiştir. Bu araştırma bulgularına benzer olarak kendilik değerinde yükselme olmamıştır. Yapılan boşanma destek programı sonrasında, Fisher boşanmaya uyum ölçeği verilerine göre diğer bütün alt boyutlarda anlamlı fark olmasına rağmen kendilik değeri alt boyutunda anlamlı fark oluşturmayan diğer bir araştırma da Asanjarani ve diğerleri tarafından (2017) yapılmıştır. Araştırmalar boşanma sonrası uyumu etkileyen birçok faktörden söz etmektedir. Bireylerin iyi bir eğitim almış olması, bir işinin ve gelirinin olması (Wang ve Amato, 2000), algılanan sosyal destek düzeyi (Krumrei ve diğerleri, 2007), boşanmayı algılama biçimleri, algıladıkları kişisel dayanma gücü, algıladıkları sosyal desteğin gücü, anlamlı aktivitelere katılıp katılmadığı, profesyonel yardım alıp almadığı gibi faktörler bunlardan bazılarıdır (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Benzer olarak bireylerin kendilik değerleri boşanma sonrası destek çalışmalarının yanı sıra bu değişkenlerden de etkilenebilir.

5.3 Öneriler

Araştırma bulgularından yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere aşağıda yer verilmiştir.

5.3.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri üzerinde etkilidir. Boşanmış bireylerle çalışan uzmanlar bu programdan faydalanabilir. Boşanma sürecinde veya resmi olarak boşanmış bireylerle yapılan görüşmelerde program için geliştirilen formlardan yararlanılabilir. Bu uygulama ile grup eğitimlerinin, grupta danışmanın doğası gereği faydası bir kez daha görülmüştür. Boşanmış bireylerle çalışacak uzmanların boşanma danışmanlığı ile ilgili eğitim aldıktan sonra, bu programdan faydalanarak grup çalışmalarını yürütebilecekleri ve bu sayede boşanmış bireylere destek sağlayabilecekleri düşünülmektedir.

2. Bu programın dolaylı etkisi çocuklar üzerindeki olumlu katkısıdır. Ülkemizde yapılan çalışmalar daha çok boşanmadan etkilenen çocuklara yapılan yardımları içermektedir. Çocuklar boşanmanın mağduru olarak algılanmaktadır. Fakat

boşanmanın en önemli tarafı bundan etkilenen anne ve babalarıdır. Anne baba kendi uyum sürecini tamamlamadan, sağlıklı ebeveynlik yapmakta güçlük çekmektedir. Boşanmış bireyin desteklenmesi aynı zamanda çocuğun desteklenmesidir. Bu araştırmaya katılan bireylerin, nitel sorulara verdiği yanıtlar bu görüşü desteklemektedir. Ebeveyn destek programlarının bu bağlamda düşünüldüğünde de yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir.

5.3.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada örneklem seçiminde boşanma yılı kriteri getirilerek araştırma yapılmıştır. Programın yapısı incelendiğinde boşanma deneyimi geçiren ve psikolojik destek grubuna katılmaya ihtiyaç duyan bireylerin boşanma yılını dikkate almadan bundan sonraki çalışmalara katılabileceği düşünülmektedir. Boşanma sürecinde bireyler farklı evrelerden geçebilmektedir. Grup yaşantısında hangi psikolojik evreleri geride bıraktıklarını fark etmeleri, gelecek aşamada neler yaşayacaklarını düşünüp hazırlık yapmaları açısından boşanma yılı açısından kısıtlama yapılmaması önerilebilir.
2. Uygulamanın öntest ve sontest sonuçlarına bakıldığında deney grubunda güven ve yakınlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşmadığı belirlenmiştir. Güven ve yakınlıkla ilgili ölçek soruları daha çok boşanma sonrası cinsellikle ilgilidir. Bu nedenle Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'na boşanma sonrası cinsellikle ilgili bir oturum konulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Bu çalışma örneklem sınırlılığı nedeniyle kadınlar üzerinde yürütülmüştür. Heterojen bir grup oluşturmanın, üyelerin karşı cinsin bakış açısını görmesi açısından ve çalışmanın yararlılığının test edilmesi açısından faydalı olacaktır.
4. Bu araştırma, Giresun ilindeki boşanmış bireylerle sınırlıdır. Sonuçları genişletmek ve verileri test etmek için farklı örneklerde, il ve ilçelerde uygulama yapılabilir.
5. Yurt dışında boşanma sonrası iyileştirici programların çeşitliliğine bakıldığında, ülkemizde de grup temelli psiko-eğitim programlarının arttırılması ilgili alanyazına ve boşanmış bireylere katkı sağlayacaktır.

6. Boşanmada en önemli süreçlerden biri boşanma öncesi süreçtir. Programda gerekli düzenlemeler yapılarak, ayrılık ve boşanma sürecini içerecek oturumlar eklenebilir.

7. Programın uzun süreli etkilerinin incelenmesi için izleme çalışmaları yapılması önerilebilir.



KAYNAKÇA

- Abondolo, C. (1983). *Evaluating the effects of a divorce recovery program on social-emotional needs* (Master's Thesis, The University of Arizona). Erişim Adresi: https://repository.arizona.edu/bitstream/handle/10150/557970/AZU_TD_BO_X212_E9791_1983_432.pdf
- Acun-Kapıkıran, N. (2013). *Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde dinleme*. A. Kaya (Ed.), *Kişiler arası ilişkiler ve etkili iletişim*. (s.110-130) içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Ahiaoma, I. (2013). The psycho-social effect of parental separation and divorce on adolescents: Implications for counselling in Surulere local government area of Lagos State. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5(7), 162-168. doi: 10.5897/IJPC2013.0217
- Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı (2015, 18 Nisan). Erişim Adresi: <https://ailetoplum.aile.gov.tr/haberler/aile-ve-bosanma-sureci-danismanligi>
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Basın Açıklaması (2017, 10 Mayıs). Erişim Adresi: <https://www.aile.gov.tr/haberler/bakanligimizin-gerceklestirdigi-bosanma-sureci-danismanliginin-daha-yogun-sekilde-kullanimini-saglayacak-yasal-bir-duzenleme-yapacagiz>
- Albrecht, S. L. (1980). Reactions and adjustments to divorce: Differences in the experiences of males and females. *National Council on Family Relations*, 29(1). doi: 10.2307/583717
- Altınay, D. (2009). *Psikodrama: 400 Isınma oyunu ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Amato, P. R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 628-640. Erişim Adresi: <https://www.jstor.org/stable/pdf/353723>
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287. doi:10.5559/di.23.1.01
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650-666. doi: [10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x)
- Amato, P. R. ve Hohman-Marriot, B. (2007). A comparison of high and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69, 621- 638. doi: [10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x](https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x)
- Amato, P. R. ve Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626 . doi: 10.1177/0192513X03254507
- Amato, P. R., Rezac, S. J. ve Booth, A. (1995). Helping between parents and young adult offspring: The role of parental marital quality, divorce, and

- remarriage. *Journal of Marriage and the Family*, 363-374. Erişim Adresi: <https://www.jstor.org/stable/pdf/353690.pdf>
- Amato, P. R. ve Rogers, J. S. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 612-624. doi: 10.2307/353949
- Ambert, A. M. (2005). *Divorce: Facts, causes, and consequences*. Canada: Vanier Institute of the Family.
- Anne-Maria, A. (2009). Divorce: Facts, causes ve consequences. *The Vanier Institute of the Family*. Erişim Adresi: <http://www.thefamilywatch.org/doc/doc-0073-es.pdf>
- Arifoğlu Çamkuşu, B. (2006). *Çocuklar için boşanmaya uyum programı'nın çocukların boşanmaya uyum, kaygı ve depresyon düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arpacı, F. ve Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 31, 1-15. Erişim Adresi: <http://akademikbakis.org/eskisite/31/16.pdf>
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O. ve De Mol, J. (2018). The effectiveness of Fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian divorced women. *Journal of Divorce and Remarriage*, 59(2), 108-122. doi: 10.1080/10502556.2017.1375334
- Avery, A. W. ve Thiessen, J. D. (1982). Communication skills training for divorcees. *Journal of Counseling Psychology*, 29(2), 203-205. doi: 10.1037/0022-0167.29.2.203
- Aydın, O. ve Baran, G. (2010). Toplumsal değişme sürecinde evlenme ve boşanma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 117-126. Erişim Adresi: <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931266.pdf>
- Aydın, R. Ş. ve Nazlı, S. (2014). Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nın boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 33. doi: 10.21560/spcd.81402
- Aysta, A. M. (2010). *A quantitative study of forgiveness and divorce adjustment in divorce recovery groups* (Doktora tezi). Erişim Adresi: ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3409315.)
- Battal, A. (2008). Boşanma sebepleri-bilimsel araştırma projesi. *TC Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü*. Eflatun Matbaacılık, İstanbul.. Erişim Adresi: http://w3.gazi.edu.tr/~battal/kitaplar/bosanma_sebepleri.pdf
- Baum, N. (2004). On helping divorced men to mourn their loses. *American Journal of Psychotherapy*, 58, 2. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2004.58.2.174
- Baum, N., Rahav, G. ve Sharon, D. (2005). Changes in the self-concepts of divorced women. *Journal of Divorce and Remarriage*, 43(1-2), 47-67. doi: 10.1300/J087v43n01_03

- Becher, E. H., Cronin, S., McCann, E., Olson, K. A., Powell, S. ve Marczak, M. S. (2015). Parents forever: Evaluation of an online divorce education program. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(4), 261-276. doi: 10.1080/10502556.2015.1025900
- Berman, H. W. (1998). The relationship of ex-spouse attachment to adjustment following divorce. *Journal of Family Psychology*, 1(3), 312-328. doi: 10.1037/h0080455
- Berman, W. H. ve Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. *Journal of Marriage and the Family*, 179-189. Erişim Adresi: <http://www.jstor.org/stable/351428>
- Bevino, D. L. ve Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39(3-4), 81-97. doi: 10.1300/j087v39n03_04
- Bierman, A., Fazio, E. M. ve Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*, 27, 554 – 582. doi:10.1177/0192513X05284111
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4). Erişim Adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/350613>
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayınları
- Bingöl-Çağlayan, H. (2013). *Aile ve boşanma süreci danışmanlığı kılavuzu*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları
- Blaisure, K. R. ve Geasler, M. J. (2000). The divorce education intervention model. *Family and Conciliation Courts Review*, 38(4), 501-513. doi: 10.1111/j.174-1617.2000.tb00587.x
- Bloom, B. L. ve Clement, C. (1984). Marital sex role orientation and adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce*, 7, 87-98. doi:10.1300/j279v07n03_06
- Bloom, B. L., Hodges, W. F., Kern, M. B. ve McFaddin, S. C. (1985). A preventive intervention program for the newly separated: Final evaluations. *American Journal of Orthopsychiatry*, 55(1), 9. doi: 10.1111/j.1939-0025.1985.tb03418.x
- Bokker, L. P., Farley R. C. ve Denny, G. (2006). The relationship between father/child contact and emotional well-being among recently divorced fathers. *Journal of Divorce and Remarriage*, 45(1-2), 63-77. doi: 10.1300/J087v45n01_04
- Bolkan, A. (2015). The effects of life skills psycho-education Programme on divorced women's level of inner directed support and analysis of this effect based on types of marriage and various demographic features. *Procedia-*

- Social and Behavioral Sciences*, 205, 655-663. Erişim Adresi: <https://core.ac.uk/download/pdf/82124133.pdf>
- Booth, A. ve Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 396-407. Erişim Adresi: <http://www.jstor.org/stable/2137106>
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları
- Bulut Ateş, F. (2015). *Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin empati kabul ve stres düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *DeneySEL desenler: Öntest sontest kontrol gruplu desen ve veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkiSEL ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23. Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000117/1058000119>
- 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
- Canbulat, N. (2017). *Duygu odaklı grupla psikolojik danışma etkililiğinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Canel, A. N. (2012). Evlilik ve aile hayatı. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. İstanbul: Nakıs yayıncılık. Erişim Adresi: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42549414/01_02_evlilik_ve_aile_hayati.pdf
- Cano, A., Christian-Herman, J., O'Leary, K. D. ve Avery-Leaf, S. (2002). Antecedents and consequences of negative marital stressors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(2), 145-151. doi. 10.1111/j.1752-0606.2002.tb00352.x
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. ve Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. doi.10.1111/jomf.12133
- Chan, L.W.C., Chan, Y. ve Lou, V. W. (2002). Evaluating an empowerment group for divorced Chinese women in Hong Kong. *Research on Social Work Practice*, 12(4), 558-569. doi. 1049731502012004007.
- Chan Lai Cheng, J. ve Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(6), 429-450. doi. 10.1080/10502556.2015.1058657

- Chiriboga, D. A., Roberts, J. ve Stein, J. A. (1978). Psychological well-being during marital separation. *Journal of Divorce*, 2(1), 21-36. doi.10.1300/J279v02n01_02
- Clarke-Stewart, A. ve Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Clayton, R. B. (2014). The third wheel: The impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 425-430. doi.10.1089/cyber.2013.0570
- Coates, C. A. ve LaCrosse, E. R. (2003). *Learning from divorce*. San Francisco: Jossey-Bass
- Cohen, O. ve Savaya, R. (2003). Adjustment to divorce: A preliminary study among Muslim Arab citizens of Israel. *Family Process*, 42(2), 269-290. Erişim Adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1545-5300.2003.42206.x>
- Covy, K. (2006). *When happily ever after end: How to survive your divorce- emotionally, financially and legally*. Library of Congress Cataloging: USA
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9). Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr>
- Davidoff, F. I. ve Schiller, M. S. (1983). The divorce workshop as crisis intervention: A practical model. *Journal of Divorce*, 6(4), 37-54. doi.10.1300/J279v06n04_03
- De Vaus, D., Gray, M., Qu, L. ve Stanton, D. (2014). The economic consequences of divorce in Australia. *International Journal of Law, Policy and the Family*, 28(1), 26-47. doi.10.1093/lawfam/ebt014
- Diamond, R. M. ve Parker, M. L. (2018). Development of the Divorce Initiation Inventory. *Contemporary Family Therapy*, 1-11. doi. 10.1007%2Fs10591-018-9463-0
- Distenfield, I. ve Distenfield, L. (2005). *We The People's Divorce Guide to: A Do-It-Yourself Guide To Reaching an Agreement with Your Spouse and Getting a Hassle-Free Divorce*. New Jersey: John Wiley ve Sons.
- DivorceCare (2015, 11 Kasım). Erişim Adresi: <http://www.divorcecare.org/startagroup/sessions>
- Doğan, Ş. (2016). Boşanma nedenlerine yönelik tutumlar: Boşanmayı artırıcı veya engelleyici faktörlere yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4). Erişim Adresi: <http://www.itobiad.com/download/article-file/206385>
- Dürüst, Ç. (2017). Bilişsel çelişki kuramına göre boşanmış bireylerin değerlendirilmesi. *Turkish International Journal of Special Education and*

Guidance ve Counselling (TIJSEG) ISSN: 1300-7432, 6(2). Erişim Adresi: <http://www.ijge.info/ojs/index.php/IJSEG/article/view/734/709>

- Eitle, D. (2006). Parental gender, single-parent families, and delinquency: Exploring the moderating influence of race/ethnicity. *Social Science Research, 35*, 727–748. doi:10.1016/j.ssresearch.2005.06.003
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, L. ve Eradaamlar, N. (2005). Cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişki: üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam, 18(2)*, 72-81. Erişim Adresi: <http://www.dusunenadamdergisi.com.tr/tr/DergiPdf>
- Ersanlı, K. (2005). *Davranışlarımız: Gelişim ve Öğrenme*. Samsun: Eser Ofset Matbaacılık
- Eurostat Statistics Explained. (2018). Erişim Adresi: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Main_Page
- Fetch, J. R. ve Surdam, J. (1981). New beginnings: Group techniques for coping with losses due to divorce. *Personal and Guidance Journal, 395-397*. doi:10.1002/j.2164-4918.1981.tb00580.x
- Fışıloğlu, H. (2014). *Aile ve Evlilik Terapisi Metaforlar*. Ankara: Hermes Tanıtım Ofset Baskı
- Fisher, B. (1977). Rebuilding blocks in the divorce process. *Journal of Extension, 15(3)*, 43-46. Erişim Adresi: <https://www.joe.org/joe/1977may/77-3-a11.pdf>
- Fisher, B. (1998). *Sona Eren İlişkinin Ardından Yeniden Toparlanmak*. S, Eren (Çev.). Ankara: Hyb Yayıncılık
- Fisher, H. ve Low, H. (2016). Recovery from divorce: Comparing high and low income couples. *International Journal of Law, Policy and the Family, 30(3)*, 338-371. doi:10.1093/lawfam/ebw011
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(2)*. Erişim Adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/160988#page=91>
- Graff, W. R., Whitehead, I. G. ve LeComplet, M. (1986). Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral and supportive-insight methods. *Journal of Counseling Psychology, 33(3)*, 276-281. doi:10.1037/0022-0167.33.3.276
- Granvold, D. K. ve Welch, G. J. (1977). İntervention for postdivorce adjustment problems. *Journal of Divorce, 1(1)*, 81-92. doi:10.1300/J279v01n01_08
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1)*. Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/article/view/5000076433>
- Gündüzalp, İ (2018). *Boşanma Psikolojisi ve Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Akademi

- Güven, A. Z. (2013). *Etkili iletişimin kuralları ve etkili iletişim kurma süreci*. B. Güven (Ed.), *Etkili İletişim* (s. 53-64) içinde. Ankara: Pegem Akademi
- Haviland, W., Prins, H., Walrath, D. ve McBride, B. (2008). *Kültürel antropoloji* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Hughes, M. E. ve Waite, L. J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 344-358. doi. 10.1177/002214650905000307
- James, J. W. ve Friedman, R. (2009). *The grief recovery handbook: the action program for moving beyond death, divorce, and other losses including health, career, and faith*. New York, NY: William Morrow Paperbacks.
- Jobson, J. (1991). *A descriptive-evaluative study of the role of integrated group work as a mediating influence in the divorce adjustment process in women* (Doktora tezi). Erişim Adresi: https://open.uct.ac.za/bitstream/handle/11427/14942/thesis_hum_1991_jobson_joy.pdf
- Kalkan, M. (2012). *Eş seçimi ve eş seçiminde önemli faktörler*. M. Kalkan, Z. Hamamcı (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma* (s. 21-40) içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8, 963-986. Erişim Adresi: <https://www.researchgate.net/publication/288393036>
- Kalmijn, M. (2009). Country differences in the effects of divorce on well-being: The role of norms, support, and selectivity. *European Sociological Review*, 26(4), 475-490. doi. [10.1093/esr/jcp035](https://doi.org/10.1093/esr/jcp035)
- Karahan Sayan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kararımk, Ö. (2015). Çocukla psikolojik danışmada metaforik süreç. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5 (43), 115-127. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/11>
- Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2012). Metafor: danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (37), 122-135. Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000163>
- Kessler, S. (1976). Divorce adjustment groups. *Personal and Guidance Journal*, 54(5), 250-256. doi. 10.1002/j.2164-4918.1976.tb04241.x
- Kessler, S. (1977). *Divorce counseling*. Erişim Adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED150534.pdf>
- Kitson, G. C. ve Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 913. Erişim Adresi:

https://www.jstor.org/stable/353310?origin=crossrefveseq=1#metadata_info_tab_contents

- Korkut, Y. (2003). Bir geçiş krizi olarak boşanma. Erişim Adresi: <http://www.journals.istanbul.edu.tr/iupcd/article/view/1023016865/1023016045>, 02.03.2014
- Koydemir, S. (2011). *Grubun doğası ve yapısı*. A. Demir, S. Koydemir (Ed.). Grupla psikolojik danışma(ss.1-23) içinde. Ankara: Pegem Akademi
- Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W. ve Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce and Remarriage*, 46(3-4), 145-166. doi.10.1300/J087v46n03_09
- Kulik, L. ve Kasa, Y. A., (2014). Adjustment to divorce: A comparison of Ethiopian immigrant and İsraili-born men. *Journal of Community Psychology*. 42(2), 191–208. doi. 10.1002/jcop.21604
- Lamela, D. ve Figueiredo, B. (2011). Post-divorce representations of marital negotiation during marriage predict parenting alliance in newly divorced parents. *Sexual ve Relationship Therapy*, 26, 182–190. doi.10.1080/14681994.2011.563288
- Lee, J. M. ve Hett, G. G. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*. Vol. 24: 3-199 Erişim Adresi: <http://cjcp.journalhosting.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/1194/1077>
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155. Erişim Adresi: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1006824100041>
- Mastekaasa, A. (1997). Marital dissolution as a stressor: Some evidence on psychological, physical and behavioral changes in the pre-separation period. *Journal of Divorce and Remarriage*. 26(3/4). 155-183. doi. 10.1300/j087v26n03_13
- McIntosh, J. ve Deacon-Wood, H. (2014). Group interventions for separated parents in entrenched conflict: An exploration of evidence-based frameworks. *Journal of Family Studies*. 9 (2), 187-199. doi.10.5172/jfs.9.2.187
- McKenry, P. C., Clark, K. A. ve Stone, G. (1999). Evaluation of a parent education program for divorcing parents. *Family Relations*, 129-137. Erişim Adresi: https://www.jstor.org/stable/585076?seq=1#metadata_info_tab_contents
- Meclis Araştırması Komisyonu Raporu (2016, Haziran 25). Erişim Adresi: <https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem26/yil01/ss399.pdf>
- Meder, M. ve Gültekin, M. (2012). Türkiye’de 2001-2009 yılları arasındaki boşanma eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, Güz (17), 149-164. Erişim Adresi: <http://www.turkiyat.hacettepe.edu.tr/dergi/17sayi.pdf#page=149>

- Meier, S. T. ve Davis, S. R. (2006). *Psikolojik danışma temel öğeler* (Çev. Süleyman Doğan(Ed.) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Molina, O. (2004) Members' satisfaction with union-based divorce support groups. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42(1-2), 145-157. doi.10.1186/s12889-015-1508-9
- Monden, C. W., Metsä-Simola, N., Saarioja, S. ve Martikainen, P. (2015). Divorce and subsequent increase in uptake of antidepressant medication: A finnish registry-based study on couple versus individual effects. *BMC Public Health*, 15(1), 158. doi. 10.1186/s12889-015-1508-9
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Øygard, L. ve Hardeng, S. (2001). Divorce support groups: How do group characteristics influence adjustment to divorce. *Social Work with Groups*. 24(1), 69-87 doi.10.1300/J009v24n01_06
- Øygard, L., Thuen,T. ve Solvang, S. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce and Remarriage*, Vol. 32(3/4) doi.10.1300/J087v32n03_10
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 5(2), 140-161. Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/article/view/5000076300>
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkan, Z. (2004). *Aile sorunlarına çözüm önerileri*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Öztan, B. (2013). *Medeni Hukukun Temel Kavramları*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Öztürk-Serter, G. (2018). *Yapılandırılmış oyun terapisine dayalı geliştirilen psiko- eğitim programının boşanmış aile çocuklarının depresyon ve uyum düzeyleri üzerine etkisi*(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Paxton, R., Valois, R. ve Drane, J. (2007). Is there a relationship between family structure and substance use among public middle school students? *Journal of Child and Family Studies*. 16, 593–605. Erişim Adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10826-006-9109-y.pdf>
- Pietsch, U. K. (2002). Facilitating post-divorce transition using narrative therapy. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 1(1), 65-81. doi. 10.1300/j398v01n01_05
- Pledge, D. S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce and Remarriage*. 17(3/4). 151-181. 10.1300/J087v17n03_10

- Portnoy, S. M. (2007). The psychology of divorce: A lawyer's primer, part 2: The effects of divorce on children. *American Journal of Family Law*, 21(4), 126.
Erişim Adresi: [file:///E:/brooklyn%20kütüphane/ContentServer%20\(19\).pdf](file:///E:/brooklyn%20kütüphane/ContentServer%20(19).pdf)
- Price-Bonham, S. ve Balswick, J. O. (1980). The noninstitutions: Divorce, desertion, and remarriage. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 42, No. 4, 959-972.
Erişim Adresi: <http://www.jstor.org/stable/pdf/351835.pdf?refreqid=excelsior%3Adfb6a099191bd4deb5793eb5533baac0>
- Proulx, C., M., Heather M. Helms, ve Cheryl, B., (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69. 3, 576-593. 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Quinney, D. M. ve Fouts, G. T. (2004). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce and Remarriage*, 40(1-2), 55-68. doi. 10.1300/J087v40n01_04
- Rae, J., Jasper-Jacobsen, J. ve Blatter, C. J. (1991). Support groups for persons experiencing divorce in later life. *Behavioral Sciences ve the Law*, 9(4), 477-486.
Erişim Adresi: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0vesid=72d16c40-9f92-4c44-9caa-22235dc76170%40sessionmgr4006>
- Rich, P. (2001). *Divorce counseling homework planner*. New York: John Wiley ve Son
- Riggio, H. R. ve Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships*, 15, 123-140. doi. 10.1111/j.1475-6811.2007.00188.x
- Rohde-Brown, J., ve Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce and Remarriage*, 52(2), 109-124. doi. 10.1080/10502556.2011.546233
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A. ve Ito, M. (2005). Forgiveness and divorce: Evaluation of an intervention to break the cycle of pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 880-892. doi. 10.1300/J087v41n03_02
- Saadati, H., ve Lashani, L. (2013). Effectiveness of gestalt therapy on self-efficacy of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1171-1174.
Erişim Adresi: <https://parsproje.com/tarjome/rv/r84.pdf>
- Sakraida, J. T. (2005). Divorce transition differences of midlife women. *Issues in Mental Health Nursing*, 26: 225-249. doi. 10.1080/01612840590901699
- Salman, N. ve Uzunboylu, H. (2011). *Eşlerin boşanma nedenleri ve eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Salts, C. J. ve Zongker, C. E. (1983). Effects of divorce counseling groups on adjustment and self concept. *Journal of Divorce*, 6(4), 55-67. doi.10.1300/J279v06n04_04

- Sayhan-Karahan, A. (2012). Boşanma sonrası yaşama uyum. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Schmittel, M. (2013). *The children first foundation parenting education program: A study on the effectiveness of a divorce parenting education program.* (Yüksek Lisans Tezi). ProQuest Dissertations and Thesis veri tabanından erişildi.(UMI No.1551669).
- Schoon, I., Hansson, L. ve Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10(4), 309. doi. 10.1027/1016-9040.10.4.309
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S. ve Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 131. doi. Erişim Adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012696/>
- Sevim, Y., Güldeste, A. ve Canan, Ö. (2016). Boşanan erkeklerin sorunları üzerine sosyolojik bir araştırma (Elazığ ili örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2). doi.10.18069/firatsbed.346938
- Şentürk-Aydın, R. ve Nazlı, S. (2014). Yaşam becerileri eğitim programı'nın boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (33). Erişim Adresi: <http://pdr.education.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/434/2017/03/Ayd%20Nazl%202014-.pdf>
- Şimşek-Yüksel, D. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın ana-babası boşanmış ergenlerde boşanmanın olumsuz etkileri ile başa çıkma stratejileri ve benlik saygıları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Steiner, L. M., Durand, S., Groves, D. ve Rozzell, C. (2015). Effect of infidelity, initiator status, and spiritual well-being on men's divorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(2), 95-108. doi.10.1080/10502556.2014.996050
- Steiner, L. M., Suarez, E. C., Sells, J. N. ve Wykes, S. D. (2011). Effect of age, initiator, and infidelity on women's divorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage*, 52(1), 33-47. doi. 10.1080/10502556.2011.534394
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67, 1286-1300. doi. 10.1111/j.1741-3737.2005.00217.x
- Sommers-Flanagan, R. Flanagan-Bodhar, C. E. ve Sommers-Flanagan, J. (2009). *Bizi boşamayın: Boşanma sürecini yaşayan çocukların anne-babalara önerileri.* (Çev. Şenel Poyrazlı, Erdiñ Duru, Mustafa Buluş). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49). Erişim Adresi: <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/537>
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1286-1300. doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2005.00217.x
- Stone, G., McKenry, P. ve Clark, K. (1999). Fathers' participation in a divorce education program, *Journal of Divorce and Remarriage*, 30:1-2, 99-113. doi. 10.1300/j087u30n01_07
- Symoens, S. K., Bastaits, D. M. ve Piet, B. (2013) Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 54: 3, 177-196. doi.10.1080/10502556.2013.773792
- Tatlılıoğlu, K. ve Demirel, N. (2016). Sosyal bir gerçeklik olarak boşanma olgusu: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4(22), 59-73 Erişim Adresi: https://www.academia.edu/download/43545570/Sosyal_bir_gerceklik_olarak_bosanma_olgusu_Sosyal_psikolojik_bir_degerlendirme.pdf
- Taylı, A. (2013). *Kişiler arası ilişkiler ve iletişimde duygusal zeka*. A. Kaya(Ed.). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*(s. 222-246) içinde. Ankara: Pegem Akademi
- Tein, J., Sandler, I. N. ve Zautra, J. A. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced mothers: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*. 14(1), 27-41. doi. 10.1037/0893-3200.14.1.27
- Terzi-Işık, Ş. ve Tekinalp-Ergüner, B. (2013). *Psikolojik danışma güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi
- Tesler, P. H. ve Thompson, P. (2006). *Collaborative divorce: The revolutionary new way to restructure your family, resolve legal issues, and move on with your life*. HarperColins e book
- Thiessen, J. D., Avery, A. W. ve Joanning, H. H. (1981). Facilitating postdivorce adjustment among women: A communication skills training approach. *Journal of Divorce*, 4(2), 35-44. doi.10.1300/J279v04n02_03
- Thomas, C. ve Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 49(3-4), 210-224. doi. 10.1080/10502550802222394
- Troxel, W. M. ve Matthews, K. A. (2004). What are the costs of marital conflict and dissolution to children's physical health?. *Clinical child and family psychology review*, 7(1), 29-57. Erişim Adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023%2FB%3ACCFP.0000020191.73542.b0.pdf>
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü. (2001). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları

- Türk Medeni Kanunu. (2018, 25 Aralık). Erişim Adresi: <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf>
- Türkarıslan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11(11). Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/spcd/article/view/5000108128/5000100838>
- Türkiye Büyük Millet Meclisi Araştırma Komisyonu. (2016, 25 Haziran). Aile bütünlüğünü olumsuz etkileyen unsurlar ile boşanma olaylarının araştırılması ve aile kurumunun güçlendirilmesi için alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan meclis araştırma komisyonu raporu. Yasama Dönemi: 26, Sayı: 399. Erişim Adresi: <https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem26/yil01/ss399.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018, 13 Nisan) . Erişim Adresi : <http://www.tuik.gov.tr>
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*. 10(1), 38-45. Erişim Adresi: https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_1_38_45.pdf
- Uçan, Ö., Yazar, H. ve Sayıl, I. (2005). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlı olarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*. 14(2). 23-29. doi.10.1501/Kriz_0000000249
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 293-326. doi. 10.13114/MJH.201428447
- Uşaklı, H. (2013). Eşinden ayrılmış annelerin görüşü açısından çocuklarının sorunları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 195-208. Erişim Adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/105610>
- Üstün, D. (t.y.). Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. Erişim Adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/518/6482.pdf>
- Van Tilburg, T. G., Aartsen, M. J. ve Van der Pas, S. (2015). Loneliness after divorce: A cohort comparison among dutch young-old adults. *European Sociological Review*. 31(3), 243–252 . doi.10.1093/esr/jcu086
- Velidedeoğlu-Kavuncu, N. (2011). *Kadın ve erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri*. Ankara: Efil Yayıncılık.
- Vera, M. L. (1993). Group therapy with divorced persons: Empirically evaluating social work practice. *Research on Social Work Practice*. 3(1), 35-44. doi.10.1177/104973159300300101
- Vukalovich, D. (2004). *Adjustment to separation and divorce: Evaluation of community group intervention program* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi: <https://researchonline.jcu.edu.au/1326/>
- Wagner, H. L. (2002). *Understanding and coping with divorce*. Chelsea House Publishing

- Wallerstein, S. J. ve Lewis, M. J. (2004). The unexpected legality of divorce: Report of a 25-year study. *Psychoanalytic Psychology*, 21(3), 353–370. doi.10.1037/0736-9735.21.3.353
- Wang, H. ve Amato, R. P. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655–668. doi.10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x
- Weiss, R. S. (1976). The emotional impact of marital separation. *Journal of Social Issues*, 32, 135-145. doi.10.1111/j.1540-4560.1976.tb02484.x
- Wilder, S. E. (2016). Predicting adjustment to divorce from social support and relational quality in multiple relationships. *Journal of Divorce and Remarriage*, 57(8), 553-572. doi.10.1080/10502556.2016.1233844
- Williams, K. ve 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. doi.10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x
- Wolfelt, A. D. (2008). *Transcending divorce: Ten essential touchstones for finding hope and healing your heart*. Colorado: Companion Press
- Yárnöz, S., Plazaola, M., ve Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce and Remarriage*, 49(3-4), 291-307. doi.10.1080/10502550802222246
- Yelda, S., Güldeste, A. ve Öner, C. (2016). Boşanan erkeklerin sorunları üzerine sosyolojik bir araştırma (Elazığ ili örneği). *Elazığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2), 293-312. Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/firatsbed/article/viewFile/5000209869/5000177539>
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig (Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi)*, 28, 59-81. Erişim Adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/234604>
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4). Erişim Adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/spcd/article/view/5000108112>
- Yılmaz, A. E. ve Fışiloğlu, H. (2005). Turkish parents' post-divorce adjustment: Perceived power/control over child-related concerns, perceived social support, and demographic characteristics. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42(3-4), 83-107. doi.10.1300/J087v42n03_06
- Yılmaz, A. E., ve Fışiloğlu, H. (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce and Remarriage*, 45(1-2), 149-169. doi.10.1300/J087v45n01_08
- Yüksel-Şahin, F. (2013). *İletişim becerilerine genel bir bakış*. A. Kaya (Ed.) Kişiler Arası İlişkiler ve Etkili İletişim (s.32-55) içinde. Pegem: Akademi Ankara

Zara, A. (2013). *Kadınlar, erkekler ve çocuklar için boşanma terapisi*. Ankara: İmge Kitabevi.

Zat, Z. (2014). *Metafor terapisi*. N. Özabacı (Ed.). Psikolojik danışma becerileri ve farklı teknikler. (s.121-141) içinde. Vize yayıncılık: Ankara.

Zencirkıran, M. (2016). *Sosyoloji*. Bursa: Dora Yayınevi



EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

BOŞANMA SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK PROGRAMI KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Aşağıda sizi daha iyi tanımak için çeşitli sorular yer almaktadır. Bu sorulara verilen cevaplar bilimsel olarak değerlendirilecek olup araştırma sonuçları dışında kullanılmayacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Lütfen her soruya yanıt veriniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Melek Kalkan

Öğr. Gör. Selda Karadeniz Özbek

1. Adınız Soyadınız.....

2. Doğum Tarihiniz:...../...../.....

3. Evlendiğinizde kaç yaşındaydınız?

Siz.....

Boşandığınız Eşiniz.....

4. Eğitim durumunuz nedir? (Son mezun olunan okul türüne göre)

Siz:

Boşandığınız Eşiniz

a) Okuma yazma bilmiyor

a) Okuma yazma bilmiyor

b) Okuma yazma biliyor

b) Okuma yazma biliyor

c) İlkokul

c) İlkokul

c) Ortaokul ve dengi

c) Ortaokul ve dengi

e) Lise ve dengi

e) Lise ve dengi

f) Yüksek Öğretim

f) Yüksek Öğretim

g) Yüksek Lisans-Doktora

g) Yüksek Lisans-Doktora

4. Kendinizi hangi sosyo-ekonomik düzeyde algılıyorsunuz?

a) Düşük

b) Orta

b) Yüksek

5. Yaşamınızın En Uzun Süresini Nerede Geçirdiniz?

- a) Köy b) Kasaba c) Kent d)Yurt dışı

6. Kaç yıl evli kaldınız?

- a) 1 yıldan az b) 1-5 yıl c) 6-10yıl d) 11-15 yıl e)16 -20 yıl
f) 21-25 yıl g)26+

7. Sizce evliliğinizi sona erdiren en büyük sorun ne idi? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

A)Zina	
B)Cana kast ve kötü muamele	
C)Cürüm ve haysiyetsizlik	
D)Terk	
E)Akıl hastalığı	
F)Geçimsizlik	
G) Anne baba müdahalesi	
H)İlgisizlik	
İ)Kişisel uyumsuzluk	
J)Maddi sorunlar	
K) Kıskançlık	
L)Sevginin bitmesi	
M)Diğer.....	
N)Bilmiyorum	

8. Boşanma kararını kim verdi?

- a) Ben verdim
b) Eşim verdi
c) Birlikte karar verdik

d) Diğer.....

9. Boşandığınız eşinizle evlenmeden önce ne kadar süredir tanışıyordunuz?

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

10. Ailenizde yaşamlarının herhangi bir döneminde boşanma tecrbesi geçirmiş olan var mı?

- a) Yok
b) Anne ve babam
c) Kardeşim
d) ocuğum
e) Yakın akrabalarım (teyze, amca, kuzen vb.)

11. Boşandığınız eşinizle nasıl evlendiniz?

- a) Görücü usulü, isteyerek
b) Görücü usulü, istemeyerek
c) Arkadaşlık ederek
d) Anlaşıp kaçarak
e) Zorla kaçırılarak
f) Diğer(.....)

12. Resmi boşanmanın öncesinde ayrılık süreci yaşadınız mı? Evet ise ne kadar sürdü?

.....

EK-2 ÖN GÖRÜŞME FORMU

BOŞANMA SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK PROGRAMI

ÖN GÖRÜŞME FORMU

Görüşme Tarihi: ____/ ____/ ____ Tel:.....

Adres:.....
.....
.....

1. Adı- Soyadı.....

2. Cinsiyeti a)Kadın b)Erkek

3. Yaşı

4. Resmi Boşanma Tarihi

5. Eğitim durumu (Son mezun olunan okul türüne göre)

.....

6. Çocuk Durumu

a)Çocuğum yok b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 ve üstü

7. Çocuk varsa kiminle yaşıyor?(Yoksa boş bırakabilirsiniz)

a)Anne ile b) Baba ile c)Diğer.....

8. Evliliğiniz süresince yaptığınız gelir getiren işiniz/mesleğiniz var mıydı?

a) Var ise belirtiniz(.....)

b)Yok

9. Boşandıktan sonra yaptığınız işiniz/mesleğiniz var mı?

a) Var ise belirtiniz(.....)

b)Yok

10. Sağlık Durumuna Yönelik Bilgiler:

	EVET	HAYIR	AÇIKLAMA
Sigara kullanıyor musunuz?			

Alkol kullanıyor musunuz? Evet ise ne sıklıkta?			
Uyuşturucu/ Uyarıcı madde kullanıyor musunuz?			
Boşandıktan sonra psikolojik destek aldınız mı?			
Uyku ile ilgili sorun yaşıyor musunuz?			
Yemek ile ilgili sorun yaşıyor musunuz?			
Psikiyatrik tanı aldınız mı?			
Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?			

11. Grup Liderinin Ön Görüşmeye İlişkin Gözlemleri:

1. Gruba Uygunluk:
2. İletişim Becerileri:
3. Gönüllülük:

12. Gruba katılmak için uygun zamanınız.

- a) Hafta içi akşam grubu:
- b) Hafta sonu öğleden sonra grubu:
- c) Diğer.....

EK-3 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bilgilendirilmiş onam formu size “**Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı**” hakkında bilgi vermek, grup liderini tanıtmak, program sürecinde ve sonrasında haklarımızı ve sorumluluklarımızı karşılıklı olarak belirlemek, kurallardan ve olası risklerden bahsetmek amacıyla hazırlanmıştır. Form aynı zamanda bir anlaşma niteliği taşıdığından lütfen dikkatlice okuyunuz. Bilgilendirilmiş olan formu iki nüshadır. Formun birin sizde kalacak, diğeri grup lideri tarafından saklanacaktır. Lütfen ikisini de imzalayınız.

1. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı Nedir?

Bu program, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D. Doktora programı bünyesinde, Prof. Dr. Melek KALKAN danışmanlığında, Uzman Psikolojik Danışman, Öğr. Gör. Selda KARADENİZ ÖZBEK tarafından yürütülen “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının Bireylerin Uyum Düzeyine Etkisi ” başlıklı tez çalışmasıdır. Bu tez kapsamında boşanma sonrası bireylerin uyum düzeylerini arttırmaya yönelik 11 oturumluk grupla yürütülecek bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Bu program boşanma sonrası yaşanan güçlüklerle baş etmek ve boşanma sonrası yaşama uyum becerisini arttırmaya yardımcı olmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Program hazırlanırken yurt içi ve yurt dışı alanyazın taranmış, yurt dışında yürütülmüş örnekler incelenmiştir, bunların yanı sıra program alan uzmanları tarafından denetlenmiştir. Grup sürecinden sonra bu programın etkililiği bilimsel yöntemlerle test edilecektir. Bilimsel bir çalışma olması nedeniyle sizinle yürütülecek olan grup sürecinin herhangi bir aşamasında, psikolojik danışman tarafından hiçbir türde (para, mal, hizmet vs) karşılık talep edilmeyecektir.

Çalışma grubu kadın ya da erkek yeni boşanmış Giresun’da yaşayan gönüllülerden oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında tüm üyelerle ön görüşme yapılacak, test ve kişisel bilgi formları uygulanacak ve katılımcılar arasından belli kriterlere göre gruplar oluşturulacaktır.

2. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı Nasıl Yürütülecektir?

- 11 hafta boyunca, haftada bir kez olacak ve yaklaşık 2 saat sürecektir.
- Grupta 8 boşanmış kadın olacaktır.
- Grup oturumları ders, seminer ya da konferans niteliğinde değildir, daha çok etkileşim, paylaşım ve eğitim niteliğindedir. Oturumlar süresince yeni durumunuza uyum sağlamak için gerekli bilgi ve beceriye sahip olmanız amacıyla çeşitli bilgiler de verilecektir.

3. Grup Lideri Kimdir?

Ben Selda Karadeniz Özbek, Giresun Üniversitesinde Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinde doktora eğitimime devam etmekteyim. 2001 yılından beri içinde olduğum mesleğimin ilk on yılını M.E.B. bağlı ilköğretim ve lise düzeyinde çeşitli okullarda çalışarak geçirdim. Şimdilerde Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü bünyesinde meslektaş adaylarımızı mesleğe hazırlamak üzere çeşitli dersler vermekteyim. Lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca Aile ve Evlilik Danışmanlığı, Grupla Psikolojik Danışma ve Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları dersleri aldım. Bunların yanı sıra mesleki bilgimi geliştirmek amacıyla özel bir kuruluştan “Boşanma Danışmanlığı” eğitimi aldım. Meslek yaşamım süresince çok sayıda boşanmış, boşanma sürecinde kişi ile bireysel görüşmeler yaptım. Boşanma sonrasında yaşadıklarınızı dinlemeye, bu konuda size psikolojik destek vermeye hazırım.

4. Gizlilik ve Sınırları:

Sizinle yürütülen program sürecinde ses/video kaydı alınması gerekmektedir. Bunun nedeni daha sonra bunların tarafımdan incelenecek ve çözümlenecek olmasıdır. Gerekli durumlarda tez danışmanı Prof. Dr. Melek Kalkan'dan süpervizyon desteği alınacaktır. Süpervizyon süresince isim, telefon numarası, adres gibi kimliğinizi ortaya çıkarabilecek bilgiler paylaşılmayacaktır. Bu kapsamda alınan tüm kayıtlar kimsenin ulaşamayacağı bir yerde saklanacak ve sürecin sonlanmasından sonra belli bir süre saklanacak (2-3 yıl) daha sonrasında silinecektir.

Paylaştığınız bilgiler ve hatta programa katıldığınız bilgisi dahi kimse ile paylaşılmayacaktır. Fakat program sürecinde gizliliğin sınırlarını bozan bazı özel durumlar bulunmaktadır. Psikolojik danışman olarak bu durumlarda gizliliği bozacak adımlar atılması etik bir yükümlülük ve yasal bir zorunluluktur. Bu durumlar aşağıda sıralanmıştır:

- Kendinize ve/veya bir başkasına/başkalarına zarar verme niyeti ve/veya planınız olduğunda, sizi ve diğer bireyi korumak amacıyla bu bilgi polis ve/veya olası kurban ile paylaşılabilir.
- Çocuk ya da yaşlılara yönelik bir taciz durumu söz konusu ise
- Yasal yükümlülük hallerinde ve
- Grup üyesinin açık şekilde yazılı izni varsa gizlilik ilkesi ortadan kalkacaktır.

5.Olası Riskli Durumlar:

Program süresinde, duygu ve düşüncelerinize odaklandığımızdan yaşadığınız sıkıntıların arttığını ve üzüldüğünüzü hissedebilirsiniz. Oturumlarda paylaştıklarınızda dolayı duygulanabilir ve zaman zaman pişmanlık duyabilirsiniz. Yaşadığınız güçlükleri aşmak için sorumluluk aldığınızda, değişime zorlandığınızı hissedebilirsiniz. Özellikle ilk oturumlarda beklediğiniz değişikliklerin gerçekleşmediğiniz düşünebilirsiniz. Bunlar program sürecinde yaşanacak olağan durumlardır. Program bir sürece yayılmıştır ve ani değişimleri hedeflememektedir. Boşanma sonrası yaşanan duygu ve düşünceleri fark etme, ifade etme, yeni hedefler belirleme, iletişim becerilerimizi ve özsaygımızı geliştirme gibi uzun vadeli hedefler içeren bir psikolojik destek sürecidir.

6. Grup Üyesi Olarak Hak ve Sorumluluklarınız:

Grup üyelerinin, grup sürecinde çeşitli sorumlulukları bulunmaktadır. Bunlardan biri acil veya hayati bir durum söz konusu olmadığında, oturumlara belirlenen gün ve saatte devam etmesidir. Acil durumlarda ise psikolojik danışmanın oturumun gerçekleşmeyeceğine dair bilgilendirilmesi gerekmektedir. Katılımcılar programa katılmaktan vazgeçme hakkına sahiptir. Oturumları sonlandırmanız siz hiçbir yükümlülük getirmemektedir. Öte yandan, yararınız gözetilerek oturumlara devam etmeniz konusunda psikolojik danışman tarafından görüş belirtilebilir. Grubun başlangıç aşamasına tekrar değinilecek diğer bir konu katılımcıların gruptaki üyenin paylaştığı herhangi bir duygu, düşünce ve yaşantıyı grup dışında anlatmamalarıdır. Grup üyelerinin gizliliğe riayet etmeleri beklenir fakat bu grup üyesi tarafından taahhüt edilemez.

Katılımcı İfadesi:

Bu formdaki maddeleri dikkatlice okudum. Anlamadığım yer olduğunda açıklama talep ettim. Grup üyesi olarak haklarımın, sorumluluklarımın; psikolojik danışmanın haklarının ve sorumluluklarının ne olduğu hakkında bilgi sahibi oldum. Uzman Psikolojik Danışman Selda KARADENİZ ÖZBEK tarafından yürütülecek “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programına” katılmayı ve bu formdaki tüm koşulları gönüllü olarak kabul ediyorum.

Uygulayıcı

Selda Karadeniz Özbek

Tarih ve İmza

Katılımcı

Adı Soyadı

Tarih ve İmza

EK-4 FİŞER BOŞANMAYA UYUM ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

THE FISHER DIVORCE ADJUSTMENT SCALE

FİŞER BOŞANMAYA UYUM ÖLÇEĞİ

ÖRNEK MADDELER

Aşağıdaki ifadeler, **boşandıktan sonra** sıklıkla ortaya çıkabilecek duygu, düşünce ve davranışları yansıtmaktadır. Bitirdiğiniz ilişkinizi düşünerek, her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadenin **ne sıklıkta sizin şimdiki duygu, düşünce ve davranışlarınıza uygun olduğunu** yandaki bölmede işaretleyiniz.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz: Bu ifadeler ne sıklıkta sizin şimdiki durumunuza uygun? 1) Her zaman 2) Genellikle 3) Bazen 4) Nadiren 5) Hiçbir zaman	Her Zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
Eşimden ayrıldığımı diğer insanlara rahatlıkla söyleyebiliyorum.					
Gün boyunca bedensel ve duygusal olarak çok yorgunum.					
Sürekli eski eşimi düşünüyorum.					
Eski eşimi ayrı bir insan olmaktan çok, benimle bağlantılı biri gibi düşünüyorum.					
İyi bir insan olduğumu düşünüyorum.					
Eski eşimin en az benim kadar acı çekmesini umuyorum.					
Kendimi tanıdığımı ve anladığımı inanıyorum.					
Kendimi duygusal olarak eski eşime bağlı hissediyorum.					
Eski eşimle birlikte olduğumu ve onunla konuştuğumu hayal ediyorum.					

EK-5 OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Adı Soyadı:

Tarih:

Oturum Sayısı:

- Bu oturumu gözden geçirdiğinizde genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Bu oturumda sizi en çok etkileyen şey neydi?

- Sizce bu oturumda en yararlı bulduğunuz çalışmalar hangisi/hangileridir?

- Bu oturumunda grup liderine yönelik hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi yazar mısınız?

- Bu oturumun istemediğiniz bir tarafı oldu mu?

- Bu oturuma ilişkin başka önerileriniz nelerdir?

EK-6 PROGRAM DEĞERLENDİRME ANKETİ

BOŞANMA SONRASI PSİKOLOJİK DESTEK PROGRAMI DEĞERLENDİRME ANKETİ

1. Grup eğitimine katıldığınız için memnun musunuz?
 Hayır, memnun değilim
 Evet, biraz memnunum
 Evet, çok memnunum
2. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı beklentilerinizi karşıladı mı?
 Hayır
 Evet, biraz karşıladı
 Evet, çok fazla karşıladı
- 3.Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programının size katkılarını değerlendiriniz.
- 4.Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'nın oturum sayısını değerlendiriniz.
 Oturum sayısı yeterliydi.
 Oturum sayısı azaltılmalıydı
 Oturum sayısı çoğaltılmalıydı.
- 5.Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'nın oturum süresini değerlendiriniz.
 Oturum süresi yeterliydi.
 Oturum süresi azaltılmalıydı
 Oturum süresi arttırılmalıydı.
6. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'na yönelik eleştirileriniz var mıdır?
Varsa yazar mısınız?
7. Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı'na eklenmesini önerdiğiniz konular var mıdır? Varsa yazar mısınız?

EK-7 AFİŞ

YENİ BİR BAŞLANGIÇ İÇİN
BOŞANMA SONRASI DESTEK PROGRAMI

Bu programla neler kazanabilirsiniz?

- Boşanma sonrası yaşanan duyguları anlamak
- Bireysel olarak gelişmek ve geleceğe daha umutlu bakmak
- Eski eşle ve çocuklarla ilişkiyi düzenlemek
- İletişim becerilerini arttırmak

KİMLER BAŞVURABİLİR?
19-55 yaş aralığında olan
Resmi boşanma sürecini tamamlamış ve boşandığı sürenin üzerinden en fazla bir yıl geçmiş kişiler

Uygulayıcı: Öğr. Gör. Selda Karadeniz Özbek (Uzm. Psikolojik Danışman)
Proje Danışmanı: Prof. Dr. Melek Kalkan

PROGRAM ÜCRETSİZDİR Başvuru Telefonu: 0(505) 299 15 16

EK-8 AFİŞİN SOSYAL MEDYADA PAYLAŞIM



The image shows a screenshot of a social media post. At the top, there is a status bar with a WhatsApp icon, signal strength, Wi-Fi, and battery icons, and the time 22:33. Below the status bar is a blue navigation bar with a camera icon, a search bar, and a notification icon with the number 19. The main content of the post is a flyer for a divorce support program. The flyer has a white background with a large, stylized heart in the background. The text on the flyer is as follows:

YENİ BİR BAŞLANGIÇ İÇİN
BOŞANMA SONRASI DESTEK PROGRAMI

Bu programla neler kazanabilirsiniz?

- Boşanma sonrası yaşanan duyguları anlamak
- Bireysel olarak gelişmek ve geleceğe daha umutlu bakmak
- Eski eşle ve çocuklarla ilişkiyi düzenlemek
- İletişim becerilerini arttırmak

KİMLER BAŞVURABİLİR?
19-55 yaş aralığında olan
Resmi boşanma sürecini tamamlamış ve boşandığı sürenin üzerinden en fazla bir yıl geçmiş kişiler

🔒 Bu, sen paylaşmadığın sürece başkalarının Haber Kaynaklarında gözükmeyecektir

EK-9 ETİK KURUL KARARI



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
28.12.2016	10	2016/ 176

KARAR NO: 2016 – 176
Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Prof.Dr.Melek KALKAN'ın danışmanlığında yapılacak olan “Boşanma Sonrası Destek Programının Bireylerin Uyum Düzeylerine Etkisi” konulu tezine ilişkin anket çalışması okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Prof.Dr.Melek KALKAN'ın danışmanlığında yapılacak olan “Boşanma Sonrası Destek Programının Bireylerin Uyum Düzeylerine Etkisi” konulu tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.

EK-10 BOŞANMA DANIŞMANLIĞI EĞİTİM BELGESİ



EK-11 ÖZGEÇMİŞ

1. Kişisel Bilgileri:

Adı Soyadı:	Selda KARADENİZ ÖZBEK
Doğum Tarihi ve Yeri:	26.06.1979 Pazar/Rize
E-Posta:	karadenizselda@gmail.com

2. Eğitim Bilgileri:

Öğrenim Dönemi	Derece	Üniversite	Öğrenim Alanı
2011-2018	Doktora	Ondokuzmayıs Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
2005-2008	Yüksek Lisans	Ondokuzmayıs Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
1997-2001	Lisans	Karadeniz Teknik Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

3. İş Tecrübeleri:

Yıl	Görev	Yer
2011-Devam Ediyor	Öğretim Görevlisi	Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
2010-2011	Rehber Öğretmen	Aydın Sosyal Bilimler Lisesi
2008-2010	Rehber Öğretmen	Aydın Buharkent Zafer İlköğretim Okulu
2001-2008	Rehber Öğretmen	Giresun Cumhuriyet İlköğretim Okulu

4. Bilimsel Çalışmaları:

Karadeniz-Özbek, S. ve Kalkan, M. (2018). Boşanma Sonrası Psikolojik Destek: Bir Model Önerisi. IV.Toplumsal Cinsiyet Adaleti Kongresi: Boşanma. Kadem – İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul

Karadeniz-Özbek, S. ve Kalkan, M. (2016). Öğretmen adaylarının saldırganlık düzeyleri. *IX. Eğitim Araştırmaları Kongresi*. Ordu Üniversitesi, Ordu

Karadeniz-Özbek, S. ve Kalkan, M. (2016). Childhood abuse and psychological birth order: An Adlerian overview. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 6(1).

Kalkan, M. ve **Karadeniz-Özbek, S.** (2011). “Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ergenlerdeki Flört Kaygısını Yordar mı”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(1)

Karadeniz, S. (2008). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile psikolojik doğum sırası arasındaki ilişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Gençdoğan, B., Peker, A. Keleşoğlu, Ö. **Karadeniz, S.** ve Sağlam, S. (2006). “Erzurum İlindeki İlk ve Orta Dereceli Okullardaki Öğrencilerin Problem Alanlarının Belirlenmesi”, *8.Rehberlik Sempozyumu*, Irmak Okulları İstanbul.

Özbay, Y., Şahin, M., Mısırlı, Ö., **Karadeniz, S.**, ve Garaşlı, R. (2001). “Depresyon, Kontrol Odağı ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki” *VI.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*: Ankara