



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BOŞANMIŞ, ÇALIŞAN VE ÇOCUKLU KADINLARDA
DEPRESYON, ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ VE
GERÇEK YETENEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

ALİ HAYDAR ELVEREN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

**BOŞANMIŞ, ÇALIŞAN VE ÇOCUKLU KADINLARDA
DEPRESYON, ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ VE
GERÇEK YETENEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

ALİ HAYDAR ELVEREN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. MERYEM KARAAZİZ

LEFKOŞA
2020

KABUL VE ONAY

Ali Haydar Elveren tarafından hazırlanan “Boşanmış Çalışan ve Çocuklu Kadınlarda Depresyon, Algılanan Stres Düzeyleri ve Gerçek Yetenekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma, 19/06/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Yrd. Doç. Dr. Meryem Karaaziz (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Başak Bağlama

Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Bölümü

.....
Prof. Dr. Mustafa Sağsan

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ali Haydar Elveren

TEŞEKKÜR

Bu tezin çalışma konumun belirlenmesinde ilham olan çalışan, çocuklu ve boşanmış annelere teşekkür ediyorum. Tez danışmanlığımı üstlenen, çalışmanın ilerlemesi ve planlanması ile ölçek seçiminde destek olan, zamanında tamamlanması konusunda motive eden değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e teşekkür ediyorum. Klinik Psikoloji eğitim sürecini ve pozitif psikoterapiyi sevdiren, hayatımızın içine yerleştiren değerli hocam Prof. Dr. Ebru ÇAKICI'ya ayrıca teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Ali Haydar Elveren

ÖZ

BOŞANMIŞ, ÇALIŞAN VE ÇOCUKLU KADINLARDA DEPRESYON, ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ VE GERÇEK YETENEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, boşanmış, çalışan ve çocuklu kadınlarda depresyon, algılanan stres düzeyleri ve gerçek yetenekleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini, olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidi olan amaca dönük örnekleme yöntemi ile seçilen Türkiye’ de yaşayan boşanmasının üzerinden en az iki yıl geçmiş, çalışan, çocuklu 25-60 yaş arasındaki Türkçe konuşan 178 kadın oluşturmaktadır. Araştırma tanımlayıcı bir araştırma olup, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri- PPTATE, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) aracılığıyla elde edilmiştir. Boşanmasının üzerinden en az iki yıl geçmiş, çalışan, çocuklu katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin ASDÖ, BDE ve PPTATE üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulguların araştırma hipotezlerinde bulunan varsayımları desteklediği görülmektedir. Araştırma kapsamında tanımlayıcı istatistiklerden, parametrik olmayan testler ve Spearman korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilmiş olan bulgular incelendiğinde; depresyon, sosyal destek ve gerçek yetenekler arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Boşanma, Algılanan Stres, Depresyon, Pozitif Psikoterapi, Gerçek Yetenekler

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION PERCEIVED STRESS LEVELS AND REAL SKILLS IN WOMEN THAT DIVORCED, WORKING AND WITH CHILDREN.

This study aims to investigate the relationship between depression, perceived stress levels and real abilities in women that divorced, working and with children. The sample of this study formed with 178 women between 25-60 years of age, living in Turkey, speaking Turkish, at least two years over passed since the divorce, working and with children by non-probabilistic sampling type that kind of purpose-oriented sampling method. Data used in the research was obtained through the; The Socio-Demographic Information Form, Positive Psychotherapy and Family Therapy Inventory-PPTATE, Perceived Social Support Scale and Beck Depression Inventory (BDE). The socio-demographic characteristics of the participants that at least two years over passed since the divorce, working and with children have been examined whether they have an impact on ASDÖ, BDE or PPTATE. Some of the findings obtained in this study seem to support the assumptions found in the research hypotheses. Descriptive statistics, nonparametric tests and Spearman correlation analysis were used in the study. When the findings obtained as a result of the analyzes are examined; There was a relationship between depression, social support and real abilities.

Keywords: Divorce, Perceived Stress, Depression, Positive Psychotherapy, Real Skills

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
TABLO DİZİNİ	x
KISALTMALAR	xii
 1. BÖLÜM	
GİRİŞ	2
1.1 Problem Durumu	5
1.2 Araştırmanın Amacı	6
1.3 Araştırmanın Önemi.....	7
1.4 Sınırlılıklar.....	7
1.5 Tanımlar	7
 2. BÖLÜM	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Algılanan Stres	9
2.1.1 Kavramsal olarak stres.....	9
2.1.2. Stresin tarihsel seyri.....	10
2.1.3 Stresin belirtileri.....	11
2.1.4 Stresin aşamaları	12
2.1.4.1 Alarm aşaması.....	13
2.1.4.2 Direnç aşaması.....	13
2.1.4.3 Tükenme aşaması	14
2.1.5 Boşanma ve stres ilişkisi	14
2.2 Depresyon	16
2.2.1 Depresyonun tarihçesi	17
2.2.2 Depresyonun risk faktörleri	18

2.2.3 Depresyonun klinik değeriendirmesi	19
2.2.4 Depresyonun epidemiyolojisi	20
2.2.5 Boşanma ve depresyon ilişkisi.....	20
2.3. Pozitif Psikoterapi.....	22
2.3.1 Pozitif Psikoterapinin temel dayanakları.....	24
2.3.1.1 Pozitif Başlama Noktası (Umut Prensibi)	24
2.3.1.2 Denge Modeli (Denge Prensibi)	31
2.3.1.3 Beş Basamaklı Terapi (Konsültasyon Prensibi).....	32
2.3.2 Boşanma ve gerçek yetenekler arasındaki ilişki	34
 3. BÖLÜM	
YÖNTEM.....	36
3.1 Araştırmanın Modeli.....	36
3.2 Evren ve Örneklem.....	36
3.3 Veri Toplama Araçları	37
3.3.1 Sosyo-demografik bilgi formu	37
3.3.2 Beck depresyon envanteri (BDE).....	37
3.3.3 Algılanan sosyal destek ölçeğı (ASDÖ)	38
3.3.4 Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri - PPTATE.....	38
3.4 Veri Toplama İşlemi	38
3.5 Verilerin Analizi	39
 4. BÖLÜM	
BULGULAR.....	40
 5. BÖLÜM	
TARTIŞMA	64
 6. BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
6.1 Sonuçlar.....	70
6.2 Öneriler	71

KAYNAKÇA	73
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ	95
İNTİHAL RAPORU	96
ETİK KURUL RAPORU	97

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Geçmiş ve şimdi model boyutlar.....	29
Şekil 2: Denge Modeli	32

TABLO DİZİNİ

Tablo 1 Gerçek Yetenekler	26
Tablo 2. Katılımcıların BDE, ASDÖ ve WIPPF puan ortalamalarının normallik analizinin incelenmesi	40
Tablo 3. Katılımcıların yaşlarının ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi	41
Tablo 4. Katılımcıların yaşlarının ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi	42
Tablo 5. Katılımcıların yaşlarının birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi	43
Tablo 6. Katılımcıların eğitim düzeylerinin ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi	44
Tablo 7. Katılımcıların eğitim düzeylerinin ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi	45
Tablo 8. Katılımcıların eğitim düzeylerinin birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi	46
Tablo 9. Katılımcıların gelir düzeylerinin ASDÖ ve BDE puan ortalamalarıyla karşılaştırılmasının incelenmesi	47
Tablo 10. Katılımcıların gelir düzeylerinin ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi	48
Tablo 11. Katılımcıların gelir düzeylerinin birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi	49
Tablo 12. Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi ..	50
Tablo 13. Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi	51
Tablo 14. Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına ikincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi	52
Tablo 15. Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi	53
Tablo 16. Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi	54
Tablo 17. Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamaların karşılaştırılmasının incelenmesi.....	55
Tablo 18. Katılımcıların çocuk sayılarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi	56

Tablo 19. Katılımcıların çocuk sayılarına göre ikincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi	57
Tablo 20. Katılımcıların çocuk sayılarına göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi	58
Tablo 21. Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi	59
Tablo 22. Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre ikincil karşılaştırılmasının incelenmesi.....	60
Tablo 23. Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi	61
Tablo 24. Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi	62

KISALTMALAR

PPT	: Pozitif Psikoterapi
PPTATE	: Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
ASDÖ	: Algılanan sosyal destek ölçeği
N	: Katılımcı Sayısı
P	: Anlamlılık
Ss	: Standart sapma
Sd	: Standart hata
T	: T değeri
EK	: Ek skalalar

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Toplumsal bir kurum olan aile; ilişkilerin en yakın şekilde yaşandığı, eşler arasındaki ilişkilerin belli kurallara bağlandığı; sevgi, saygı, aidiyet, güven ve şefkat duygularının en üst düzeyde hissedildiği; o güne dek toplumda oluşturulmuş maddi manevi çeşitlilikleri, zenginlikleri nesilden nesile aktarıldığı; duygusal, sosyal, ekonomik ve cinsel gereksinimlerin karşılandığı ek küçük ve en köklü sosyal birim şeklinde tanımlanmaktadır (Aksan, 2012). Saygı, sevgi ve güven üzerine kurulan bu sistemde, zaman içerisinde sevgi, saygı, değer, inanç ve tutumlarda meydana gelen değişimler eşleri farklı yol ayrımlarına sürükleyebilmektedir. Farklı yol ayrımlarının yaşanmasıyla birlikte boşanma olgusu sahneye çıkmaktadır (Aktaş, 2011).

Türk Dil Kurumu (TDK)'nın tanımına göre boşanma; eşlerden birinin boşanma ilamı almasıyla birlikte evlilik ilişkisinin sonlandırılması şeklinde tanımlanmakta hukuki açıdan evlilik birliğinin sonlandırılması anlamını taşımaktadır. Kurulan birliktelikler, devam ettirilemez duruma geldiğinde, eşler birbirlerinden ayrılmayı ve yeni bir hayata başlamayı tercih ediyorlar (Amato, 2000).

Boşanma neredeyse bütün toplumlarda görülmekle birlikte naile kurumunun toplumun temel birimi olarak değerlendirilmesi ve aile ve evlilik birliğinin kutsal kurumlar olarak atfedilmesi nedeniyle boşanma olayları genel olarak yaygınlık göstermemiştir. Özellikle de dini normların hâkim olduğu toplumlarda evlilik gibi kurumların korunmasına yönelik özel bir çaba sarf edilmiştir. Ancak 18. Yüzyıla gelindiğinde Batı Avrupa'da boşanma olgusunun giderek yaygınlaştığı ve toplumun bütün kesimlerini etkisi altına aldığını görülmüştür (Aydın ve Nazlı, 2014). Bu yüzyılın en ayırıcı ve belirgin özelliği, yenedünya, yaşam, insan

ve toplumun inşa edilmeye başlanması olarak karşımıza çıkmaktadır. Avrupa bir taraftan sanayileşme, bilim ve teknolojik gelişmelerle birlikte yeni bir sosyo-ekonomik düzene geçerken diğer taraftan ise din ve felsefe konularından yaşanan reformlarla din-toplum ve din-devlet ilişkilerinde de yeni bir döneme geçiş yapmıştır. Toplumsal yapıda meydana gelen değişimlerle birlikte önceki kurumsal yapıların ve cari değerlerin yerini yeni değer, inanç ve normlar almıştır (Aydın ve Baran, 2010).

Modern döneme geçişin başladığı bu zamanlarda toplumu bir arada tutan sosyal ve ekonomik imkânlar, özgürlükler arttıkça bağlılık yeminlerinin arz ettiği önem de giderek azalmaya başlamıştır. Bunun yanı sıra dini inançların, normların sosyal yaşam üzerindeki tesiri ve caydırıcı tarafı azalmış ve başta nikâh olmak üzere bireyleri birbirine bağlayan manevi ilişkiler de değişmeye başlamıştır (Bulut, 2008).

Bireylerin özel yaşam alanlarında ortaya çıkan bu değişiklikler süreç içerisinde güven ve bağlılık duygusunu kaybeden bir insan tipolojisini de yaratmıştır. Dolayısıyla toplumda bağlılık ve güven ilişkisinin hasar görmesi evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasına zemin hazırlamıştır. Günümüzde ise bu eğilim daha yoğun olarak kendisini hissettirmiş ve boşanma, olgusu sıradan bir yaşam olayı konuma gelmeye başlamıştır (Herwig, Wirtz ve Bengel, 2004).

Evlilik olgusu; farklı kültürlerde olduğu gibi ülkemizde de toplumsal yapının en küçük birimi olan, toplumun sosyo-kültürel yapısında değer olarak kabul gören, çiftlerin farklı, maddi, manevi, psikolojik, ekonomik, biyolojik ve sosyal gereksinimlerinin karşılandığı toplumsal kabulün sağlandığı yapıların başında gelmektedir (Jackson, 2000). Değişen dünya düzeniyle birlikte toplumsal yapıda ve kültürel değerlerde değişiklikler yaşanmış ve evlilik ilişkisinin kişinin hayatındaki rolü tartışmaya açık bir konu durumuna gelmiştir. Modernleşmenin bir uzantısı olarak ortaya çıkan “yeni toplum”da evlilik ilişkisi daha farklı bir açıdan değerlendirilmektedir. Kadınların çalışma hayatındaki etkinliğinin artması, sosyo-kültürel düzenin farklılaşması, bireylerin kariyer planlarına daha fazla zaman ayırma arzuları ve ahlaki normların değişmesi sonucunda ortaya çıkan “aile” tanımlamalarında farklılık olduğu görülmektedir. Tek ebeveynli aileler, eşcinsel ilişkiler, dağılmış aileler ve fiili birlikteliklerin daha

çok gündeme gelmesiyle birlikte aile ve evlilik olgularına yönelik toplumsal algının değiştiği belirtilmektedir (Kasapoğlu ve ark., 2011).

Bu bağlamda evlilik ile ilgili tartışmaların ilk sırasında evliliğin hukuki açıdan sonlandırılmasını ifade eden boşanma olgusunun geldiği görölmektedir. Özellikle son zamanlarda ölkemizde de giderek artan boşanma olayları ve beraberinde getirdiği ruhsal sorunlar da bilimsel çalışmalara konu olmaktadır (Kır ve Bilböl, 2017).

Boşanma, farklı açılardan değerlendirilen oldukça karmaşık bir süreç olarak belirtilmektedir. Aile içi ilişkiler ve yaşantılar göz önünde bulundurulduğunda boşanmanın yaşamın birçok alanında büyük bir uyum gerektiren, oldukça karmaşık ve genel itibariyle acı veren zorlu bir yaşam olayı olduğu ve aile bireylerini derinden yaralama potansiyeli bulunduğu belirtilmektedir. Bu zorlu yaşam olayından her bir üyenin aynı düzeyde ve aynı biçimde etkilenmediği; bireysel farklılıkların etkilenme düzeyi ve etkilenme biçimi üzerinde belirleyici olduğu ileri sürölmektedir (Çakır, 2011).

Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmaların birçoğunda boşanma sürecinden en çok kadınların ve çocukların etkilendiğini ortaya koymaktadır. Hem bir olay hem de bir süreç olarak değerlendirilen boşanma; ataerkil bir zihniyete sahip toplumlarda ise kadınlar üzerinde daha yıkıcı etkileri olduğu görölmektedir (Küçükşen, 2016).

Boşanma olgusunun kadın üzerindeki etkileri; çiftlerin boşanma kararını alış biçimine, çocukları var ise çocuklarla ilgili velayet çatışmalarına, mahkeme süresi boyunca yaşanan olaylara, sosyal çevrenin boşanmaya yönelik bakış açısı ile ayrılma gerçekleştikten sonraki ekonomik ve sosyal imkânlarla bağlı olduğu belirtilmektedir (Oğurtan, 2011).

Literatör incelendiğinde toplumda boşanmış kadınlara yönelik küçümseme, acıma ve merhamet gibi davranış ve tutumların geliştirildiği görölmekte, bu tutum ve davranışların da boşanmadan sonraki sürecin kadın için kötü ve yıpranmış bir evlilikten daha kötü bir durum olarak değerlendirilmesine sebebiyet vermektedir (Seyyar ve Genç, 2010). Evlilikle statü kazanılan, aileyi

ve evliliği kutsal bir birliktelik olarak değerlendirilen Türkiye gibi toplumlarda özellikle de kadınlar için boşanma yaşantısı çok daha yıpratıcı ve zorlayıcıdır. Bu yapıya sahip ülkelerde toplumun boşanmış kadınlara yönelik bakış açısı ve tutumu boşanmış erkeklere olan bakış açısından çok daha olumsuzdur (Taylan, 2014). Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada toplumun %81,4'ünün boşanmış ve yoksul kadınların kötü olarak algılandığını ve bu doğrultuda kötü gözle bakıldığına inandığı ortaya çıkarılmıştır (Yıldırım, 2013).

Bu sonucu destekler nitelikte diğer bir çalışmada da 2008 yılında World Public Opinion isimli kuruluş tarafından yapılmıştır. Türkiye'nin de içinde olduğu 17 ülke ve 16.103 kişi kapsamında yapılan bu çalışma verilerine göre; Türkiye'de boşanmış kadınlara karşı ayrımcılık tutum ve davranış düzeyinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sarpkaya, 2013).

Sonuç itibariyle boşanma olgusu bireysel farklılıkların yanı sıra cinsiyet bazında kadın ve erkek açısından farklı sonuçlar doğuran, ortaya çıkma sebepleri ve sonuçları itibariyle çok farklı yönleri bulunan, bu kapsamda erkekten ziyade daha çok kadına problemler ve yükümlülükler yükleyerek yıpranmalarına sebebiyet veren sosyal bir olgusal süreç olarak değerlendirilmektedir (Kalmijn ve Monden, 2006; Arıkan, 1996).

Toplum içerisinde boşanmış bir kadın olmak demek, birçok durumla, ortaya çıkan problemlerle tek başına mücadele etmek olarak ifade edilmektedir. Aile desteği gören boşanmış kadınlar bu durumlarla ve karşılaştıkları problemlerle daha rahat bir biçimde başa çıkabilmekteyken, psiko-sosyal açıdan destek görmeyen boşanmış kadınlar ise yaşanan olumsuzluklarla daha zor başa çıkmaktadır (Erkan, 2013). Böylesi zorluklar boşanmış kadınların yaşama tutunmalarını zorlaştırırken aynı zamanda başta stres ve depresyon olmak üzere birçok psikolojik problemlerle karşı karşıya kalmalarına sebebiyet vermektedir (Giddens, 2010).

1.1 Problem Durumu

Boşanma, aile üyelerinin her birini etkileme potansiyeli olan ciddi ve örseleyici bir yaşam olayıdır (Özdemir, 2013). Günümüzde hem dünyada hem de ülkemizde giderek artan boşanma oranlarıyla birlikte boşanma olgusu üzerine

yapılan bilimsel araştırmaların sayısında da artış gözlemlenmektedir. Ancak boşanmış kadınların bu süreci ne şekilde deneyimlendikleri ve ne tür zorluklarla karşılaştıkları konusunun yeterli düzeyde araştırılmadığı düşünölmektedir.

Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışmada; boşanmış, çalışan ve çocuklu kadınlardan yola çıkarak ve sosyo-demografik veriler göz önüne alınarak depresyon ve algılanan stres düzeyleri, gerçek yetenekleri, bu olgular arasındaki ilişkinin ne olduğu ve elde edilecek nedenlerin alt boyutlarını araştırmak bu araştırmanın temel problemidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın en temel amacı; tüm dünyada artış gösteren boşanma olaylarından yola çıkarak boşanmanın kadınlar üzerindeki etkilerini anlayabilmek adına; boşanmış, çalışan ve çocuklu kadınlarda depresyon, algılanan stres düzeyleri ve gerçek yetenekleri arasındaki ilişkinin detaylı olarak incelenmesidir. Bu amaç aşağıda belirtilen alt amaçlar doğrultusunda oluşturulmuştur.

- Boşanmış kadınların ASDÖ, BDE ve PPTATE düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- Boşanmış kadınların ASDÖ, BDE ve PPTATE düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- Boşanmış kadınların ASDÖ, BDE ve PPTATE düzeyleri gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Boşanmış kadınların ASDÖ, BDE ve PPTATE düzeyleri evli kaldıkları süreye göre farklılaşmakta mıdır?
- Boşanmış kadınların ASDÖ, BDE ve PPTATE düzeyleri çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- Boşanmış kadınların ASDÖ, BDE ve PPTATE düzeyleri güçsüz hissetme durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Araştırma kapsamında amaçlanan ilişki, tespitlerin yapılması açısından önem arz etmektedir. Boşanma ile depresyon, algılanan stres ve gerçek yetenekler arasındaki ilişkilere daha önceki çalışmalarda çalışan, boşanmış ve çocuklu kadınlar açısından ayrı bir şekilde bakılmamış olması nedeni ile önem taşımaktadır. Bu bağlamda boşanmış, çalışan ve çocuklu kadınlar üzerinde yapılan bu çalışma boşanmış kadınların boşanma sürecini nasıl deneyimlediklerinin ve psikolojik durumlarının nasıl etkilediğinin daha iyi ve ayrıntılı şekilde anlaşılması açısından psikoloji literatürüne sağlayacağı katkı açısından önem taşımaktadır

1.4 Sınırlılıklar

- Bu araştırma boşanmış, çalışan ve çocuklu kadın bireyler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma katılımcı sayısı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma ankette var olan sorular ile sınırlıdır.
- Bu araştırma, araştırma için oluşturulan anket sorularını cevaplayan bireylerin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Araştırmada değerlendirilen algılanan stres düzeyi Algılanan Stres Ölçeği ile depresyon düzeyi Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile gerçek yeteneklerinin düzeyi ise Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri-PPTATE ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Boşanma; hukuki kurallar gereğince yapılmış bir evliliğin, eşlerin karıkoca olarak hiçbir bağları kalmaksızın; ancak varsa çocukların hakları saklı kalmak üzere mahkeme kararıyla bitirilmesi, sona erdirilmesi ve tarafların başka bireylerle yeniden evlenmelerine imkân veren hukuki bir işlem şeklinde tanımlanmaktadır (Arıkan, 1992).

Depresyon; kişinin günlük işlevselliğini bozacak düzeyde duygu durumunda çökkünlüğün, etkinliklere karşı ilgisizliğin, isteksizliğin görüldüğü ve umutsuzluğun, karamsarlığın belirttiği ruhsal bir bozukluk şeklinde tanımlanmaktadır (Taycan, Kutlu, Çimen ve Aydın, 2006).

Stres; Latince "estrectia" kelimesinden türetilen stres kavramı; herhangi bir dış uyaran etkisinin, durum veya olayın, bireye yansıyan fiziksel, psikolojik veya olumsuz sonuçları şeklinde tanımlanmaktadır (Dinçer, 1994).

Gerçek Yetenekler; Peseschkian'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikoterapi yaklaşımı, bireylerin iyi oluşları üzerinde yeteneklerinin de etkili olduğunu belirtmekte ve bireylerin sahip oldukları yetenekleri gerçek yetenekler şeklinde tanımlanmaktadır. Gerçek yetenekler, birincil ve ikincil yetenekler şeklinde iki grupta toplanmaktadır. Birincil yetenekler kişilerin ağırlıklı olarak duygusal taraflarını yansıtırken ikincil yetenekler ise kişilerin daha çok davranışsal yönlerini yansıtmaktadır (Myers ve Deiner 1995).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Algılanan Stres

2.1.1 Kavramsal olarak stres

Stres, Latince’de "estrica" ve eski Fransızca’da "estrece" kelimelerinden türetilmekle birlikte; zorlanma, gerilme ve baskı anlamlarına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1989; Koçhan, 2019). Günümüz dünyasında hem davranış hem de Sağlık bilimlerinde popülerliği giderek artan stres kavramı, ilk kez mühendisler tarafından ifade edilmiş ve akabinde tanımlanmıştır. Stres kavramının temellerini atan endokrinolog Selye (1946), stresi “organizmanın yaşanan değişimler karşısında uyum sağlama ve baş edebilme mücadelesine spesifik olmayan geri bildirimi, yanıtı” şeklinde tanımlamıştır.

Selye (1946)’nin yaptığı tanımından yola çıkan Allen (1983), stresi; “organizmanın olaylara ve koşullara karşı cevabı niteliğinde fiziksel tepki oluşturan bir sonuç” olarak ifade etmektedir. Diğer bir tanımla stres; kişiye yönelik özel istekler, beklentiler ortaya koyan herhangi bir eylem, olay veya var olan durumdan kaynaklanan bireysel farklılıklar çerçevesinde yönetilip kontrol edilen uyarlanabilir bir yanıt, karşılık verme şeklinde belirtilmektedir (DeFrank ve Ivancevich, 1998).

Schermeron (1989); stresin birey, çevre etkileşiminden kaynaklı oluştuğunu, olağan üstü istekler, kurallar veya fırsatlar ile karşı karşıya kalan bireyin yaşadığı bir gerilim durumu olarak ifade etmektedir. Lazarus (1994), kişi ve çevre etkileşim ve iletişimden ortaya çıkan bu durumda önemli olan şeyin

kişilerin yaşanılan olayları ve buna sebebiyet veren kişileri stres kaynağı şeklinde algılamaları ve değerlendirilmeleri olduğunu belirtmektedir.

Ruh Bilimleri Sözlük'ü stresi; organizmanın baş etmesi gereken koşullar ve yeni yaşantılar karşısında verdiği tepki durumu" şeklinde ifade etmektedir (Erkuş, 1994). Cüceloğlu (1996) ise stresi "kişinin hem fiziksel hem de sosyal çevredeki değişen koşullar ve uyumsuzluk sebebiyle hem bedensel hem de psikolojik sınırlarının çok ötesinde harcadığı bir efor " olarak belirtmektedir.

Lazarus ve Folkman (1999), stresin birey ve çevre arasındaki iletişim ve etkileşim sonucunda oluştuğunu; algı, başa çıkabilme ve diğer bütün bilişsel süreçleri de içine alarak devam eden sancılı bir durum şeklinde açıklamaktadır. Dyce (2013), stresi; oldukça çeşitli faktörler tarafından oluşturulan, bireyin bedensel ve psikolojik bütünlüğüne tehdit olarak algıladığı ve bu uyarılara yönelik ortaya koyduğu psikolojik tepkilerin, bütün farklı uyum süreçlerinin toplamı olan normal ve olması gereken bir süreç olarak ifade etmektedir.

2.1.2. Stresin tarihsel seyri

Amerikan iç savaşı döneminde Posttravmatik Stres Bozukluğu (PTSB)'na benzeyen olgulara asker kalbi (soldier heart) ismi verilmiştir. Costa (1871), kaleme aldığı "On Irritabl Heart" çalışmasında bu tip askerleri tanımlamış ve tanımladığı bu tip askerlerde günümüzde stres belirtisi olarak Kabul edilen belirtilerin geneli yaygın olarak görülmüştür. Birinci Dünya savaşı dönemlerinde ise bu tanım "Shell Shock" olarak isimlendirilmiş ve savaş sırasındaki patlamalar sonucunda meydana gelen beyin travmasını nedeni ile ortaya çıktığı görüşü ileri sürülmüştür (Dornan, 1999).

1926 yılında stresin tanımlanmasıyla birlikte stres kavramı daha çok incelenmeye başlanmış ve etkileri, sonuçları, süreçleri detaylı olarak çalışılmaya başlanmıştır. Selye (1936), genel adaptasyon sendromu (GAS) modelini geliştirmiş ve strese uzun bir süre boyunca veya tekrarlanan şekillerde maruz kalma sonucunda organizmanın verdiği biyolojik tepkileri tanımlamış ve stresin bu yönü literatüre kazandırılmıştır. Bu tanımlamanın üzerine Lazarus (1966), fizyolojik değişimler ve tepkilerin neden olduğu stres

kavramının tam tersine aslında bireyin deneyimlediği ve maruz kaldığı stresin neredeyse her zaman bilişsel aracılığın sonucu olarak karşımıza çıktığını öne sürmüştür. Bunun yanı sıra Selye'nin geliştirdiği bu sendromda stres ve stresin neden olduğu sonuçlar arasındaki etkileşimde başa çıkma stratejilerinin ve bu doğrultuda gelişen mekanizmaların önemli bir aracı değişken olarak ele alınmadığı belirtilmiş ve Lazarus ve Folkman (1984), tarafından psikolojik stres; kişi veya kişi tarafından kaynaklarını tüketecek veya sınırını aşacak ve bireyin hem bedensel hem de psikolojik bütünlüğüne zarar vererek iyi olma halini tehlikeye sokacak her türlü durumun yarattığı ilişkisel sonuç şeklinde yeniden tanımlanmışlardır.

Sonuç itibariyle, en yoğun ve belirgin stres belirtilerinin zorlayıcı yaşantılar ve travmatik olaylar sonucunda oluştuğu görülmektedir. Bu durum stresin neden olduğu etkinin, yaşanan zorlayıcı yaşantının veya travmanın büyüklüğü ile ilişkili olduğu açıktır. Günümüzde, değişen dünya düzeniyle birlikte artık modern insanın günlük yaşamının bir parçası durumuna gelen stres ile ilgili hem tıbbi hem de psikolojik çalışmaların, araştırmaların sayısı giderek artmaktadır (Gibson ve Callister, 2010).

2.1.3 Stresin belirtileri

Stresin birey üzerinde yaratmış olduğu hasarlar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilmekte ve problemler ileri boyutlara taşınarak fiziksel, psikolojik ve davranışsal sorunlara ve hastalıklara neden olabilmektedir. Stresin belirtileri fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtiler olmak üzere üç ayrı şekilde ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Herhangi bir uyarıcıya maruz kalan kişinin hormonal dengesinin ve vücut tepkilerinin algılanan uyarıcıya uyum gösterebilmek adına zorlanması sebebiyle ortaya çıkan belirtiler fiziksel stres belirtileri olarak değerlendirilmektedir. Üç aydan daha kısa süre ortaya çıkan fiziksel semptomlar akut olarak nitelendirilmekteyken üç aydan daha uzun süre görülen fiziksel semptomlar ise kronik olarak nitelendirilmektedir. Selye (1974), kalp damar hastalıkları, cinsel ilişkide iktidarsızlık, şeker, kıl dökülmeleri, kireçlenme ve bronşiyal astım gibi hastalıkların oluşmasında stresin etkili

olduğunu ve bu belirtilerin stresin fiziksel belirtileri ve sonuçları şeklinde değerlendirmektedir. Bu bağlamda bireyde, kabızlık veya ishal gibi sindirim sorunları, nefes alıp vermede zorlanma, bitkinlik, alerjik reaksiyonlar, ellerde titreme, kekeleme, halsizlik, baş ağrısı tansiyon yükselmesi, kalp ritim bozukluğu ve sinirsel problemler görülebilmektedir (Aşçı ve ark., 2015).

Davranışsal stres belirtileri, bireyin davranışlarına yansıyan ve dolayısıyla bireyin çevresi tarafından da gözlenebilen belirtiler olarak ifade edilmektedir. Sigara, alkol, zararlı maddeler tüketimi, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu, iletişim ve etkileşim problemleri, uyum sorunları, sosyal çevre ile ilişkilerin niteliğinde azalma ve depresyon gibi belirtiler stresin davranışsal belirtileri olarak nitelendirilmektedir (Aydın, 2008).

Bireyin duygu durumunda yaşanan değişim ve beraberinde başka psikolojik problemlerinde görülmesiyle ortaya çıkan belirtiler psikolojik stres belirtileri olarak değerlendirilmektedir. Lazarus (1994), stresin öfke ve kızgınlık duygularını açığa çıkardığını ve bireyin strese sebebiyet veren uyarıcılarla baş edemediği durumlara ikincil duygu olarak da kötümserlik ve karamsarlığın eşlik ettiği belirtmiştir. Ortaya çıkan bu duygularla birlikte bireyde depresyon, uykusuzluk, yorgunluk ve endişe gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıktığını ifade etmektedir. Olumsuz ve gergin ruh hali, geçimsizlik, korku, yersiz telaş, dengesizlik, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, düşük benlik saygısı ve şüphe gibi belirtiler stresin psikolojik belirtileri olarak sıralanmaktadır (Schafer, 1987; Aydın, 2008).

2.1.4 Stresin aşamaları

Selye (1974), uyumsal reaksiyonların bütünleşik bir sendromu olan ve fizyolojik tepkiler ve süreçlerden oluşan “Genel Uyum Sendromu” kapsamında stresin; alarm aşaması, direniş aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç farklı dönem halinde seyrettiğini ve her aşamada farklı semptomlar göstererek açığa çıktığını belirtmektedir. Lazarus ve Folkman (1984), genel uyum sendromunu maruz kalınan strese karşılık olarak vücudun var olan dengeyi yeniden kurmak amacıyla gösterdiği tepkiler olarak değerlendirmektedir.

2.1.4.1 Alarm aşaması

Biyokimyasal olarak karakterize olan bu aşamada otonom sinir sistemi oldukça aktif bir duruma geçmektedir. Stres bu aşamada, salgı bezlerini harekete geçirerek kana bol miktarda adrenalin ve adrenalinin etkisinde ortaya çıkan kimyasal birçok maddeyi pompalamaktadır. Vücut bu salgının etkisi altında kalarak alarm durumuna geçerek ortaya çıkacak acil durumlara karşı kendini korumaya alır (Fox, Spector ve Miles, 2001). Bu dönemde strese neden olacak bir uyarı karşısında vücut hemen “savaşa hazırlık yapmak üzere” kendini korumaya alır ve buna bağlı olarak vücutta bazı değişiklikler gözlenir (Reknes, Einarsen, Knardahl ve Lau, 2013), Bireyin hafıza ve düşünme yetisi güçlenir ve beyinde acı duygusu azalır. Akciğerlerde oksijen tüketimi artarken kalpte kan basıncı artar, kalp atışı hızlanır ve kaslara oksijen taşımak adına alyuvarlar vücuda dağılır. Adrenalin ve noradrenalin salınımı artar ve saçlarda ve vücut derisinde kıllar dikilir ve karaciğerdeki şeker glikoza dönüşür. Organizmada stres yaratan uyarıcı veya ortamın devam etmesi durumunda da ikinci dönem ortaya çıkmaktadır (Loi, Ao ve Xu, 2014),

2.1.4.2 Direnç aşaması

Direnç döneminde organizma, alarm tepkisini ortadan kaldırarak strese uyum sağlayarak alarm döneminde yarattığı bütün fizyolojik değişiklikleri geri çeker. Organizma bu dönemde olağan koşullarda işliyormuş gibi bir izlenim vererek organizmanın uyum göstermesine sağlamaya çalışarak alarm döneminde meydana gelen zararları onarmaya çalışır (Kalyva, 2011). Ancak uyum gösterememesi durumunda ise başka güçleri devreye sokmaktadır. Vücut beyinde değişiklikler yaparak öğrenme ve hafıza bölümünü aktifleştirir, bağışık sistemi yavaşlatılarak diğer alanlarda enerji kullanımı artırılır, karaciğerdeki yağ depoları her an hazır bir biçimde yakıt haline dönüşür ve korteks kortizol salgılar salgılayarak metabolizmayı düzenler. Organizmanın vücudunda meydana gelen bu zararlar ve değişiklikler Selye tarafından adaptasyon hastalığı olarak ifade edilmiş ve direnç döneminin Genel Uyum Sendromunun en uzun aşaması olarak sürebileceği belirtilmiştir (Selye, 1954; Allen, 1983; Aydın, 2008).

2.1.4.3 Tükenme aşaması

Stresin neden olduğu hastalıkların ortaya çıktığı tükenme aşamasında vücut artık stresin yarattığı baskıya dayanamaz ve direncini kaybeder. Alarm döneminde ortaya çıkan bazı belirtiler geri döner ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada ortaya çıkan hastalıkların bazıları kronik bir hal alabilmektedir. Bütün aşamalardan geçerek mücadele eden vücut artık yorulur ve yavaş yavaş savunma kalkanlarını indirmeye başlar. Bağışıklık sistemindeki savunma hücrelerinin yok olmasıyla birlikte bünye zayıflar ve organizmayı saldırılara açık hale getirir, beyindeki tükenmişlik hali yorgunluk, gerginlik ve depresyona neden olur (Babalıs, Tsoli, Nikolopoulos ve Maniatis, 2014).

Tükenme aşamasında organizmanın amaca yönelik davranışlarında ve uyarıcıya karşı gösterdiği enerjide ciddi bir düzeyde azalma meydana gelmekte ve aşama, genellikle yorgunluk, yıkım, fiziksel ve ruhsal hastalıklar ile sonuçlanabilmektedir (Selye, 1950; Lamberton ve Minor, 1995; Korkmaz vd., 2015).

2.1.5 Boşanma ve stres ilişkisi

Boşanma, her bireyi farklı şekillerde etkileyen ve seyreden bir kriz süreci şeklinde değerlendirilmektedir. Boşanma, insan yaşamındaki en önemli yaşam olaylarından biri olmakla birlikte boşanan kişiler için de stres kaynağı olacak acılı ve sancılı süreç ifade edilmektedir (Bacanlı, Sürücü ve İlhan, 2013). Boşanmanın stres kaynağı olarak değerlendirilmesine bağlı olarak boşanma ve boşanmanın yarattığı etkilerle başa çıkmak yaşamsal bir kriz süreci olarak ifade edilebilir. Boşanma, çift olmaktan tek olma sürecine uyum gerektiren bir süreç olması nedeniyle bireyler üzerinde yoğun bir stres durumunu ortaya çıkarabilmektedir (Brown, 2014).

Boşanma sonucunda yalnızca “eş olma” durumu sona ermemekte, bu yaşamsal olay birçok sosyal ve psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Toplum yapısı, aile yapısı ve çevresel faktörler birey üzerinde stres verici faktörler olarak algılanabilmekte ve beraberinde birey kaygılı, endişeli ve stresli bir ruh haline bürünebilmektedir. Boşanma sürecince bireyler

çoğunlukta yoğun stres sonucu ortaya çıkan kaygı ve depresyon ile mücadele etmek, başa çıkmak durumunda kalmaktadırlar (Atkinson ve ark, 2010).

Boşanma; bireysel, sosyal, ekonomik, hukuki ve patolojik sonuçları olan bir olay şeklinde ele alınmaktadır. Evlilik ile tarafların elde ettikleri haklar ve yükümlülükler, boşanma ile sona ermekte ve kişinin bütün yaşam alanlarında duygusal bir çökme ile birlikte oldukça yıkıcı, acılı ve zorlu bir hal alabilmektedir (Gottman, 2014).

Aynı evi paylaşan eşler, boşanmayla birlikte kendi kimliklerini ve bireysel özellikleri yeniden tanımlama sürecine girmektedirler. Yeni yaşama uyum sağlama süreci ise kişilerde farklı düzeylerde ve şekillerde stres oluşumuna neden olabilmektedir (Jurcut, 2014). Boşanma ile birlikte bireylerde stresin belirtileri olarak kabul edilen kilo kaybı, iştahsızlık, halsizlik, başladığı işi tamamlamada zorlanma gibi belirtilerle ortaya çıkan birçok psikosomatik etkilerin de söz konusu olduğu belirtilmektedir (Bloom, Hodges ve Caldwell, 1983).

Boşanma süreciyle birlikte eşler kendilerini yoğun bir stres altında hissetmekte, uyum sağlama konusunda zorluklar yaşayabilmektedir. Bu bağlamda kişinin psikolojik bütünlüğü büyük risk altındadır; çünkü boşanma olayı ve eş kaybı bireyler üzerinde travmatik bir etkiye sahip olaylar olarak değerlendirilmekte ve bireyin yaşamındaki en stresli olaylar içerisinde kabul edilmektedir. Holmes ve Rahe (1967), klinik araştırmalardan yola çıkarak 43 yaşamsal olayı stres kapsamında derecelendirmişlerdir. Sosyal Uyum Ölçeği (Social Readjustment Rating Questionnaire) olarak isimlendirdikleri bu forma göre boşanma olayı ikinci sırada yer alan bir stres kaynağıdır.

Boşanma ile birlikte değişen yaşam koşulları sonucunda birey yüksek düzeyde strese maruz kalmakta, bu stresin etkisi uzun yıllar devam edebilmekte ve kalıcı duruma gelebilmektedir (Kaçar, 2007). Literatür incelendiğinde boşanma sonrasında ailedeki her bireyin farklı seviyelerde ve alanlarda zorluk yaşadıkları görülmekle birlikte kadınların ekonomik olarak erkeklere nazaran daha bağımlı olmaları sebebiyle daha fazla düzeyde kronik stres yaşadıkları belirtilmektedir (Kaplan ve ark., 2018).

Konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada kadınların boşanma sürecinden sonra toplumsal yapı ve çevre ile daha fazla mücadele etmek zorunda kaldıkları ve toplum tarafından kabul görmek için daha fazla çaba harcadıkları görülmüştür. Bu durumda hem kendileri hem de çocukları için gelecek kaygısını daha yoğun olarak yaşadıkları ve bütün bu mücadele sonucunda da başta stres olmak üzere anksiyete ve endişe gibi psikolojik problem bir arada yaşadıkları belirtilmektedir (Karakaş, 2018). Çocukları olan boşanmış ebeveynlerin çocuğu olmayan boşanmış ebeveynlere nazaran daha fazla zorlukla mücadele ettiği, yeni yaşam kurma sürecinde çocukların oluşunun hem maddi hem de manevi açıdan daha fazla zorlanma ve strese neden olduğu belirtilmektedir (Kars, 2018).

Boşanma ile gündeme gelen, mülk paylaşımı, yeni bir ev arayışı, maddi olarak daha sınırlı ve daha az miktarla yaşam mücadelesi verme, çocukları sınırlı ve mahkeme kararları çerçevesinde ziyaret, sosyal destek veya iş arayışı, tek ebeveyn olarak bakım verme, yeni ilişkiler geliştirme ve yeni başlangıçlar yapma durumları, kişilerde başarısızlık, düşük özgüven, düşük benlik saygısı, suçluluk, nefret, yetersizlik, depresyon, öfori, yalnızlık ve öfke gibi duyguların yaşanmasına sebebiyet vermektedir (Keleş, 2018).

Bütün bu yeni durumlara alışma süreci ve bu süreçte bireylerde oluşan bütün bu duygular sonucunda kişilerin stres yaşaması kaçınılmaz bir durum olarak görülmektedir. Yeni sürece uyum sağlayan bireyler stres seviyeleri giderek normale dönerken uyum sürecinde zorlanan bireylerin ise stres düzeyleri giderek artan bir düzeyde devam etmektedir (Ünal, 2007).

2.2 Depresyon

Depresyon, bireyin yaşama isteğinin ve zevkinin kaybolduğu, süregelen bir üzüntü içerisinde hissettiği, değersizlik, yetersizlik duygu ve düşünceleri, gelecek yaşamına ilişkin umutsuzluk fikirlerinin olduğu, kişisel, sosyal ve mesleki işlevselliklerinde bozulmalar meydana getiren, yaratıcılığı ve doyumunu olumsuz yönde etkileyen, bazen intihar düşünceleriyle birlikte bu fikri uygulayabildiği, uykuda ve iştahta artma/azalma şeklinde psikolojik ve

fizyolojik etkilerin bulunduğu “biyo-psiko-sosyal birçok nedenin olduğu bir duygu durum bozukluğu şeklinde ifade edilmektedir (Alper, 2001).

Bu belirtilerin en az 2 hafta boyunca ve günün büyük bir kısmında olacak şekilde kişinin hayatında yer etmesi gerekmektedir. Ancak depresyonun ilerleyen ciddi dönemlerinde, kişi depresyona bağıklık kazanabilir ve günün büyük bir bölümü yerine günün sadece bir bölümünde kendini kötü hissedebilir (American Psychological Association DSM IV-R, 2000). Depresyon tanısı koyabilmek için son 2 haftalık sürede daha önceki işlevsellik oranından geride olması şartı tek başına yeterli olmamaktadır. İşlevsellik kaybı ile birlikte belirgin düzeyde çökkün duygu durum, karamsarlık, umutsuzluk, normalde yapmaktan keyif alınan etkinliklere olan ilgi ve/veya istek kaybı durumlarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Akıncı ve ark., 2003).

2.2.1 Depresyonun tarihçesi

Depresyon, bilinen psikiyatrik bozukluklar arasında neredeyse en eskisidir ve antik çağlardan itibaren bilinmektedir. Depresyonu tanımlayan ilk kişi Hippokrates’dir. Hippokrates (İ.Ö. 460 - 357) depresyonu kara safra anlamına gelen “melaine chole” şeklinde adlandırmıştır. “Melaine chole”nin ise bağırsak ve dalakta biriken aşırı miktardaki kara safra ile oluştuğunu ve toksik olan kara safranın beyni etkilediğini belirtmiştir (Akiskal, Hirschfeld ve Yerevanian, 1983). Bu dönemlerde Hippokrat’ı takip eden diğer hekimler Hippokrat’ın yaklaşımını geliştirerek devam etmişlerdir ve bu bağlamda Efesli Soranus (MS 1-2 YY.) kara safra teorisinde değişiklik yaparak, melankolinin kara öfkeden kaynaklı olduğu fikrini geliştirmiştir. Melankolide oluşan saldırganlık ve buna bağlı intihar üzerine yoğunlaşmış ve hastalarını tedavi ederken bugün lityum içerdiğini bildiğimiz kaynak sularını tercih etmiştir (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes ve Nelson, 1995).

Galen (MS 131-201), melankoliyi “Korku, depresyon, yaşamdan mutlu olamama ve insanların hepsinden nefret” şeklinde tanımlayarak melankolinin genetik ve çevresel faktörlerin etkileri üzerine yoğunlaşmıştır (Doğan, Gülmez, Ketenoğlu, Kılıçkap, Özbek ve Akyüz, 1995). Duygudurum bozuklukları hakkında ilk İngilizce metin “Melankolinin Anatomisi” Robert Burton (1577-

1640) tarafından yazılmıştır ve depresyonun günümüzdeki tanımına yakın semptomalojisinden bahsederek melankolinin erkeklerde daha yoğun görüldüğü, bazı melankolilerin sebebinin olmadığı ve hipokondriyazisin, aşk acısının ve yas tutmanın da melankoliye üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir (Weissman, Bland, Canino, Faravelli, Greenwald, S., Hwu ve ark., 1996).

Emil Kraepelin (1856-1926), 1899 da yayınladığı ders kitabında depresyonu bir semptom olarak ele almamış, depresif durumlar başlığı içinde ayrı bir kategori olarak ele almıştır. Klinik depresyonun en temel belirtilerinin duygudurumda çökkünlük hissi, fiziksel ve zihinsel işlevlerde meydana gelen yavaşlama şeklinde tanımlamıştır. Depresyonu, psikolojik ve biyolojik faktörlere bağlı olarak ortaya çıkanlar şeklinde sınıflandırarak endojen ve eksojen terimlerinin ruhsal bozuklukları tanımlamada da kullanılması gerektiğini önermiştir. Alman psikiyatrist Kraepelin'in önermeleri ve yaptığı sınıflandırmalar psikiyatri alanında birleştirici bir role sahiptir (Lehtinen ve Joukamaa, 1994).

20. yüzyılın başlarında İsviçreli Adolf Meyer (1866-1950) hem depresyonun hem de diğer ruhsal bozuklukların oluşumunda psikolojik faktörler kadar biyolojik faktörlerin de etkili olabileceğini belirterek “psikobiyoloji” kavramını geliştirmiştir. Bu bağlamda biyolojik bir çağrışım yaratmayan “melankoli” yerine “depresyon” kelimesinin kullanımını önermiştir (Bleichmar, 1996). Freud, 1917 yılında depresyonu Psikanalitik bakış açısıyla ele aldığı “Melankoli ve Yas” makalesinde “sevilen biri, ideal veya nesne kaybının” önemini belirtmiştir. Freud, depresyonun oluşumunda ruhsal etkenler ile beraber Kimyasal ve Fizyolojik etkenlerden de bahsetmektedir (Köknel, 1989).

2.2.2 Depresyonun risk faktörleri

Yapılan epidemiyolojik araştırmalar neticesinde majör depresif bozukluğun gelişmesinde; Kişinin genetik kodu, depresif kişilik özelliği, kadın olmak, yaş, hormonal değişiklikler, ayrı yaşama, boşanma, işsizlik, kırsal yaşam, sosyal destek ve eğitim seviyesinin düşük olması, madde ve alkol kötüye kullanımı, olumsuz yaşam olayları yaşamış olma ve yas sürecinde olma gibi bir takım risk faktörleri tespit edilmiştir (Kessler ve Bromet, 2013)

2.2.3 Depresyonun klinik değeriendirmesi

Bireye Depresyon tanısı koyulabilmesi için DSM 5'e göre aşağıdaki ölçütler baz alınır (American Psychological Association DSM -5, 2013).

- A. Aynı iki haftalık süre zarfında hemen hemen her gün belirlenen kriterlerden en az 5'inin bulunması ve bu 5 kriterden en az biri çökkün duygudurum ya da ilgi istek kaybı olacak şekilde kriterler aşağıda belirtilmiştir.
1. Çökkün duygudurum; Hemen hemen her gün günün büyük bir bölümünde çökkün ruh hali
 2. İlgi-istenç kaybı; Hemen her gün günün büyük bir kısmında etkinliklere karşı ilgi-istekte belirgin bir şekilde azalma ve/veya zevk almama durumu
 3. İştahta artma ya da azalma; yemek yeme isteğinde artma veya azalma
 4. Uyku bozukluğu; Aşırı derecede uyku hali veya uyuyamama durumu
 5. Hemen hemen her gün psikomotor aktivitelerde yavaşlama veya ajitasyon
 6. Neredeyse her gün bitkinlik hali veya enerjide azalma
 7. Neredeyse her gün suçluluk ve değersizlik hissi
 8. Dikkat; Neredeyse her gün, odaklanmada güçlük çekme
 9. İntihar düşünceleri; planlı veya plansız tekrarlayabilen kendini öldürme düşünceleri, girişimi.
- B. Yukarıdaki belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya veya toplumsal, işle ilgili alanlarda işlevsellikte düşüşe sebep olur.
- C. Bu dönem başka bir sağlık durumunun etkilerine bağlanamaz.

Not: Önemli bir kayıp, hastalık karşısında A tanı kriterlerinden bazıları görülebilir ve bu görülen belirtiler depresyon dönemini andırabilir. Bu tür belirtiler görüldüğünde önemli bir kayıp veya hastalığa karşı olağan tepki dışında Yeğın (Majör) depresyonda düşünölmeli ve yaşanan yoğun acının kültürel ölçülerde göz önünde bulundurularak duygular ve davranışların değeriendirilmesi gerekmektedir

2.2.4 Depresyonun epidemiyolojisi

Depresyon, dünya genelinde en yoğun görülen psikiyatrik bozukluktur. Her yaşta görülmekle birlikte orta yaşlarda ve özellikle de 25-44 yaş arasında daha yoğun görülmektedir. Dünya ölçeğinde toplumsal sağlığı en çok tehdit eden sorunların başında gelen depresyon, yüksek yaygınlık oranları, yarattığı yeti kaybı, kronikleşme riskinin ve intiharların artması gibi durumlar nedeniyle depresyon ile ilgili araştırmaların önemini arttırmaktadır (Bielen, Melada ve Markelic, 2015). Hayat boyu depresyon, 18-29 yaş aralığında %12,02 oranında, 30-44 yaş aralığında %14,03 oranında, 45-64 yaş aralığında %15,91 oranında görülmekteyken 65 yaş ve sonrasında azalmaya başlayarak %8,19 oranında olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Hoccoğlu, 2016). Depresyonun, hayat boyu ortaya çıkma ihtimalinin, kadınlarda %10-25 oranında, erkeklerde ise %5-12 oranında olduğu bulgulanmıştır (Köroğlu ve ark., 2010).

Majör depresif bozukluğun başladığı yaş önem arz etmektedir, çünkü ilk epizodu erken yaşlarda başlayan kişilerde; sosyal ve mesleki işlevsellikte daha çok bozulma meydana gelerek kişinin yaşam kalitesi ve standardı düşmekte, daha fazla sayıda yeni depresif epizodlar görülmekte ve depresif semptomlar daha şiddetli ve yoğun yaşanmaktadır (Işık, Işık ve Taner, 2013).

2.2.5 Boşanma ve depresyon ilişkisi

Boşanmalar, etkileri ve sonuçları kapsamında birçok psikolojik rahatsızlığı da beraberinde getirmektedir. Boşanma, çiftlerin fiziksel ayrılığından daha önce başlayan ve hukuki boşanma sonrasında da devam eden potansiyel olarak stresli bir süreç şeklinde değerlendirilmekte ve bu bağlamda boşanmanın bir uyum süreci gerektirdiği ifade edilmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda hem eşlerin hem de çocukların boşanmadan sonra yaşadıkları problemler üzerinde durulmakta ve bu problemler arasında ortaya çıkan psikolojik sorunlar ön planda tutulmaktadır (Akhtar ve Landeen, 2007).

Boşanma süreci ve sonrasında çiftlerde en çok görülen psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu belirtilmektedir. Özellikle boşanma sonrasındaki ilk 2 yılda bu belirtilerin daha yoğun olduğu ve 3. yılda ise bu belirtilerin ve etkilerin zaman içerisinde giderek azaldığı bildirilmiştir (Özgüven, 2014). Boşanmış kadınlarda

depresif semptomların evli kadınlara göre daha fazla olduğunu bildirilmektedir. Kadınlarda daha açık ve anlaşılır belirtiler görülmekteyken erkekler ise boşanma sonrasında alkol, madde gibi zararlı alışkanlıklara yönelebilmektedir. Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri incelendiğinde de benzer sonuçlar karşımıza çıkmaktadır (Pawlikowski, Altsötter ve Brand, 2013).

Çocukların boşanma sürecine uyum sağlamaları yetişkinlere nazaran daha uzun bir süreç gerektirmektedir. Bu uyum süreci içerisinde çocuk, boşanmayı reddetme, boşanmaya sebebiyet veren nedene kızma, ebeveynleri bir araya getirmeye çabalama, depresyon ve boşanma olayını kabullenmeyi içeren beş farklı evreden geçmektedir. Boşanma sonucunda alıştıkları düzenlerinin ve yaşam standartlarının bozulmasıyla birlikte çocuklarda stres düzeyinin yükselmesiyle birlikte depresyonun da yükseldiği yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (Stolz ve Strini, 2009).

Pryor ve Rodgers (2011), yaptıkları çalışmada sıkıntı ve depresyonun boşanma döneminde olduğu gibi boşanma sonrası dönemde de devam edebildiğini belirtirken, başta kadınlar olmak üzere uzun vadede daha fazla psikolojik problem yaşayabildiğini ve bu süreç boyunca yaşanan sıkıntılarda ekonomik güçlüklerinde önemli oranda payı olduğunu belirtmekle birlikte yaşanan bu sıkıntıların kişilerdeki depresyon duygularını da arttırdığını belirtmiştir. Sharma (2011) yaptığı çalışmada; boşanmanın gerçekleşmesiyle birlikte boşanmaya bağlı olarak öfke, depresyon, düşük benlik algısı ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıktığını bildirmiştir.

Karahan (2012) de yaptığı çalışmada benzer sonuçlar ortaya çıkarmış ve; boşanmadan hemen sonraki dönemde hem kadınların hem de erkeklerin düşük benlik saygısıyla birlikte suçluluk, başarısızlık, öfori, kaygı ve depresyon olmak üzere oldukça karmaşık duygular gösterdiklerini bildirmiştir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da boşanmış kadınların evli kadınlara nazaran daha fazla depresyon ve anksiyete semptomlarının olduğu belirtilmektedir (Öngider, 2011).

Frisby ve Tucker (2012) de boşanmanın gerçekleşmesiyle birlikte duygularda, iyi oluşt ve genel işlevsellikte güven duygusunun eksilmesi, benlik saygısının

azalması, anksiyete ve geleceğe ilişkin karamsarlık, kötümserlik, düşük özgüven, saldırganlık ve depresyon gibi olumsuz değişimler yaşanabildiğini bildirmiştir.

Uçan (2007), boşanma sonrasında yeni bir düzen kurma hem eski eşle hem de varsa çocuklarla yeni iletişim ve ilişki biçimleri geliştirme, ekonomik zorluklar, sosyal yaşamda ve akabinde ilişkilerde değişiklikler gibi aşılması gereken problemlerin ortaya çıktığını ve bu problemlerin de bireylerde başta depresyon olmak üzere birçok psikolojik durumları beraberinde getirdiğini belirtmektedir.

2.3. Pozitif Psikoterapi

Günümüzde, psikoloji alanında psikopatolojiyi temel alan görüşün yerini pozitif odaklı görüşün aldığı görülmektedir. Değişen bu görüşe paralel “pozitif psikoloji” görüşünün geliştiği gözlenmektedir (Peterson, 2000; Seligman, 2000). Pozitif Psikoloji görüşü çerçevesinde kişilerin yeteneklerini, potansiyellerini geliştirici pozitif odaklı teknik ve yöntemlerin geliştirilerek kullanıldığı görülmektedir (Heffron ve Boniwell, 2011). Pozitif Psikoterapi’de pozitif yönelimli modern yaklaşımlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pozitif Psikoterapi (PPT), 1960’lı yılların son dönemlerinde Almanya’da Prof. Nossrat Peseschkian ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Peseschkian, 1970). Peseschkian’ın İran’da dünyaya geldiği, Almanya’da tıp eğitimi aldığı, vefatına kadar birçok farklı kültürle iç içe yaşadığı ve bu bağlamda yaşadığı kültürel değişimlerin Pozitif Psikoterapiyi geliştirirken onu kültürlerarası bir yaklaşım geliştirmeye yönlendirdiği bildirilmektedir (Henrichs, 2012).

Pozitif psikoterapiyi işleyen ve Pozitif Psikoterapi adını taşıyan ilk kitap Nossrat Peseschkian tarafından 1977 yılında Almanya’da kaleme alınmış, 1987 senesinde İngilizce çevirisi yapılmış ve çeviriden sonra ABD’deki üniversite kütüphanelerine gönderilmiştir. Yaklaşık olarak beş yıllık bir zaman diliminde 35 terapist ve 500 danışan ile gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda Pozitif Psikoterapinin anksiyete, depresyon, fobi, agresyon, öğrenme bozuklukları

başta olmak üzere birçok psikosomatik belirtinin tedavisinde etkili ve başarılı olduğu sonucuna varılmıştır (Peseschkian ve Tritt, 1998).

Pozitif Psikoterapi, Avrupa Psikoterapi Birliği tarafından psikoterapi tekniği olarak kabul edilmektedir ve eğitim yönelimli enstitüsü (Wiesbaden Psikoterapi Akademisi) alanda çalışan doktorlara, psikologlara ve sosyal çalışmacılara mezuniyetleri sonrasında eğitim vermek üzere Almanya Federal Cumhuriyeti tarafından yetkilendirilmiştir (Cope, 2014).

Günümüzde Pozitif Psikoterapi tekniğinin psikolojik yardım alanıyla birlikte başta aile hekimliği, iş, eğitim, olmak üzere birçok farklı alanlarda da kullanıldığı görülmektedir. Psikoloji alanında çocuk ve ergenlerle danışma, bireysel danışma, aile danışması ve grupla danışma çalışmalarında etkin bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir (Henrichs, 2012; Cope, 2014).

Pozitif Psikoterapi yaklaşımı danışanlara çok aşamalı bir tedavi planı uygulamaktadır. Bu yaklaşıma göre hasta sadece hasta rolünde değil aynı zamanda kendi kendisinin de terapisti konumundadır. (Peseschkian, 2009). Pozitif Psikoterapi, bireyin yaşadığı çatışmaların oturumlarda değil bireyin günlük yaşamında geliştirdiği ilişkilerde ortaya çıktığını belirtmekte ve bireyin yaşadığı bu çatışmaları pozitif bir bakış açısıyla ele almaktadır.

Pozitif kavramı gerçek ve belirgin olanı belirtmek için kullanılmaktadır. Bireyin yaşadığı çatışmaların sadece bireyler için negatif ve çözülmesi gereken bir durumu belirttiğini ve bu çatışmaların kişinin sahip olduğu yeteneklerinin de fark edilmesini sağladığı ifade edilmektedir. Yeteneklerin fark edilmesinin ise bütün fiziksel, bilişse ve toplumsal işlevlerimizin temel taşı oluşturduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda kişinin uygun ayrımlar yapabilecek duruma ulaştırılmaya çalışılması terapi sürecinin amacını oluşturmaktadır.

Geleneksel yaklaşımda hem terapist hem de danışan hastalık odaklı çalışırken, pozitif psikoterapide danışanın sahip olduğu yeteneklerine odaklanılır. Pozitif psikoterapi danışanın kendi kendine yardım edebilmesi için kişiye gerekli becerileri kazandırmaya çalışmaktadır. Bireyin yaşadığı çatışmayı nesnel ve objektif bir bakış açısıyla değerlendirmesini

imkânsızlaştıran duygusal genelleştirme; diğer açıdan ayırt etme, kızgınlığın sebeplerini arayıp ortaya çıkarma, var olan soruna hak ettiği değeri verme ve yeni ihtimaller bulma çabası bulunmaktadır. Bu fark etme, bilinç ve farklılaşma kendi kendine yardım yaklaşımının temelini oluşturmaktadır (Peseschkian, 2002)

2.3.1 Pozitif Psikoterapinin temel dayanakları

PPT, psikodinamik, humanist, kaynak, yönelimle transkültürel ve bütüncü bir yaklaşım şeklinde sunulmaktadır. Bu çeşitliliği ile PPT'nin orijinal bir bakış açısına sahip olduğu belirtilmektedir. Terapist ve danışan ilişkisinde öyküler, metaforlar ve bilgece sözler, deyimler ve atasözleri aracı olarak kullanılmakta; kişinin çatışmalarını çözümlemede fantezi alanını kullanmaya yönlendirmede, motive etmede ve gelecek yaşantılar için anımsatıcı olmada yardım etmesi rolüyle terapotik bir teknik şeklinde işlev görmektedir (Peseschkian, 1998).

PPT'nin insancıl bakış açısı çerçevesinde insana bakış açısı pozitifdir; bütün insanları özünde iyi olduğunu ve sevme kapasitesi ve bilme kapasitesi olmak üzere iki temel kapasiteye sahip olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Bu temel iki kapasitenin bireyin; fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi/fantezi olmak üzere dört temel yaşam alanında her zaman için gelişmeye uygun olduğuna inanılır. PPT'nin temel amacı, kişinin asıl sahip olduğu kapasitelerini geliştirmesine ve günlük hayatında dört yaşam alanı arasında denge kurabilmesini sağlamaktır.

Bu görüşten yola çıkarak birçok yeni terapötik kavram ve yöntem geliştirilmiş ve PPT kuramı üç temel dayanak üzerine yapılandırılmıştır. Bu temel dayanaklar aynı sırada, umut, denge ve konsültasyon olmak üzere üç temel prensibi ifade etmektedir. PPT'te bu üç temel prensibin birbirine harmanlandığı bir tedavi süreci sunmakta ve bu üç temel prensibin mutlu ve dengeli bir hayat sürmenin de ilkelerini ifade ettiği belirtilmektedir (Peseschkian, 2000).

2.3.1.1 Pozitif Başlama Noktası (Umut Prensibi)

Pozitif terimi günlük yaşamda yalnızca olumluyu belirtmek için kullanılmaktadır. Pozitif Psikoterapi'de ise pozitif terim ilave bir anlam kazanmaktadır. Gerçekte olan şeylerin yalnızca çatışmalar ve hastalıklar

olmadığını, yaşanan çatışmalara ve ortaya çıkan hastalıklarla seyreden, her bireyde doğuştan getirdiği yeteneklerin de bulunduğu inanılmaktadır. PPT’de bireyde ver olan belirtiler, hastalıklar; gerçek yetenekler açığa çıkarılarak pozitif şekilde yeniden düzenlenerek yorumlanır.

(Peseschkian, 1977) depresyon; sadece bunalma duygusu şeklinde değerlendirilmez aynı zamanda “derin bir duygusallıklar tepki gösterebilme becerisini, yeteneğini” de yansıtmaktadır şeklinde ifade etmektedir. Benzer bir biçimde “yalnızlık korkusu” sadece “kendine yetebilme konusundaki yetersizlik” değil aynı zamanda “çevre ile ilişki kurma, etkileşime geçme gereksiniminin kuvvetli bir ifadesi” şeklinde değerlendirilmektedir (Peseschkian; 1993, 2013).

PPT, bireydeki belirtileri ve hastalıkları tedavi etmekle birlikte, bireyin yeteneklerini ve bu yeteneklerin gelişim imkânlarına da ayrıca bir önem ve değer yüklemektedir. Her insanda bu yeteneklerin bulunduğu ancak her bireyde farklı yoğunlukta görüldüğü belirtilmektedir. Bu bağlamda PPT’de ortaya çıkan problemleri ve hastalıkları olduğu gibi kabul etmek ancak yalnızca hastalıklara ve sorunlara odaklanmamak, her bireyde olan yeteneklerin de ele alınması ve danışanın bu kapasitelerini ve yeteneklerinin fark edilmesine yardımcı olmak, bu açıdan yol göstermek oldukça önem arz etmektedir.

Literatür incelendiğinde genel olarak bütün danışma yaklaşımlarının bu duruma önem verdiği görülmekle birlikte PPT’nin bu yaklaşımlardan farkı ise bu konuyu odak noktası olarak pratiğe dökmesi olarak belirtilmektedir (Peseschkian, 1978).

Pozitif Psikoterapi, kişinin yalnızca cinsellik ve saldırganlık dürtüleri çerçevesinde hareket ettiği görüşünü savunan klasik psikanalizin tam tersine bireyin yaşamında yeteneklerin ve kapasitelerin oldukça önemli olduğu ifade etmekte ve bu yetenekleri birincil yetenekler ve ikincil yetenekler olmak üzere iki gruba ayırmaktadır. Birincil yetenekler sevmeye yeteneğini ifade ederek bireyin daha çok duygusal tarafıyla ilgili iken; ikincil yetenekler ise bilme kapasitesini ifade ederek bireyin davranışsal yönleri ile ilgilidir. Pozitif

psikoterapi görüşüne göre istisnasız her birey sevmeye ve bilme olmak üzere bu iki yeteneğe doğuştan sahiptir (Peseschkian ve Walker, 1988).

Sevme Yeteneği: Her birey sevmeye kapasitesi ile dünyaya gelmekte ve bu kapasite birinci derece bakım veren kişilerle geliştirilen duygusal bağ sayesinde zaman içerisinde gelişerek şekillenmektedir. Sevmeye yeteneği, bireyin sonraki yıllardaki gelişiminde; zaman, temas, inanç, umut, cinsellik, şüphe ve emin olmak, birlik olmak gibi özellikler ve yeteneklerle ortaya çıkar (Peseschkian, 2000).

Bilme Yeteneği: Her birey gerçekliğin içindeki ilişkiyi bilmek gereksinimindedir ve bu gereksinim doğrultusunda örneğin; hastalıklar ve üzüntülerin neden olduğunu, ağacın neden büyüdüğünü, elmanın neden yere düştüğünü gibi birçok benzer şeyi sorgulamaktadır. Birey, en nihayetinde ne olduğunu ve nerden geldiğini bilmek ister. Bu gereksinim doğrultusunda bu soruların yanıtlarını aramak, ortaya çıkarmaya çalışmak bilme yeteneğini ifade etmektedir. Birey, deneyimledikçe, tecrübe kazandıkça bilme yeteneği gelişir ve düzen, tertip, dakiklik, kibarlık, başarı, sadakat, tutumluluk, temizlik, güvenilirlik, açıklık, itaat ve araştırma gibi temel yetenekler dönüşür (Peseschkian, 2000).

Tablo 1.

Gerçek Yetenekler

İkincil Yetenekler	Birincil Yetenekler
Dakiklik	Sevgi (duygusallık)
Temizlik	Model Alma
Düzenlilik	Sabır
İtaat	Zaman
Nezakete	Temas
Dürüstlük/Doğruluk	Cinsellik
Sadakat	Güven
Adalet	Gizlilik
Çaba/Başarı	Umut
Tutumluluk	İnanç/Din
Güvenirlik	Şüphe

Bu iki yetenek grubu her bireyin kendi özüne ait olmakla birlikte bedeni çevreleyen koşullara, kişinin çevresine ve içinde bulunduğu zamana göre değişmekte ve yetişkinlik döneminde karakter özellikleri olarak ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle temel yetenekler ilk olarak bakım verenlerle geliştirilen ilişkiler vasıtasıyla gelişirler ve toplumsallaşmayla birlikte, bu sürecin sonunda birincil ve ikincil yetenekler olarak verimli ve etkili bir biçimde kullanılabilecek bir duruma gelirler (Peseschkian, 1989).

Birincil yetenekler olarak nitelendirilen duygusal yeteneklerin hem az gelişmiş olması hem de çok gelişmiş olması kişinin yaşamında, işlevselliğinde önemli atfedilen problemler yaşamasına sebebiyet vermektedir (Peseschkian, 2002). Yetenekleri az gelişmiş olması demek kişinin o alandaki gerçek kapasitesini ortaya çıkaramadığı anlamına gelmekteyken, çok gelişmiş olmaları ise kişilerin enerjilerini yüksek düzeyde ortaya koymaları, kullanmaları anlamını ifade etmektedir. Kişinin yüksek düzeyde enerji kullanması ise kişilerin fiziksel, bedensel, ruhsal problemler ve tükenmişlik yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla bireyin doğuştan getirdiği bu yeteneklerin orta düzeyde ve dengeli bir biçimde gelişmesi hedeflenmektedir.

Bu bağlamda, bilme ve sevme yeteneklerinin doğuştan getirildiği ve dolayısıyla her insanın sahip olduğu ve ortaya çıkarılıp gerçekleşmeye ve ayırt edilmeye ihtiyaç duyulan psikolojik yaradılışlar, özellikler olduğu açıktır. Geriye kalan diğer bütün yetenekler bu iki temel yetenekten türeyebilir, temel yeteneklerin farklı kombinasyonlarının bir çeşit yansıması olarak değerlendirilebilir ve her sayıda her koşuldaki yaşam durumuna uygulanabilir. Bireyin doğuştan getirdiği bu iki temel yetenek, her zaman için işlevsel olarak karşılıklı bir etkileşim, iletişim içerisindedir ve bir yeteneğin uygun düzeyde gelişimi bir diğerinin gelişimini hem destekler hem de kolaylaştırır (Peseschkian, 2002).

PPT'deki temel yeteneklerde önemli diğer bir durum; bireylerarası ilişkilerde ortaya çıkan çatışmalarda tarafların farklı bir biçimde gelişmiş, seyretnmiş yetenekleri temel çatışma noktalarını oluşturuyor olmasıdır. Her birey, kendi geçmişi, aile ilişkileri, sosyalleşme süreci ve kültürü çerçevesinde bu yetenekleri geliştirmiştir. Pozitif psikoterapiye göre ortaya çıkan bu kişilerarası çatışmalar farklılaşmalardan kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda Pozitif

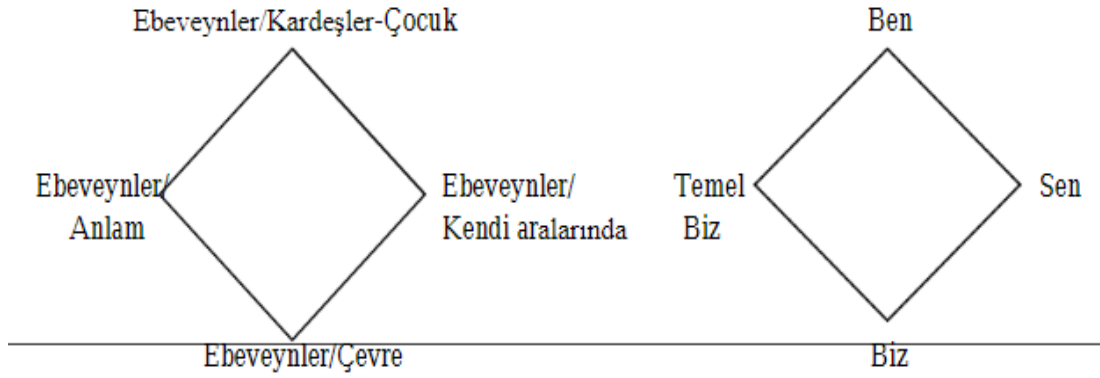
Psikoterapi “İnsanların ortak özellikler, noktaları neler?” ve “İnsanların birbirlerinden farklılaşarak ayrı düştükleri noktalar neler?” sorularına özel bir önem göstermekte ve bu soruların yanıtlarının verilmesiyle birlikte ise kişilerarası çatışmaların azalabileceği görüşünü savunmaktadır (Peseschian, 2007; Cope, 2014)

Model Boyutları: Birincil ve İkincil Yeteneklerin Çatışma Dinamikleri ile İlişkisi

Pozitif Psikoterapiye göre gerçek yetenekler ebeveynler veya bakım veren kişilerle geliştirilen ilişkilere göre ve çocukluk deneyimlerine, yaşantılarına göre oluşmaktadır. Bu görüşü açıklamak ve terapi süresinde bir teknik olarak kullanmak adına “model boyutları” kullanılır.

Model boyutları her bireyin bir şekilde dâhil olduğu tipik temel ilişkileri ele alarak tanımlamaktadır. Modelin tanımladığı bu temel ilişkiler; Ben”, “Sen”, “Biz” ve “Temel-Biz” ile olan ilişkilerdir. “Ben” boyutu kişinin kendiyle olan ilişkisini; “Sen” boyutu bireyin ikili ilişkilerde karşı tarafla/partnerle arasındaki ilişkiyi; “Biz” boyutu kişinin yakın çevredeki kişilerle kurduğu ilişkiyi ve “Temel-Biz” boyutu ise kişinin anlam ve maneviyat ile kurduğu ilişkiyi kapsamaktadır. İçinde yaşanılan zamandaki ilişkileri kapsayan bu boyutlar geçmiş zamanda ebeveynlerle kurulan ilişkiler vasıtasıyla gelişmektedir.

Modeldeki “Ben” boyutu ebeveynler ve kardeşlerle geliştirilen ilişki, “Sen” ebeveynler arasında geliştirilen ilişki, “Biz” ebeveynlerin yakın çevreyle olan kurduğu ilişkisi ve “Temel-Biz” ise ebeveynlerin anlam/maneviyat ile kurulan ilişkisi model alınarak gelişmiştir (Peseschian; 1980, 1996, 2000).



Şekil 1: Geçmiş ve şimdi model boyutlar

Her insan, geçmiş modelini baz alarak şimdiki ilişki modelini geliştirmekle birlikte her insan sahip olduğu her bir yeteneğini bu dört boyut kapsamında ailesini modelleyerek geliştirmektedir. Örneğin; çocuk istenilen düzeyde temiz olmadığı için annesi tarafından sevgi ve ilginin gösterilmemesi şeklinde cezalandırılan bir kişi, temizlik alanıyla ilgili hassasiyet yaşayabilir ve beraberinde duygusal ve sosyal ilişkilerinde, yakın çevre ilişkilerinde ve ikili ilişkilerinde çatışmalar yaşayabilmektedir. Aynı şekilde “sadece çok temiz olan bir yer yaşanılacak yerdir ve yaşamaya değerdir” şeklinde bir kavram geliştirmiş olabilir ve bulunduğu ortamlarda, iş yerlerinde temizlikle ilgili olan ayrıntıları özellikle takip edebilir, arzuladığı düzeyde olmadığına ise psikolojik semptomlar ortaya çıkabilir (Peseschkian, 2000).

Pozitif psikoterapi, kişinin danışmaya gelme nedenini ‘aktüel/gerçek çatışma’, bu çatışmanın temelini oluşturan, altında yatan çocukluk deneyimleri ve yaşantısına dayanan çatışmayı ise ‘temel çatışma’, olarak belirtmektedir. Yaşanılan bütün çatışmaların, geçmişteki yaşantıdan şimdiki beklentilere ve şimdiki beklentilerden de gelecekteki olasılıklara, ihtimallere uzanan gelişimsel tarihi vardır (Cope, 2014). Terapilerin hedefi temel çatışmanın çözülmesidir. Böylelikle kişiyi terapiye getiren gerçek çatışma da otomatik olarak çözülür. Amaç; bireyin şimdiki yaşantısıyla geçmiş yaşantısı arasındaki bağın farkına varması, geçmiş modelini hem olumlu hem de olumsuz bütün yönleriyle tanıması, şu an içinde bulunduğu zamanda geçmiş modeli ile barışarak ve kabul ederek şu andan sonrası yani gelecek için terapide amaç danışanın

şimdi ile geçmiş arasındaki bağı fark etmesi, geçmiş modelini yeni bir model oluşturmasıdır.

Bu yeni model “sorumluk boyutları” olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu bağlamda, model boyutları kişinin yaşadığı çatışmaların derinine inerek kaynağını bulmak ve bu çatışmaları çözüme kavuşturmasına yardım maksadıyla kullanılmaktadır. Her insanın kendine ait model boyutları bulunmaktadır ve kişilerarası çatışmalar bu farklı modeller nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Danışan, kendine özgü model boyutlarını tanıyınca çatışma yaşadığı kişilerin de kendilerine ait model boyutları olduğunu fark ederek yaşadığı bütün çatışmaları çözüme kavuşturmak için hem duygusal hem de bilişsel teknik ve yöntemler kullanmak üzere hazır duruma gelir (Henrichs, 2012; Peseschkian, 2000).

Sonuç itibariyle görülmektedir ki Pozitif Psikoterapide temel yetenekler oldukça önemli merkezi bir konuma sahiptir; yeteneklerin incelenmesi ve derinine inilmesi ayırt edici-tanısal tüyolar verir ve böylelikle hangi yetenekler üzerine odaklanılacağı anlaşılır. Yetenekler ve kişilerarası çatışma dinamikleri arasında kurulan ilişki, Pozitif Psikoterapinin psikodinamik yönünün temelini oluşturmaktadır (Peseschkian, 2013). Diğer bir önemli özellik ise hem fiziksel hem de psikolojik semptomların gerçek yeteneklerle bağdaştırılarak yeniden anlamlandırılmasıdır. Bu özellik kapsamında yalnızca sağlıklı bireyler değil; aynı zamanda hem fiziksel hem psikolojik hem de manevi dünyalarında problemler yaşayan kişiler de temel yeteneklere sahiptirler.

Pozitif Psikoterapi her semptomun bir görevi, bir işlevi olduğuna ve semptomun olumsuz olarak değerlendirilmesi yerine olumlu olarak değerlendirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Ortaya çıkan semptom bu yeteneklerle ilgili ve ilişkili olan çatışmaların anlaşılma, çözümlenme girişimidir. Bireyde var olan semptomun bireyin yaşamında neyi kolaylaştırdığı ortaya çıkarılmaya çalışılır ve sonrasında da bu semptoma gereksinim duymadan bireyin aynı kolaylığı nasıl sürdürebileceği ile ilgili yeni yöntemlerin bulunması üzerinde durulur (Peseschkian; 1993, 2013).

Kişideki semptomum işlevi kişiyle paylaşarak kişinin kendine ve semptoma ilişkin kabulü ve umudu arttırılması hedeflenir, bu kabul de umut prensibini harekete geçirir (Cope, 2010). Peseschkian (2014), umut prensibinden yola çıkarak kaleme aldığı kitabında yeni ve farklı yöntemler öğrenmenin her zaman için her koşulda mümkün olabileceğini belirtmektedir.

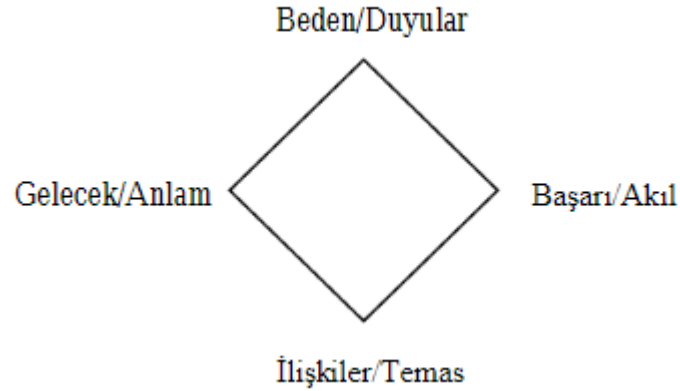
Pozitif Psikoterapinin odağında her kişiyi ve her durumu kapsayan umut prensibi, bulunmaktadır. Henrichs (2012), yeteneklere ve kapasiteye odaklanmanın kişide umudu harekete geçirdiğini ve iyileşme sürecinin zeminini oluşturduğunu bildirmektedir. Bu bağlamda ilk seanslarda itibaren danışanların beraberinde getirdikleri problemlere eşlik eden kapasite ve yeteneklerinin neler olduğu ortaya çıkarılmaya çalışılır, kimi zaman bir hipotez sunarak, kimi zaman bilge sözleri ve hikâyeleri kullanarak kimi zaman da mizah kullanılarak danışanla paylaşılır. Danışanın var olan duruma ya da soruna yeni bir açıdan yeni bir gözlükle bakması hedeflenerek danışanda umut ışığının ortaya çıkması amaçlanır (Cope, 2014).

2.3.1.2 Denge Modeli (Denge Prensibi)

Pozitif Psikoterapi, bireyin yaşamını, insan varlığının dört boyutu kapsamında kavramsallaştırmıştır. Bu boyutlar; vücut/sağlık (duyular), iş/başarı (akıl), ilişkiler (temas) ve gelecek/umut/maneviyat şeklinde tanımlanmaktadır. Pozitif Psikoterapinin görüşüne göre her birey yaşamını bu dört boyutta yaşamakta ve bu boyutların her biri öğrenme ve bilme kapasitesinin dört farklı şeklini de temsil etmektedir. Bu boyutlar bireyin kendisini ve çevresini ne şekilde algıladığını ve gerçekliği nasıl değerlendirdiğini ifade etmektedir.

Bireyler arası kişisel, sosyal ve kültürel farklılıklara rağmen her birey bu dört farklı boyutta bulunan çatışmalarıyla ilgilenmektedir ancak her bireyin her bir boyuta yüklediği anlam, verdiği önem, farklılaşmaktadır. Bireyin çatışmaları ortaya çıktığında, karşılaşılan sorunla baş edebilmek adına her birey bir boyuta yönelme eğilimi göstermektedir. Bazı kişiler fiziksel belirtiler geliştirerek tepki ortaya koyar, bazı kişiler işe/başarıya yönelir, bazıları sosyal ilişkilerden kaçır ya da sosyal etkileşimler kurar ve bazı kişiler ise fantezilere sığınmaktadır. Çatışmalar ortaya çıktığında, problemle baş etmek için her insan belli bir

boyuta yönelme eğilimi gösterir. Bazı bireyler fiziksel semptomlar geliştirerek tepki verirken, bazıları işe/performansa yönelir, bazıları sosyal etkileşimden kaçır ya da sosyal etkileşimler kurar ve bazıları fantezilere sığınır (Peseschkian, 1977, 1993, 2000).



Şekil 2: Denge Modeli

2.3.1.3 Beş Basamaklı Terapi (Konsültasyon Prensibi)

Pozitif Psikoterapi; gözlem/mesafe devresi, envanter devresi, durumsal cesaretlendirme devresi, sözelleştirme devresi ve hedefleri genişletme evresi olmak üzere beş adımlı bir süreçten oluşmaktadır. Pozitif Psikoterapi belirtilen bu beş aşama ile birlikte diğer tekniklerden de yararlanılarak terapi uygulamaktadır.

Gözlem/Mesafe Devresi:

Bu aşamanın temel hedefi, danışanın durumu ile ilgili analiz yapmaktır. Bu aşamada terapist yorum yapmadan, tarafsız bir şekilde hastayı dinler ve danışanın sorun olarak getirdiklerini ve neye gereksinim duyduğunu anlamaya çalışır. Bu analizi yaparken etkileşim analizi, davranış analizi ve psikoanalitik aktarım tekniklerinden faydalanır. Böylelikle belirtiler ve bu belirtilere eşlik eden davranışlar ile ilgili hem durumsal hem de gerekirse çemiş yaşama ait bütün bilgi kaynaklarını detaylı olarak incelemeye çalışır. Bu devrenin temel amacı danışanın durumunun analizini yapmaktır. Geçmişe ya da ana odaklanan birçok diğer yaklaşımlardan farklı bir şekilde danışanı gelişim süreci

kapsamında geçmiş yaşantı, şimdi ve gelecek yaşantıyı incelemekte ve hepsine dengeli bir şekilde önem vermektedir. Bu aşama genel olarak kısa süreli terapide bir veya iki, uzun süreli terapilerde ise üç veya dört seans sürmektedir.

Envanter Devresi:

Bu aşamada denge modeli kullanılır ve danışandan her bir boyut için son beş yılda yaşadığı durumların bilgisi alınır. Danışanın karşılaştığı problemleri ne şekilde çözdüğü ve denge modelinin hangi alanının daha çok kullanıldığı ortaya çıkarılmaya çalışılmakla birlikte gerçek ve temel yeteneklerini de hangi düzeyde kullandığı anlaşılmasına çalışılır. Bu aşamada terapist, danışanın aktüel ve temel çatışmaları ile ilgili hipotezler yaratmaya başlar. Bu aşama genel olarak kısa süreli terapide bir veya iki, uzun süreli terapide ise dört veya beş seans devam etmektedir.

Durumsal Cesaretlendirme:

Bu devre, Pozitif Psikoterapide oldukça merkezi bir öneme sahiptir. Danışan sadece sorunlarına odaklandığı için sahip olduğu pozitif taraflarını ve yeteneklerini fark edememektedir. Durumsal cesaretlendirmede danışan gerçekçi ve objektif bir bakış açısına dayanarak var olan sorunun pozitif tarafları konusunda cesaretlendirilmektedir. Danışanın bakış açısını genişletmek için farklı ve yeni fikirleri ortaya çıkarılmasına yardımcı olunur. Danışan bu devrede, kendi değerini örmeyi öğrenir ve bu evre genel olarak kısa süreli terapide bir veya iki seans, uzun süreli terapide ise üç veya dört seans devam etmektedir.

Sözelleştirme:

Önceki aşamalarda olması gereken terapötik ilişki ve ortam sağlandıktan sonra bu aşamada danışanla temel çatışmasına yönelik çalışılmaya başlanır. Danışanın yaşadığı aktüel ve temel çatışmasını denge modelini ve dörtlü model boyutlarını kullanarak çözüme kavuşturmasına yardımcı olmaya çalışılır. Sözelleştirme devresinin temel hedefi, danışanın yaşamının her boyutunda denge sağlaması adına yapabilecekleri üzerine yoğunlaşmaktır. Bu

aşama terapi sürecinde en uzun süren aşamadır ve danışanın temel çatışması çözülünceye kadar sürmektedir.

Hedefleri Genişletme Devresi:

Bu aşamada, danışanın terapiye başlama amaçlarına ulaştıktan sonra gelecek (kısa-orta-uzun vadede) hayatını ne şekilde devam ettirmek istediği üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu aşamada psikoterapi ilişkisinin temel hedefi, danışanın kendi kendine yardım edebilme konusunda bilgi sağlanması ve böylelikle danışan seansları bıraktıktan sonra hayatı süresince devam edebilecek bir kendi kendine yardım becerisini öğrenebilmektedir. Danışan bunu yaparken de denge modelindeki yaşamın dört boyutunu temel alır ve hayatındaki dengeyi ne şekilde, nasıl devam ettireceğini planlar. Yaşam içerisinde yeni çatışmalar yaşamaya başladığında bu çatışmalarla ne şekilde başa çıkacağını ele alır. Bu aşamada genel olarak kısa süre terapide bir veya iki, uzun süreli terapide ise dört veya beş seans devam etmektedir.

2.3.2 Boşanma ve gerçek yetenekler arasındaki ilişki

Boşanma, gerek ebeveynlerin gerekse çocukların yaşamlarında meydana gelen birtakım değişikliklere uyum sağlamaları gereken bir geçiş dönemi olarak nitelendirilmektedir. Bu geçiş döneminin ne yönde ve ne şekilde, çözümleneceği ise bireylerin kişilik özellikleri, baş etme becerileri, yetenekleri, kapasiteleri ve alacakları psikososyal destek ile oldukça ilişkilidir. Travmatik ve stresli bir yaşam olayı olarak değerlendirilen boşanma, birçok ruhsal rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir.

Literatür incelendiğinde boşanma sonrasında bireylerin en yoğun olarak stres, depresyon, anksiyete gibi ruhsal problemler yaşadıkları görülmektedir. Boşanmış bireylerin yaşadıkları bu ruhsal problemler günlük yaşamlarında, yaşam koşullarında, düşünce, tutum ve davranışlarında birçok değişikliğe sebebiyet vermekte ve gelecek yaşantılarında oldukça belirleyici olmaktadır. Guo ve Huang (2005), boşanma gibi stresli yaşam olaylarının kişilerde depresif belirtilerin görülme düzeyini arttırdığını ve bu depresif belirtiler ile birlikte kişilerin başarı, sadakat, dürüstlük, düzenlilik, temizlik, güvensizlik gibi davranışlarında değişiklikler meydana geldiğini bildirmiştir.

Alptekin (2011), yaptığı çalışmada boşanmış kadınların, boşanmış erkeklere nazaran daha stresli ve depresif olduklarını ve bu semptomların boşanmış kadınların iş hayatlarındaki başarı düzeylerini olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Karmaşık ve örseleyici bir yaşam olayı olan boşanma bireylerin doğuştan getirdikleri başarı dürtüsünün başarısızlık korkusuna dönüşmesine zemin hazırlamaktadır. Bu başarısızlık korkusu ise bireyi daha yoğun bir stres boyutuna iterek başarı düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Literatür incelendiğinde boşanma olgusunun bireyin düşünce ve tutumlarında da değişiklikler ortaya çıkardığı görülmektedir. Tokur (2017), bireylerin yaşamlarının zor anlarında gerçek düşünce ve tutumlarını, iyi ve kötü taraflarını gün yüzüne çıkaracağını, boşanma gibi stresli yaşam olaylarında dini referans alan düşünce ve eylemlerin (dua namaz tefekkür gibi) kişide oluşabildiğini ifade etmektedir. Loveless (2006), başarı, güvenilirlik, zaman ve umut yeteneklerinin yetişkinlerin öznel iyi oluşları için oldukça önemli olduğunu, boşanma gibi stresli ve yıpratıcı olayların ise bu yetenekleri olumsuz yönde etkileyerek öznel iyi oluş düzeyini azalttığını belirtmektedir.

Guo ve Huang (2005), boşanmış bireylerin boşanma sonrasındaki bireylerin ilişki tutumları ile ilgili yaptığı çalışmada, boşanma sonrasında kendini mutlu hissetmeyen bireylerin sevgiye olan gereksinimlerinin çoğaldığını ve kendilerini güvende hissetmek istediklerini belirtmekte; ihtiyacı olan sevgi ve güven duygusunu karşılayabilmek adına yeni duygusal ve cinsel ilişkiler geliştirdiklerini ancak bu gereksinimlerin yeterli düzeyde karşılanmaması sonucunda da yaşadıkları ilişkilere yönelik sadakatsizlik duygularını geliştirebildiklerini bildirmiştir.

Yodanis (2005), boşanma sonrasında bireylerin cinselliğe yönelik düşünce ve tutumlarını incelediği çalışmasında; boşanmanın stres ve kaygı gibi birçok semptomu beraberinde getirdiğini ve ortaya çıkan bu semptomların başta kadınlar olmak üzere boşanmış bireylerde cinsel istek azlığı ve cinsel işlev bozukluklarını sebebiyet verdiğini bildirmiştir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örnekleme ve veri toplama araçları yer almaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada çalışan ve boşanmış kadınların depresyon ve algılanan stres düzeylerinin pozitif psikoterapi kapsamında birinci ve ikincil yetenekler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma tanımlayıcı bir araştırma olup, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılmaktadır (Metin, 2014).

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmada örneklem, olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidi olan amaca dönük örnekleme ile seçilmiştir. Amaçsal örnekleme çeşidi yapılacak olan çalışmanın amacına göre veri açısından uygun, zengin durumların seçilmesi ve belli özelliklere sahip durumlar ile ilgili örneklemin seçilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2016).

Çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan boşanmasının üzerinden en az iki yıl geçmiş, çalışan, çocuklu 25-60 yaş arasındaki Türkçe konuşan kadınlar oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için kullanılan ölçekler katılımcılara verilmiştir. Kişiler, kendilerine verilen veri toplama araçlarını yanıtlamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amaçları ve anketlerin nasıl cevaplandırılması gerektiği konusunda aydınlatılmış onam formu ile bilgilendirilmişlerdir. Kişilerin veri toplama araçlarını dürüst ve samimi bu nedenle doğru cevaplamalarını sağlamak amacı ile veri toplama araçlarında isimlerini belirtmek zorunda olmadıklarını araştırmanın gizlilik esasları belirtilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri- PPTATE ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin toplanması 4 bölümden oluşan görüşme formları ile yapılmıştır. İlk bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş vs. gibi demografik özellikleri, İkinci bölümde depresyon düzeyleri, üçüncü bölümde stres düzeyleri, dördüncü bölümde ise pozitif psikoterapideki birincil ve ikincil yetenekleri ifade eden gerçek yetenekleri ölçmeye yönelik Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri-PPTATE yer almaktadır.

3.3.1 Sosyo-demografik bilgi formu

Katılımcıların Sosyo-demografik özellikleri açısından araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-demografik Bilgi Formu ele alınmıştır. Sosyo-demografik bilgi formunda katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Sosyo-demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, nafaka durumu ve eski eşle ilgili sorulara cevap aranmaktadır.

3.3.2 Beck depresyon envanteri (BDE)

Beck ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilen BDE'nin Türkçeye uyarlanması Ulusoy, Şahin ve Erkmen tarafından 1998 yılında yapılmıştır. BDE'nin özgün versiyonunda da olduğu gibi Türkçeye uyarlama çalışmasında 21 madde ve tek faktör kullanılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur. Ölçek 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte verilecek cevapların en

düşüğü 0 olup en yükseği 3'tür ve kişilerin depresif ruh hallerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Testten alınan puan arttıkça depresyon düzeyi artmaktadır ve BDE'de alınabilecek en yüksek puan 63 olarak belirlenmiştir.

3.3.3 Algılanan sosyal destek ölçeği (ASDÖ)

ASDÖ bireylerin aile, arkadaş, akraba, öğretmen ve kurumlardan aldığı sosyal destekleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek Krespi tarafından 1993 yılında yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışması Alev Torun tarafından 1995 yılında yapılmıştır. Ölçekte 19 madde ve 2 alt faktör bulunmaktadır. 5'li likert tipi ölçektir. ASDÖ'nün toplam faktör yapısı için geçerlilik güvenirlik katsayısı 0.95, duygusal destek alt boyutu için 0.79 ve bilgisel, maddi destek alt boyutu için 0.76, olarak belirlenmiştir. 19 maddeden oluşan ölçeğin 11,13,16 ve 18. Maddeleri olumsuz olup tersine çevrilmiştir.

3.3.4 Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri - PPTATE

Peseschkian ve Deidenbach tarafından 1988 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçekte Birincil ve ikincil yetenekler gibi pozitif psikoterapi yapıları ölçülmektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Sarı ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek dördümlük likert tipi olup ve 88 maddeden oluşmaktadır. Ölçek ikincil yetenekler, birincil yetenekler, çatışma tepkileri ve dürtü model boyutları olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırmada Birincil ve ikincil yetenekler olarak 2 alt faktör kullanılmaktadır. İkincil yetenekler için geçerlilik ve güvenirlik katsayısı .77, birincil yetenekler için ise .75 olarak bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama İşlemi

Çalışmanın evrenini Türkiye'de yaşayan boşanmasının üzerinden en az iki yıl geçmiş, çalışan, çocuklu 25-60 yaş arasındaki Türkçe konuşan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek amacıyla bilgilendirme formu ve aydınlatılmış onam verilmiştir. Çalışmada boşanmasının üzerinden en az iki yıl geçmiş, çalışan, çocuklu 25-60 yaş arasındaki Türkçe konuşan 178 kadını seçmek için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Çalışmada boşanmasının üzerinden en az iki yıl geçmiş, çalışan, çocuklu 25-60 yaş arasındaki Türkçe konuşan 178 kadın seçilmiş olup bu kadınlara Beck Depresyon Envanteri, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri uygulanmıştır. Çalışmanın veri tabanı SPSS programında oluşturulmuştur ve hatalı analizle çıkarılarak veri tabanı temizlenmiştir. Yapılan normallik analizi sonucunda normal dağılım olmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların sosyo-demografik değişkenleri açısından kullanılan ölçekler ile karşılaştırılması Non-parametrik testler olan Mann Whitney U ve Kruskal Wallis analizleri ile incelenmiştir. Ölçeklerin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2.

Katılımcıların BDE, ASDÖ ve PPTATE puan ortalamalarının normallik analizinin incelenmesi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ASDÖ duygusal destek	,105	101	,008	,968	101	,014
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	,105	101	,008	,972	101	,032
BDÖ	,236	101	,000	,863	101	,000
Düzen	,183	101	,000	,916	101	,000
Temizlik	,196	101	,000	,936	101	,000
Dakiklik	,227	101	,000	,908	101	,000
Kibarlık	,268	101	,000	,855	101	,000
Açıklık/Dürüstlük	,209	101	,000	,866	101	,000
Başarı	,202	101	,000	,877	101	,000
Güvenirlik	,304	101	,000	,702	101	,000
Tutumluluk	,114	101	,003	,965	101	,009
İtaat	,171	101	,000	,935	101	,000
Adalet	,352	101	,000	,694	101	,000
Sadakat	,245	101	,000	,839	101	,000
Sabır	,181	101	,000	,944	101	,000
Zaman	,171	101	,000	,944	101	,000
İlişki	,186	101	,000	,909	101	,000
Güven	,206	101	,000	,909	101	,000
Umut	,219	101	,000	,887	101	,000
Yumuşaklık/Cinsellik	,154	101	,000	,949	101	,001
Sevgi	,185	101	,000	,916	101	,000
İnanç	,253	101	,000	,874	101	,000

*p≤0,05 **p<0,001

Yapılan normallik analizi sonucunda katılımcıların ölçek puan ortalamalarının normal dağılım sergilemediği bulunmuştur.

Tablo 3.

Katılımcıların yaşlarının ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının

		N	Mean Rank	χ^2	df	P
ASDÖ duygusal destek	21-40 yaş	19	64,11	,492	2	,782
	41-50 yaş	67	61,83			
	51 ve üzeri	35	57,73			
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	21-40 yaş	19	59,53	1,35	2	,508
	41-50 yaş	67	64,13			
	51 ve üzeri	35	55,80			
BDE	21-40 yaş	17	56,62	1,39	2	,498
	41-50 yaş	64	54,38			
	51 ve üzeri	32	62,45			

incelenmesi

* $p \leq 0,05$ ** $p < 0,001$

Katılımcıların yaşlarının ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların yaşları ile ASDÖ ve BDE puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların yaşlarının ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Düzen	21-40 yaş	17	35,44	7,46	2	,024*
	41-50 yaş	58	51,75			
	51 ve üzeri	26	59,50			
Temizlik	21-40 yaş	17	40,74	3,90	2	,142
	41-50 yaş	58	50,70			
	51 ve üzeri	26	58,38			
Dakiklik	21-40 yaş	17	53,38	,214	2	,898
	41-50 yaş	58	49,96			
	51 ve üzeri	26	51,77			
Kibarlık	21-40 yaş	17	43,71	1,52	2	,467
	41-50 yaş	58	51,93			
	51 ve üzeri	26	53,69			
Açıklık/Dürüstlük	21-40 yaş	17	48,85	,207	2	,902
	41-50 yaş	58	50,84			
	51 ve üzeri	26	52,77			
Başarı	21-40 yaş	17	51,06	1,52	2	,466
	41-50 yaş	58	48,44			
	51 ve üzeri	26	56,67			
Güvenirlilik	21-40 yaş	17	49,91	,243	2	,885
	41-50 yaş	58	52,09			
	51 ve üzeri	26	49,27			
Tutumluluk	21-40 yaş	17	56,09	1,40	2	,494
	41-50 yaş	58	48,11			
	51 ve üzeri	26	54,12			
İtaat	21-40 yaş	17	47,97	4,98	2	,083
	41-50 yaş	58	47,07			
	51 ve üzeri	26	61,75			
Adalet	21-40 yaş	17	52,56	,850	2	,654
	41-50 yaş	58	49,04			
	51 ve üzeri	26	54,35			
Sadakat	21-40 yaş	17	46,15	1,10	2	,574
	41-50 yaş	58	50,53			
	51 ve üzeri	26	55,23			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların yaşlarının ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların yaşlarının ikincil yeteneklerde düzen alt boyutuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Düzenin 51 ve üzeri yaşlarda olan kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 5.

Katılımcıların yaşlarının birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Sabır	21-40 yaş	17	70,29	9,24	2	,010*
	41-50 yaş	58	47,07			
	51 ve üzeri	26	47,15			
Zaman	21-40 yaş	17	48,97	,159	2	,924
	41-50 yaş	58	50,91			
	51 ve üzeri	26	52,52			
İlişki	21-40 yaş	17	52,74	,836	2	,716
	41-50 yaş	58	52,48			
	51 ve üzeri	26	46,56			
Güven	21-40 yaş	17	56,03	1,72	2	,423
	41-50 yaş	58	49,66			
	51 ve üzeri	26	50,71			
Umut	21-40 yaş	17	51,35	3,45	2	,178
	41-50 yaş	58	53,65			
	51 ve üzeri	26	44,87			
Yumuşaklık/Cinsellik	21-40 yaş	17	57,47	3,45	2	,178
	41-50 yaş	58	46,44			
	51 ve üzeri	26	56,94			
Sevgi	21-40 yaş	17	51,56	5,99	2	,050*
	41-50 yaş	58	55,97			
	51 ve üzeri	26	39,54			
İnanç	21-40 yaş	17	50,62	168	2	,920
	41-50 yaş	58	51,91			
	51 ve üzeri	26	49,23			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların yaşlarının birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Sabır alt boyutunun 21-40 yaşları arasındaki katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu sevgi alt boyutunun ise 51 ve üzeri yaşlara sahip katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 6.

Katılımcıların eğitim düzeylerinin ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
ASDÖ duygusal destek	Ortaokul ve aşağısı	15	63,23	1,97	2	,906
	Lise	67	61,61			
	Üniversite ve üzeri	39	59,09			
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	Ortaokul ve aşağısı	15	54,90	1,47	2	,479
	lise	67	59,35			
	Üniversite ve üzeri	39	66,18			
BDE	Ortaokul ve aşağısı	14	67,82	2,06	2	,365
	lise	61	54,51			
	Üniversite ve üzeri	38	57,01			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların eğitim düzeylerinin ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile ASDÖ ve BDE puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7.

Katılımcıların eğitim düzeylerinin ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Düzen	Ortaokul ve aşağısı	12	42,29	3,28	2	,193
	Lise	55	48,82			
	Üniversite ve üzeri	34	57,60			
Temizlik	Ortaokul ve aşağısı	12	47,12	,542	2	763
	Lise	55	50,23			
	Üniversite ve üzeri	34	53,62			
Dakiklik	Ortaokul ve aşağısı	12	41,83	2,33	2	,311
	Lise	55	54,54			
	Üniversite ve üzeri	34	48,51			
Kibarlık	Ortaokul ve aşağısı	12	59,58	1,34	2	,510
	Lise	55	49,60			
	Üniversite ve üzeri	34	50,24			
Açıklık	Ortaokul ve aşağısı	12	39,92	2,15	2	,341
	Lise	55	52,73			
Dürüstlük	Üniversite ve üzeri	34	52,12			
Başarı	Ortaokul ve aşağısı	12	38,33	3,45	2	,178
	Lise	55	54,69			
	Üniversite ve üzeri	34	49,50			
Güvenirlilik	Ortaokul ve aşağısı	12	57,96	1,51	2	,468
	Lise	55	48,43			
	Üniversite ve üzeri	34	52,71			
Tutumluluk	Ortaokul ve aşağısı	12	52,62	2,21	2	,331
	Lise	55	47,24			
	Üniversite ve üzeri	34	56,51			
İtaat	Ortaokul ve aşağısı	12	36,62	3,58	2	,166
	Lise	55	53,80			
	Üniversite ve üzeri	34	51,54			
Adalet	Ortaokul ve aşağısı	12	64,21	3,64	2	,162
	Lise	55	49,34			
	Üniversite ve üzeri	34	49,03			
Sadakat	Ortaokul ve aşağısı	12	48,21	,301	2	,860
	Lise	55	50,42			
	Üniversite ve üzeri	34	52,93			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların eğitim düzeylerinin ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile ikincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8.

Katılımcıların eğitim düzeylerinin birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Sabır	Ortaokul ve aşağısı	12	47,42	,244	2	,885
	Lise	55	51,91			
	Üniversite ve üzeri	34	50,79			
Zaman	Ortaokul ve aşağısı	12	44,83	2,14	2	,342
	Lise	55	48,89			
	Üniversite ve üzeri	34	56,59			
İlişki	Ortaokul ve aşağısı	12	39,58	2,15	2	,341
	Lise	55	52,36			
	Üniversite ve üzeri	34	52,82			
Güven	Ortaokul ve aşağısı	12	47,92	1,16	2	,558
	Lise	55	49,05			
	Üniversite ve üzeri	34	55,25			
Umut	Ortaokul ve aşağısı	12	43,62	1,53	2	,465
	Lise	55	50,15			
	Üniversite ve üzeri	34	54,99			
Yumuşaklık	Ortaokul ve aşağısı	12	52,08	,039	2	,981
	Lise	55	51,19			
Cinsellik	Üniversite ve üzeri	34	50,31	3,03	2	,220
	Ortaokul ve aşağısı	12	37,79			
Sevgi	Lise	55	53,52			
	Üniversite ve üzeri	34	51,59	,180	2	,914
	Ortaokul ve aşağısı	12	51,00			
İnanç	Lise	55	50,01			
	Üniversite ve üzeri	34	52,60			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların eğitim düzeylerinin birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile birincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9.

Katılımcıların gelir düzeylerinin ASDÖ ve BDE puan ortalamalarıyla karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
ASDÖ duygusal destek	5000 ve aşağısı	30	60,97	,062	2	,970
	5001 7500 arası	32	62,25			
	7501 ve üzeri	59	60,34			
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	5000 ve aşağısı	30	53,60	1,88	2	,389
	5001 7500 arası	32	64,91			
	7501 ve üzeri	59	62,64			
BDE	5000 ve aşağısı	30	63,95	2,91	2	,233
	5001 7500 arası	29	59,09			
	7501 ve üzeri	54	52,02			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların gelir düzeylerinin ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların gelir düzeyleri ile ASDÖ ve BDE puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 10.

Katılımcıların gelir düzeylerinin ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Düzen	5000 ve aşağısı	26	41,35	4,83	2	,089
	5001 7500 arası	26	58,37			
	7501 ve üzeri	49	52,21			
Temizlik	5000 ve aşağısı	26	51,65	,669	2	,716
	5001 7500 arası	26	54,44			
	7501 ve üzeri	49	48,83			
Dakiklik	5000 ve aşağısı	26	51,23	,129	2	,938
	5001 7500 arası	26	49,31			
	7501 ve üzeri	49	51,78			
Kibarlık	5000 ve aşağısı	26	49,23	,768	2	,681
	5001 7500 arası	26	55,04			
	7501 ve üzeri	49	49,80			
Açıklık Dürüstlük	5000 ve aşağısı	26	48,81	1,39	2	,497
	5001 7500 arası	26	56,58			
	7501 ve üzeri	49	49,20			
Başarı	5000 ve aşağısı	26	47,25	1,71	2	,425
	5001 7500 arası	26	56,98			
	7501 ve üzeri	49	49,82			
Güvenirlik	5000 ve aşağısı	26	51,06	,000	2	1,00
	5001 7500 arası	26	51,00			
	7501 ve üzeri	49	50,97			
Tutumluluk	5000 ve aşağısı	26	52,42	,587	2	,746
	5001 7500 arası	26	53,75			
	7501 ve üzeri	49	48,79			
İtaat	5000 ve aşağısı	26	46,46	1,03	2	,595
	5001 7500 arası	26	54,35			
	7501 ve üzeri	49	51,63			
Adalet	5000 ve aşağısı	26	53,77	,425	2	,808
	5001 7500 arası	26	50,52			
	7501 ve üzeri	49	49,79			
Sadakat	5000 ve aşağısı	26	52,87	,879	2	,644
	5001 7500 arası	26	54,15			
	7501 ve üzeri	49	48,34			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların gelir düzeylerinin ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların gelir düzeyleri ile ikincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 11.

Katılımcıların gelir düzeylerinin birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Sabır	5000 ve aşağısı	26	47,12	4,79	2	,091
	5001 7500 arası	26	61,62			
	7501 ve üzeri	49	47,43			
Zaman	5000 ve aşağısı	26	47,46	1,78	2	,417
	5001 7500 arası	26	57,23			
	7501 ve üzeri	49	49,57			
İlişki	5000 ve aşağısı	26	48,63	,672	2	,715
	5001 7500 arası	26	54,83			
	7501 ve üzeri	49	50,22			
Güven	5000 ve aşağısı	26	47,33	5,14	2	,077
	5001 7500 arası	26	61,87			
	7501 ve üzeri	49	47,18			
Umut	5000 ve aşağısı	26	51,56	1,99	2	,369
	5001 7500 arası	26	57,13			
	7501 ve üzeri	49	47,45			
Yumuşaklık	5000 ve aşağısı	26	51,56	2,35	2	,309
	5001 7500 arası	26	57,75			
	7501 ve üzeri	49	47,12			
Cinsellik	5000 ve aşağısı	26	47,62	1,05	2	,602
	5001 7500 arası	26	48,92			
	7501 ve üzeri	49	53,90			
Sevgi	5000 ve aşağısı	26	44,15	2,14	2	,342
	5001 7500 arası	26	52,35			
	7501 ve üzeri	49	53,92			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların gelir düzeylerinin birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların gelir düzeyleri ile birincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 12.

Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
ASDÖ duygusal destek	5000 ve aşağısı	79	61,70	,239	2	,887
	5001 7500 arası	26	61,33			
	7501 ve üzeri	16	57,03			
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	5000 ve aşağısı	79	59,17	1,43	2	,488
	5001 7500 arası	26	60,65			
	7501 ve üzeri	16	70,59			
BDE	5000 ve aşağısı	75	58,13	1,17	2	,557
	5001 7500 arası	25	51,28			
	7501 ve üzeri	13	61,46			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların *eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarının* ASDÖ ve BDE'ye göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların nafaka miktarları ile ASDÖ ve BDE puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 13.

Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Sabır	5000 ve aşağısı	66	47,95	2,41	2	,298
	5001 7500 arası	24	58,46			
	7501 ve üzeri	11	53,00			
Zaman	5000 ve aşağısı	66	48,40	2,10	2	,350
	5001 7500 arası	24	53,50			
	7501 ve üzeri	11	61,14			
İlişki	5000 ve aşağısı	66	47,52	3,19	2	,203
	5001 7500 arası	24	55,50			
	7501 ve üzeri	11	62,09			
Güven	5000 ve aşağısı	66	46,75	4,30	2	,116
	5001 7500 arası	24	59,58			
	7501 ve üzeri	11	57,77			
Umut	5000 ve aşağısı	66	47,26	3,32	2	,190
	5001 7500 arası	24	58,44			
	7501 ve üzeri	11	57,23			
Yumuşaklık	5000 ve aşağısı	66	53,52	2,49	2	,288
	5001 7500 arası	24	42,94			
	7501 ve üzeri	11	53,45			
Cinsellik	5000 ve aşağısı	66	47,46	3,52	2	,171
	5001 7500 arası	24	55,19			
	7501 ve üzeri	11	63,09			
Sevgi	5000 ve aşağısı	66	49,74	2,07	2	,355
	5001 7500 arası	24	49,21			
	7501 ve üzeri	11	62,45			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarının birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların nafaka miktarları ile birincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 14.

Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına ikincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	X ²	df	p
Düzen	5000 ve aşağısı	66	52,59	,599	2	,741
	5001 7500 arası	24	47,83			
	7501 ve üzeri	11	48,36			
Temizlik	5000 ve aşağısı	66	50,22	,607	2	,738
	5001 7500 arası	24	50,23			
	7501 ve üzeri	11	57,36			
Dakiklik	5000 ve aşağısı	66	51,42	,080	2	,961
	5001 7500 arası	24	50,83			
	7501 ve üzeri	11	48,82			
Kibarlık	5000 ve aşağısı	66	50,70	,374	2	,829
	5001 7500 arası	24	53,42			
	7501 ve üzeri	11	47,50			
Açıklık	5000 ve aşağısı	66	49,58	3,45	2	,178
	5001 7500 arası	24	48,19			
	7501 ve üzeri	11	65,68			
Başarı	5000 ve aşağısı	66	47,20	3,44	2	,178
	5001 7500 arası	24	58,10			
	7501 ve üzeri	11	58,27			
Güvenirlik	5000 ve aşağısı	66	50,39	,105	2	,949
	5001 7500 arası	24	52,25			
	7501 ve üzeri	11	51,95			
Tutumluluk	5000 ve aşağısı	66	49,89	,682	2	,711
	5001 7500 arası	24	55,19			
	7501 ve üzeri	11	48,55			
İtaat	5000 ve aşağısı	66	49,37	1,06	2	,587
	5001 7500 arası	24	51,90			
	7501 ve üzeri	11	58,82			
Adalet	5000 ve aşağısı	66	54,45	7,95	2	,019*
	5001 7500 arası	24	50,67			
	7501 ve üzeri	11	31,00			
Sadakat	5000 ve aşağısı	66	47,48	2,97	2	,226
	5001 7500 arası	24	57,48			
	7501 ve üzeri	11	57,95			

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına ikincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Adalet alt boyutu eski eşinden 5000 TL ve aşağısında nafaka alan kadınlarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Nafaka miktarı ile adalet alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 15.

Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
ASDÖ duygusal destek	1-10 yıl arası	72	63,82	-1,07	,283
	11 ve üzeri yıl	49	56,86		
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	1-10 yıl arası	72	61,97	-,372	,710
	11 ve üzeri yıl	49	59,57		
BDE	1-10 yıl arası	66	59,11	-,838	,402
	11 ve üzeri yıl	47	54,04		

* $p \leq 0,05$ ** $p < 0,001$

Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapıldığında evlilik süresi ve ölçekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 16.

Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ikincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
Düzen	1-10 yıl arası	59	47,10	-1,63	,102
	11 ve üzeri yıl	42	56,48		
Temizlik	1-10 yıl arası	59	48,70	-,953	,340
	11 ve üzeri yıl	42	54,23		
Dakiklik	1-10 yıl arası	59	52,31	-,544	,586
	11 ve üzeri yıl	42	49,17		
Kibarlık	1-10 yıl arası	59	46,25	-2,06	,039*
	11 ve üzeri yıl	42	57,67		
Açıklık	1-10 yıl arası	59	48,75	-,957	,338
Dürüstlük	11 ve üzeri yıl	42	54,15		
Başarı	1-10 yıl arası	59	51,97	-,408	,683
	11 ve üzeri yıl	42	49,64		
Güvenirlilik	1-10 yıl arası	59	48,14	-1,29	,195
	11 ve üzeri yıl	42	55,01		
Tutumluluk	1-10 yıl arası	59	51,19	-,077	,939
	11 ve üzeri yıl	42	50,74		
İtaat	1-10 yıl arası	59	50,14	-,357	,721
	11 ve üzeri yıl	42	52,20		
Adalet	1-10 yıl arası	59	47,80	-1,49	,135
	11 ve üzeri yıl	42	55,50		
Sadakat	1-10 yıl arası	59	49,19	-,764	,445
	11 ve üzeri yıl	42	53,54		

Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda kibarlık alt boyutunun 11 ve üzeri yıl boyunca evli kalan kadınlarda daha yüksek oranda olduğu bulunmuştur ve evlilik süresi ile kibarlık boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 17.

Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
Sabır	1-10 yıl arası	59	56,72	-2,37	,018*
	11 ve üzeri yıl	42	42,96		
Zaman	1-10 yıl arası	59	52,38	-,574	,566
	11 ve üzeri yıl	42	49,06		
İlişki	1-10 yıl arası	59	49,75	-,519	,603
	11 ve üzeri yıl	42	52,76		
Güven	1-10 yıl arası	59	55,75	-1,99	,046*
	11 ve üzeri yıl	42	44,33		
Umut	1-10 yıl arası	59	51,53	-,220	,825
	11 ve üzeri yıl	42	50,26		
Yumuşaklık Cinsellik	1-10 yıl arası	59	54,04	-1,26	,206
	11 ve üzeri yıl	42	46,73		
Sevgi	1-10 yıl arası	59	53,92	-1,22	,221
	11 ve üzeri yıl	42	46,89		
İnanç	1-10 yıl arası	59	47,80	-1,36	,173
	11 ve üzeri yıl	42	55,50		

* $p \leq 0,05$ ** $p < 0,001$

Katılımcıların evli kaldıkları süreye göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Sabır ve güven duygusu 1 ila 10 yıl arasında evli kalan kadınlarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur ve evlilik süresi ile sabır ve güven alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 18.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
ASDÖ duygusal destek	1 çocuk	91	63,20	-1,20	,229
	Daha fazla	30	54,33		
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	1 çocuk	91	60,03	-,532	,595
	Daha fazla	30	63,93		
BDE	1 çocuk	84	55,95	-,599	,549
	Daha fazla	29	60,03		

* $p \leq 0,05$ ** $p < 0,001$

Katılımcıların çocuk sayılarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapıldığında çocuk sayısı ve ölçekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 19.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre ikincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
Düzen	1 çocuk	75	49,36	-,985	,325
	Daha fazla	26	55,73		
Temizlik	1 çocuk	75	49,93	-,635	,526
	Daha fazla	26	54,08		
Dakiklik	1 çocuk	75	50,93	-,044	,965
	Daha fazla	26	51,21		
Kibarlık	1 çocuk	75	48,61	-1,48	,137
	Daha fazla	26	57,88		
Açıklık Dürüstlük	1 çocuk	75	50,04	-,586	,558
	Daha fazla	26	53,77		
Başarı	1 çocuk	75	51,48	-,290	,772
	Daha fazla	26	49,62		
Güvenirlik	1 çocuk	75	48,54	-1,60	,109
	Daha fazla	26	58,10		
Tutumluluk	1 çocuk	75	50,76	-,142	,887
	Daha fazla	26	51,69		
İtaat	1 çocuk	75	52,60	-,957	,339
	Daha fazla	26	46,38		
Adalet	1 çocuk	75	51,52	-,347	,728
	Daha fazla	26	49,50		
Sadakat	1 çocuk	75	51,24	-,146	,884
	Daha fazla	26	50,31		

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayılarının ikincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların sahip olunan çocuk sayısı ile ikincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 20.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
Sabır	1 çocuk	75	52,29	-,765	,444
	Daha fazla	26	47,29		
Zaman	1 çocuk	75	51,88	-,524	,600
	Daha fazla	26	48,46		
İlişki	1 çocuk	75	52,32	-,783	,433
	Daha fazla	26	47,19		
Güven	1 çocuk	75	51,24	-,144	,885
	Daha fazla	26	50,31		
Umut	1 çocuk	75	52,15	-,690	,490
	Daha fazla	26	47,69		
Yumuşaklık/Cinsellik	1 çocuk	75	51,08	-,048	,962
	Daha fazla	26	50,77		
Sevgi	1 çocuk	75	53,67	-1,60	,109
	Daha fazla	26	43,29		
İnanç	1 çocuk	75	50,10	-,549	,583
	Daha fazla	26	53,60		

* $p \leq 0,05$ ** $p < 0,001$

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayılarının birincil yeteneklerine göre karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Katılımcıların sahip olunan çocuk sayısı ile ikincil yetenekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 21.

Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
ASDÖ duygusal destek	Evet	25	56,11	3,00	,003*
	Hayır	96	79,76		
ASDÖ bilgisel ve maddi destek	Evet	25	56,97	-2,49	,013*
	Hayır	96	76,48		
BDE	Evet	25	61,24	-2,67	,008*
	Hayır	88	42,08		

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre ASDÖ ve BDE puan ortalamalarının karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Kendilerini güçlü hisseden kadınlarda duygusal ve sosyal destek daha yüksek düzeyde iken kendilerini güçsüz hisseden kadınların depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. ASDÖ alt boyutları ve BDE'nin güç durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 22.

Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre ikincil karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	P
Düzen	Hayır	79	50,73	-,178	,859
	Evet	22	51,95		
Temizlik	Hayır	79	51,94	-,626	,531
	Evet	22	47,61		
Dakiklik	Hayır	79	55,15	-2,76	,006*
	Evet	22	36,11		
Kibarlık	Hayır	79	52,14	-,792	,428
	Evet	22	46,91		
Açıklık/Dürüstlük	Hayır	79	49,62	-,940	,347
	Evet	22	55,95		
Başarı	Hayır	79	53,32	-1,56	,118
	Evet	22	42,68		
Güvenirlik	Hayır	79	51,80	-,579	,563
	Evet	22	48,14		
Tutumluluk	Hayır	79	52,14	-,751	,453
	Evet	22	46,91		
İtaat	Hayır	79	51,67	-,448	,654
	Evet	22	48,59		
Adalet	Hayır	79	51,12	-,090	,929
	Evet	22	50,57		
Sadakat	Hayır	79	52,63	-1,10	,271
	Evet	22	45,16		

*p≤0,05 **p<0,001

Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre ikincil karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Kendilerini güçlü hisseden kadınların güçsüz hisseden kadınlara göre daha dakik oldukları tespit edilmiştir. Güç durumu ve dakiklik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 23.

Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi

		N	Mean Rank	Z	p
Sabır	Hayır	79	52,34	-,887	,375
	Evet	22	46,20		
Zaman	Hayır	79	54,80	-2,62	,011*
	Evet	22	37,34		
İlişki	Hayır	79	54,97	-2,62	,009*
	Evet	22	36,75		
Güven	Hayır	79	52,41	-,948	,343
	Evet	22	45,93		
Umut	Hayır	79	54,94	-2,64	,008*
	Evet	22	36,86		
Yumuşaklık/Cinsellik	Hayır	79	49,23	-1,17	,239
	Evet	22	57,36		
Sevgi	Hayır	79	55,41	-2,94	,003*
	Evet	22	35,18		
İnanç	Hayır	79	54,29	-2,23	,025*
	Evet	22	39,18		

* $p \leq 0,05$ ** $p < 0,001$

Katılımcıların yaşadıkları durum karşısında güçlü olma durumlarına göre birincil yeteneklerinin karşılaştırılmasının incelenmesi Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır. Kendilerini güçlü hisseden kadınların güçsüz hisseden kadınlara göre zamanı daha iyi yönettikleri ilişki düzeylerinin daha iyi olduğu, daha umutlu yaklaşımlarının olduğu, sevgi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha inançlı oldukları bulunmuştur. Güç durumu ile zaman, ilişki, umut, sevgi ve inanç alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 24.

Katılımcıların algılanan sosyal destek, depresyon düzeyleri, birincil ve ikincil yeteneklerinin ilişkisinin incelenmesi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.Duygusal destek	r	1,000	,725**	-,249**	,211*	,091	,165	,257**	,021	,030	,048	,060	,221*	,121	,210*	,055	,225*	,223*	,172	,197*	,221*	,220*	,284**
	p	.	,000	,008	,034	,365	,100	,009	,836	,765	,633	,552	,027	,228	,035	,586	,023	,025	,085	,048	,026	,027	,004
2.Bilgisel ve maddi destek	r		1,000	-,178	,132	,010	,092	,152	,131	,008	,135	,075	,176	,285**	,176	,006	-,132	,115	,062	,127	,216*	,100	,175
	p		.	,059	,188	,925	,359	,129	,192	,934	,178	,456	,079	,004	,078	,949	,189	,252	,541	,205	,030	,320	,080
3.BDÖ	r			1,000	-,200*	-,016	-,012	,078	,081	-,037	,042	,186	,036	-,147	,084	-,390**	-,352**	-,263**	-,361**	-,269**	-,291**	-,420**	-,182
	p			.	,045	,872	,906	,435	,419	,715	,677	,063	,722	,143	,403	,000	,000	,008	,000	,007	,003	,000	,068
4.Düzen	r				1,000	,458**	,287**	,275**	,161	,050	,179	,271**	,221*	,011	,096	,143	,308**	,159	,054	,121	,206*	,161	,059
	p				.	,000	,004	,005	,108	,618	,074	,006	,026	,910	,338	,154	,002	,111	,591	,227	,039	,108	,557
5.Temizlik	r					1,000	,378**	,088	,142	,130	,350**	,124	,353**	,014	,186	,071	,148	-,019	,009	,172	,188	,015	,060
	p					.	,000	,384	,157	,195	,000	,215	,000	,888	,062	,481	,139	,848	,925	,086	,060	,878	,548
6.Dakiklık	r						1,000	,184	,275**	,232*	,264**	,182	,476**	,013	,274**	-,048	,207*	,121	,023	,143	,054	,035	,083
	p						.	,065	,005	,020	,008	,068	,000	,898	,006	,636	,037	,229	,818	,155	,592	,725	,411
7.Kibarlık	r							1,000	,162	,192	,111	-,016	,269**	,275**	,187	,229*	,203*	,137	,197*	,124	,191	,137	,153
	p							.	,105	,055	,269	,872	,007	,005	,061	,021	,041	,171	,048	,216	,056	,171	,127
8.Açıklık Dürüstlük	r								1,000	,207*	,213*	,003	,194	,022	,223*	,017	,161	,228*	,143	,121	,152	,060	-,005
	p								.	,038	,032	,979	,052	,828	,025	,862	,107	,022	,154	,229	,130	,548	,958
9.Başarı	r									1,000	,035	,109	,167	-,019	,143	,229*	,335**	,332**	,213*	,270**	-,051	,203*	,035
	p									.	,731	,276	,094	,848	,154	,021	,001	,001	,032	,006	,610	,042	,729
10.Güvenirlilik	r										1,000	,093	,123	,137	,367**	-,082	,228*	,103	,055	,213*	,087	-,099	,064
	p										.	,354	,221	,171	,000	,416	,022	,307	,582	,033	,385	,323	,522
11.Tutumluluk	r											1,000	,149	-,143	-,030	,186	,116	-,121	,127	,043	,019	,055	,041
	p											.	,136	,154	,765	,062	,249	,226	,207	,671	,849	,587	,682

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada boşanmış çalışan ve çocuklu kadınlarda depresyon, algılanan sosyal destek ve gerçek yeteneklerin ilişkisi bazı sosyo-demografik değişkenler ele alınarak incelenmiştir.

Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda kadınların yaşlarına göre ikincil yetenekler alt boyutu olan düzen ve birincil yetenekler alt boyutu sabır ve sevginin farklılaştığı bulunmuştur. Düzenin 51 ve üzeri yaşlarda olan kadınlarda, sabrın 20 ila 40 yaşları arasında olan kadınlarda sevginin ise 41 ila 50 yaşları arasındaki kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

İlgili alan yazın incelendiğinde, Peterson ve Seligman'ın 2004 yılında yaptığı çalışmada, cesaret, heves, umut, bağlılık ve görüş gibi toplamda 24 özelliğin kişilerin karakterlerini güçlendirdiği özellikleri de olduğunu belirtmektedir. Yapılan bu çalışmalarda ve bu 24 özellikten, inanç, umut, sevgi, heves ve doyum gibi özelliklerin de kişilerin yaşları ile ilişkili olduğu da bulunan araştırmalardandır. Yaş ilerledikçe kişilerin ilk yeteneklerinde artma olduğu da belirtmiştir. Boşanmış kadınların üzerinde yapılan araştırmalarda boşandıktan sonra da yaşanan zorluklar ile baş edebilme becerisinin yaşa bağlı olduğu da belirtilmektedir. Hem de daha genç yaşlarda boşanmış kadınlar başka erkeğe karşı yeniden sevgi besleyebileceklerini söyleyebilirken daha ileri yaşlardaki kadınlarında daha umutsuz yaklaşımlarda olduğu belirtilmektedir (Uğur, 2014).

Bu araştırmada kadınların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına göre ikincil yetenekler alt boyutu olan adaletin farklılaştığı bulunmuştur. Eski eşinden 5000 TL ve aşağısı nafaka alan kadınların adaletli yaklaşımın daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Literatürde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun sebebinin ise kadınların boşandıktan sonra ekonomik sıkıntılarını bu sıkıntıların değiştirdiği kişisel özelliklerini inceleyen araştırmalar mevcuttur fakat yaşanan ekonomik sıkıntıların kadınların mesleklerinin olup olmadığıyla ilişkilendirildiği düşünülmektedir. Dolayısıyla kişisel bir özellik olan adalet duygusunun değişiminin eski eşlerinden aldıkları nafakaya göre farklılaştığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada kadınların evlilik sürelerine göre ikincil yetenekler alt boyutu olan kibarlık birincil yetenekler alt boyutu olan sabır ve güvenin farklılaştığı bulunmuştur. Kibarlık 11 ve üzeri yıl boyunca evli kadınlarda daha yüksek bulunmuş iken sabır ve güven duygusu 1 ila 10 yıl arasında evli kalan kadınlarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Bu araştırma bulgusunu destekleyen sınırlı araştırmalara rastlanmıştır. Literatür incelendiğinde, akademisyen boşanmış kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada evlilik süresi ve biçiminin boşanma sonrası geleceklerini belirleme konusundaki tutumlarını farklılaştırdığı, evlilik süresinin kısa olmasının ise kadınların kişisel ve sosyal tutumlarında avantajlı bir durum olduğu belirtilmiştir (Alptekin, 2011). Akademisyen olan boşanmış kadınların kimisi, evliliklerinde yaşadıkları problemleri tekrar yaşama endişesi nedeni ile tekrar evlenmeleri engel oluşturmaktadır, kimi kadınlar güvensizlik yaşamış olma nedeni ile evlilikten çekinmektedir. Özellikle kadınların evlilik süresi ve yaşlarıyla ilişkili olarak istedikleri kriterlerde ve bekâr erkekle karşılaşma olasılığının düşüklüğünün sebebiyle evlenebilmelerinin önünde engel olduğu vurgulanmaktadır (Alptekin, 2011).

Bu araştırmada boşanmış ve çocuklu kadınlara yaşadıkları durum karşısında kendinizi güçsüz hissediyor musunuz sorusu sorulmuştur. Kendilerini güçsüz hissetmeyen kadınların duygusal destek ve bilgisel ile maddi destek alma düzeylerinin daha yüksek olduğu kendilerini güçsüz hisseden kadınların ise depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Pozitif psikoterapinin bakış açısına göre psikolojinin sadece hastalığın, zayıflığın ve de zararın incelenmesi olmadığı bilinmektedir; psikoloji aynı zamanda kişinin iyi yanlarının ve güçlü özelliklerinde de incelenmesidir

(Seligman, 2002).Yapılan alışmalar (Krishnan, 1994; Uğur, 2014) kadınların çalışma deneyimine sahip, çalışmayan veya almış oldukları eğitim ile çalışma hayatında yer alma yeterliliğine sahip olmayan kendi cinsleri ile kıyaslandıklarında evlilik birliğinin bozulmasında gl bir davranış ortaya koymaktadır.

Evlilik başlamadan önce çalışma deneyimine sahip kadınlar boşanma kararı alınma sürecinde çok daha gl olabildikleri gibi, ondan sonraki süreçte çalışma yaşamlarındaki etkinlikleri de devam etmektedir. Dolayısıyla alışan kadınların aldıkları maddi destek sonucunda boşanma durumu karşısında daha gl oldukları belirtilmiştir (Demircioğlu, 2000; ztrk, 2012).

Boşanmış kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, boşanma ile birlikte kadın tarafından hem maddi hem manevi desteğe çok ihtiyaç duyulan bir zaman başladığı belirtilmektedir. Kadınların, boşanmasının ardından aileleri veya arkadaşları tarafından hoşgörüyle kabulleri, boşanmasının ardından statülerinde de etkili olması ile birlikte, bu yeni hayatlarında karşılaştıkları zorluk ile mücadelelerinde daha gl oldukları ispatlanmıştır (Yılmaz ve Fidan, 2006).

İlgili alan literatr incelendiğinde boşanma sürecini geçirme şeklinin ruhsal yönden etkilerinin incelendiği araştırmalarda kadınların geleceklerinin ne olacağına dair belirsizlik yaşamaları ve hayatta kimsesiz kaldıklarına dair duydukları inancın depresyona srkleyebildiği belirtilmektedir. Boşanmış kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada kadınların büyük oranının boşandıktan sonra kendilerini daha gl, özgüvenli ve zgr hissettikleri, güçsüz hisseden kadınların ise gelecek kaygısı, umutsuzluk duygusu yaşadıkları depresyon sürecine girdikleri tespit edilmiştir ((Alptekin, 2011).

Bu araştırmada kendilerini gl hisseden kadınların ikincil yetenek olan dakiklik düzeyleri daha yüksek ve birincil yetenek olan zaman, ilişki, umut, sevgi ve inanç duygularının kendilerini gl hisseden kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Yapılmış çalışmalara bakıldığı zaman, umudun kişilerin ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını arttırmış bir özelliği olduğunu ve depresyon gibi ruhsal bozukluklar

ile olumsuz ilişkiler verdiği bulunmaktadır. Başkaca, umutlu kişilerin hem mutlu hem de sağlıklı olduğu, daha tesirli bağışıklık sistemlerine de sahip oldukları ve stresle henüz olumlu şekilde başa çıktıkları bu yüzden toplumsal ağlarının çok daha güçlü olduğu söylenmektedir (Peterson, 2000; Alptekin, 2011).

Boşanmış kadınların boşanma sebepleri ve boşanma sonrasında yaşadıkları güçlükleri araştıran bir araştırma bulguları incelendiğinde kadınların boşandıktan sonra kendilerine daha iyi zaman ayırabildiklerini ve daha güçlü hissettiklerini belirtmişlerdir. Boşanan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada boşandıktan sonra yaşanan ekonomik sıkıntılardan ötürü bir mücadele içerisine girildiği ve bu mücadeleden ötürü kadınların daha güçlü olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda ekonomik özgürlüğüne kavuşan kadınlarda öncelikle özgüven duygusunda ciddi artış olmak üzere çevreleriyle olan ilişkilerinin de güçlendiği belirtilmektedir (Öztürk, 2012).

Bu araştırmada algılanan sosyal destek, depresyon ve gerçek yetenekler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Algılanan sosyal destek alt boyutu olan duygusal desteğin depresyon ile arasında negatif yönde ilişki, gerçek yetenekler alt boyutları olan düzen, kibarlık, itaat, sadakat, zaman, ilişki, umut, yumuşaklık, sevgi ve inanç ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Algılanan sosyal destek alt boyutu olan bilgisel ve maddi desteğin ise adalet ve yumuşaklık, cinsellik ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Depresyonun gerçek yetenekler alt boyutları olan düzen, sabır, zaman, ilişki, güven, umut, yumuşaklık, sevgi ile arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin varlığının ve yokluğunun kişilerin ruhsal bozukluk belirtileri gösterdikleri ve ruhsal bozukluklarında düzelmesiyle ilişkisine bakılmaktadır. Bu özelliklerin varlığının ve yokluğunun depresyon düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu yeteneklerin bireylerde yüksek düzeyde olmasının depresyon düzeyini düşüreceğini vurgulamışlardır (Peterson ve ark. 2006).

Pozitif psikoloji neticelerine benzeyen çalışmalarda umuda bağlı yeteneğin kişilerin yaşadıkları ruhsal bozukluk durumlarıyla bağlantılı olduğu bulunan çalışmalardandır. Pozitif psikoterapide, birinci ve ikinci yeteneklerin gelişmemesinin de çok gelişmesinin de de önemli sorunların ana kaynağını

oluşturduğu çalışmalarda belirtilmektedir. (Peseschkian 1996, 2002). Yeteneklerin dengeli şekilde kullanılması hem ruhsal hem de bedensel sağlık nedeni ile önemli olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Peseschkian ve Walker, 1987; Soylu, 2016).

Seligman, Rashid ve Acacia tarafından 2006 yılında yapılan pozitif psikoterapinin depresyon yaşayan kişilere uygulaması, etkili sonuçlar ortaya çıkmıştır. Danışanların güçlü taraflarının ve olumlu etkileri yaşamalarında ön plana çıkarmış alıştırmaların kullanılmış olduğu bu deneysel çalışmalarda, pozitif psikoterapi tarafından ön plana çıkmış yeteneklerin yüksek seviyelerde olduğu danışanların daha az ruhsal bozukluğa sahip oldukları görülmüştür.

Aynı şekilde, Peseschkian 2009 yılında yaptığı, 402 katılımcı ile yürüttükleri deneysel çalışmasında pozitif değerlendirmenin kaygı, depresyon, madde kullanımı vb. değişkenlerin üzerinde iyileştirici etkisi tespit etmiştir. Buna göre, pozitif psikoterapiye göre bireylerin yetenekleri ve depresyonla, kaygıyla ve öfkeyle ilişkilendirilmektedir. (Drake ve ark. 2008; Kazakina, 2015).

Depresyon tanısı alan gençlerin pozitif psikoterapi açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada depresyon ve birincil, ikincil yeteneklerin ilişkili olduğu belirtilmiştir. Depresyon tanısı alan bireylerin almayan bireylere oranla daha at itaatkâr, sabırlı, zaman yeteneği, ilişki yeteneği, güven, umut ve başarı duygusuna sahip oldukları bulgulanmıştır. Boşanan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada kadınların olumlu veya olumsuz ruh hallerinin alacakları sosyal ve yardım desteğine bağlı olduğu iddia edilmiştir (Uçan, 2007).

Boon, 2005 yılında yaptığı araştırmada, boşanmaya geçiş prosesi ile başa çıkmaya çalışmakta olan kadınların bu dönemdeki ruhsal yönden sağlamlıklarının rolünü, başkaca psikolojik sağlamlığı artırmaya müteveccih boşanma destek gruplarının da faydasının incelendiği nitel araştırmasında, beş kadın ile görüşme yapmıştır. Bu araştırmada, boşanmış kadınların ruhsal yönden sağlam olması ile ilgili en belirgin faktörlerin sosyal destek olduğunu da belirtmiştir.

Boşanmış kadınlar ile yapılan bir başka araştırmadaysa boşanmış kadınlarda depresyonun yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Madde bağımlılığını pozitif

psikoterapi perspektifinden inceleyen bir araştırmada madde bağımlılığı sürecinde depresyonun varlığından ve doğuştan gelen yeteneklerde bozulma olmasından bahsedilmiştir. Madde bağımlılarında yalnız ikincil yeteneklerde değil birincil yeteneklerde de bozulma olduğu belirtilmiştir (Çakıcı ve Karaaziz, 2019).

Sosyal destek ile ilgili yapılan bir araştırmada ailesinden, arkadaşlarından, yöneticilerinden, eşinden ya da meslektaşlarından hem bilgisel hem de maddi destek alan çalışan kadınların, kişisel başarılarında pozitif değişmeler olduğu görüldüğü araştırmalarda yer almaktadır. Bilgisel ve maddi dayanakların düzeyi arttıkça çalışanların kişisel başarısı da artmaktadır. Soylu yaptığı çalışmada duygusal desteğin danışanların depresyon riskini de azalttığını belirtmiştir (Soylu,2016).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Bu araştırmada boşanmış çalışan ve çocuklu kadınlarda algılanan sosyal destek, depresyon ve gerçek yeteneklerin ilişkisi incelenmiştir. Kadınların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal destek, depresyon ve gerçek yeteneklerinin farklılaştığı bulgulanmıştır.

Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda kadınların yaşlarına göre ikincil yetenekler alt boyutu olan düzen ve birincil yetenekler alt boyutu sabır ve sevginin farklılaştığı bulunmuştur. Düzenin 51 ve üzeri yaşlarda olan kadınlarda, sabrın 20 ila 40 yaşları arasında olan kadınlarda sevginin ise 41 ila 50 yaşları arasındaki kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Kadınların eski eşlerinden aldıkları nafaka miktarına göre ikincil yetenekler alt boyutu olan adaletin farklılaştığı, eski eşinden 5000 TL ve aşağısı nafaka alan kadınların adaletli yaklaşımın daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Kadınların evlilik sürelerine göre ikincil yetenekler alt boyutu olan kibarlık birincil yetenekler alt boyutu olan sabır ve güvenin farklılaştığı bulgulanmıştır. Kibarlık 11 ve üzeri yıl boyunca evli kadınlarda daha yüksek bulunmuş iken sabır ve güven duygusu 1 ila 10 yıl arasında evli kalan kadınlarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Farklılık gözlenen bir diğer kişisel özelliğin ise güçlü hissedip hissetmeme durumudur. Kendilerini güçlü hisseden kadınların ikincil yetenek olan dakiklik düzeyleri daha yüksek ve birincil yetenek olan zaman, ilişki, umut, sevgi ve inanç duygularının kendilerini güçlü hisseden kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Son olarak, sosyal destek, depresyon ve gerçek yeteneklerin birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir ve araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek alt boyutu olan duygusal desteğin depresyon ile arasında negatif yönde ilişki, gerçek yetenekler alt boyutları olan düzen, kibarlık, itaat, sadakat, zaman, ilişki, umut, yumuşaklık, sevgi ve inanç ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Algılanan sosyal destek alt boyutu olan bilgisel ve maddi desteğin ise adalet ve yumuşaklık, cinsellik ile arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Depresyonun gerçek yetenekler alt boyutları olan düzen, sabır, zaman, ilişki, güven, umut, yumuşaklık, sevgi ile arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuştur.

6.2 Öneriler

Boşanmış çalışan ve çocuklu kadınların depresyon, sosyal destek ve gerçek yeteneklerini tek bir yönden ele alan araştırmalar mevcuttur. Bu bağlamda depresyon sosyal destek ve gerçek yeteneklerinin ilişkisini inceleyen bu araştırmanın literatüre ışık olacağı düşünülmektedir ve bu tür araştırmaların daha geniş örneklem grubuna sahip araştırmalar doğurması önerilmektedir.

Devlet politikalarının boşanmış kadınların ruh sağlıklarının daha olumluya götürmek nedeniyle, güvenilirlik, umut, başarı ve zaman gibi yeteneklerinin geliştirilmesi sebebiyle amaçlar belirlenmiş olması ve çözümler üretmesi önerilir. Özellikle iş yaşamında bu gruptaki kadınların çocuklarına ayırmak zorunda oldukları ek zamanlar dikkate alınarak daha fazla mazeret izni verilmesi, esnek ve uzaktan çalışma olanaklarının artırılması ilk aşamada düşünülebilir.

Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmaların kısıtlı olmasından ötürü araştırmacıların bu alanın insan psikolojisi üzerindeki önemli katkıları konusunda bilinçlenerek daha fazla araştırmalar yürütmesi literatüre destek olması önerilmektedir. Bu çalışma boşanmış çocuklu ve iş sahibi kadınlarla sınırlıdır. Dolayısıyla araştırmacıların bu konuya ağırlık vermesi örneklem grubunu şekillendirecek ve araştırma bulgularını destekleyen birçok araştırma doğuracaktır.

Klinisyenlerin boşanmış kadınlarda oluşan ruhsal problemler ve pozitif psikoloji bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin birbirleriyle olan ilişkisi konusunda bilinçlenmeleri ve tedavi planı oluştururken bu ilişkiyi göz ardı etmemeleri önerilmektedir. Terapi sürecinde var olan gerçek yeteneklerin geliştirilmesi ve dengelenmesinin önemli katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

KAYNAKÇA

- Akhtar-Danesh,N., and Landeen, J. (2007). Relation between depression and Sociodemographic factors. International Journal of Mental Health Systems,1(4),1-9.
- Akıncı S.B, Rezaki M, Aypar Ü. (2003). Anesteziyologlarda depresyon ve anksiyete düzeyleri. Anestezi Dergisi 2003; 11:34-39
- Akiskal H.S, Hirschfeld R, Yerevanian B. (1983). The relationship of personality to affective disorders. A critical review. ArchGen Psychiatry, 40:801-810.
- Akiskal,H (1995). MoodDisorders: İntroduction And Overview. Comprehensive Textbook Of Psychiatry (Cilt 6). (H. Kaplan, & B. Sadock, D.) Baltimore: Williams And Wilkins.
- Aksan, G. (2012). Sistematik Aile Sosyolojisi. (Ed., M. Aydın). Evlilik ve Ayrılma: Ailenin Kurulması ve Sona Ermesi. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Aktaş, Ö. (2011). Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Güçlükler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allen, Roger, (1983), Human Stress: It's Nature and Control, New York, Mc Millan Pub. Com.
- Alper, Y. (2001). Depresyon Psikoterapisi (Cilt 1). İstanbul, Çağaloğlu, Türkiye: Alfa/Aktüel Kitabevi.
- Alptekin, D., (2011). Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış PhD tezi.
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. Journal of Marriage & the Family. 62, 1269-1288.

American Psychological Association DSM IV-R. (2000). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, DSM-IV Revised. Washington DC: American Psychological Association.

American Psychological Association DSM V. (2013). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, DSM V Revised. Washington DC: American Psychological Association.

Arıkan, Ç. (1992). Yoksulluk evlilikte geçimsizlik ve boşanma:

Atkinson A., ve ark., (2010). Mzm1 influences a labile pool of mitochondrial zinc important for respiratory function. J Biol Chem 285(25):19450-9

Aydın, İ. (2008). İş Yaşamında Stres (3). Ankara: Pegem Akademi.

Aydın, O. ve Baran, G. (2010). Toplumsal Değişme Sürecinde Evlenme ve Boşanma. Toplum ve Sosyal Hizmet, 21 (2), 117-126.

Aydın, R. Ş. ve Nazlı, S. (2014). Yaşam Becerileri Eğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Sosyal Politika Çalışma Dergisi, 14 (33), 127-153.

Babalis, T., Tsoli, K., Nikolopoulos, V., & Maniatis, P. (2014). The Effect of Divorce on School Performance and Behavior in Preschool Children in Greece: An Empirical Study of Teachers' Views. Psychology, 5(1), 20-26.

Bacanlı, H., Sürücü, M., & İlhan, T. (2013). An investigation of psychometric properties of coping styles scale brief form: a study of validity and reliability. Educational Sciences: Theory and Practice, 13(1), 90-96.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1989). Stres ve Başa Çıkma Yolları. (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bielen J, Melada A, Markelic I. (2015). Depression and circadian typology. Psychiatr Danub 2015; 27:190-2.

- Bleichmar, H. B. (1996). Some subtypes of depression and their implications for psychoanalytic treatment. *The International journal of psychoanalysis*, 77, 935- 961.
- Boztunç Öztürk, N., (2012). Eğitim Bilimleri Alanında Yapılan Ölçek Uyarlama Makalelerinin İncelenmesi, IV. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi, Ankara, 9-13 Haziran 2012.
- Brown, T.L. (2014). Bruised but not broken: How coping styles, spirituality and social support are contributing factors to how well people do after divorce. In Partial Fullfilment of the Requirements for the Degree Master of Social Work. A Project Presented to the Faculty of California State University, San Bernardino.
- Bulut, M. (2008). Kadınlarda Boşanma ve Kültür İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 19 (2), 111-118
- Caldwell, R. A., Bloom, B. L., & Hodges, W. F. (1983). Sex differences in separation and divorce: A longitudinal perspective. *Issues in Mental Health Nursing*, 5(1-4), 103–120.<https://10.3109/01612848309009435>
- Chambel, M. J., & Curral, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 135–147.
- Cope, T. (2010). The inherently integrative approach of Positive psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Integration* 20(2), 203-250.
- Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: ‘Let the truth be told’. *International Journal of Psychotherapy*, Vol 18, (2), 62-71.
- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & de Jonge, J. (2002). Stress and student job design: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *International Journal of Stress Management*, 9, 147–162.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları, (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul,
- Çakıcı E. ve Karaaziz M. (2019). Bağımlılık kavramının pozitif psikoterapi perspektifinden değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2019; 20(özel sayı.1):108-111.
- Çakır, B. (2011). Modernleşme Sürecinde Türkiye’de Evlilik Kurumunun İşleyişi ve Boşanma Eğilimlerinin Seyri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Defrank, R. ve John M. (1998), “Stress on the Job: An Executive Update”, Academy of Management Executive, Vol.: 12, No: 3, ss. 55 66.
- Demircioğlu, H., (2000). HİKÂYELER VE KİMYA ÖĞRETİMİ. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30 (30), 110-119. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7806/102371>
- Dinçer, S., (1994). Global Kriz Koşullarının Aşılmasında Devlet ve Kobilerin Beklentilerinin Eşanlı Optimizasyonuna İlişkin Oyun Teorisi ile Çözüm Yaklaşımı. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 5 (1), 26-49. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ssrj/issue/22474/240399>
- Doğan O, Gülmez H, Ketenoğlu C, Kılıçkap Z, Özbek H, Akyüz G, (1995). Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi, Sivas, Dilek Matbaası.
- Dornan. H. (1999). Dünya Tarihinde Bilim ve Teknoloji. Çeviren: H. Yalçın. Arkadaş Yayınları. Ankara.
- Dyce, J.M. (2013). Stres and Decision Making, Quintessence Books, Berlin ve Chicago.
- Erkan, R. (2013). “Türkiye’de ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Boşanma”, Tüm Yönleriyle Boşanma, Ed.: Eyigün, S. vd., Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Ankara: Doruk Yayınları.

- Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Fakültesi.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1999). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1984). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Fox, S., Spector, P. E., & Miles, D. (2001). "Counter Productive Work Behavior (CWB) in Response to Job Stressors and Organizational Justice: Some Mediator and Moderator Tests For Autonomy and Emotions.", *Journal of Vocational Behavior*, 59(3): 291-309.
- Frisby, C. L. ve Tucker, C. M. (2012). Black Children's Perceptions of Self: Implications for Educators. *The Educational Form*, 57, 146-156
- Gibson, D. E., & Callister, R. R. (2010). "Anger in Organizations: Review and Integration", *Journal of Management*, 36(1): 66-93.
- Giddens, A. (2010). *Sosyoloji*, Ayraç Yayınları, Ankara.
- Gottman, J. M. (2014). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Psychology Press. University of Washington. New York and London.
- Guo, B., Huang, J.: Marital and Sexual Satisfaction in Chinese Families; Exploring The Moderating Effects, *Journal of Sex marital Ther.* JanFeb;31(1):21-9, Chinese, 2005
- Güleç, C. (2003). *Psikiyatri ve Psikoterapilerin ABC'si*. Ankara: HYB Yayıncılık Hamburg, Diplomata Verlag GmbH.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. London: McGraw-Hill.
- Helvacı Çelik, F, Hocaoglu, Ç., (2016). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8 (4), 695-711. DOI: 10.31832/smj.454535

- Helvacı Çelik, F, Hocaoglu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. Çağdaş Tıp Dergisi, 6 (1), 51-66. DOI: 10.16899/ctd.03180.
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. Psychology, 3, 1148-1152.
- Herwig, J. E., Wirtz, M., ve Bengel, J. (2004). Depression, Partnership, Social Support and Parenting: Interaction of Maternal Factors with Behavioral Problems of the Child. Journal of Affective Disorders, 80, 199-208.
- Holmes T.H, Rahe R.H. (1967). The Social Readjusment Scale. Journal of Psychosomatic Research II, 213-218.
- Işık E., Işık U., Taner Y. (2013), Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar; Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara.İnceleme. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (2), 99-122
- Jackson, A.P. (2000). Maternal Self-efficacy and Children's Influence on Stress and Parenting Among Single Black Mothers in Poverty. Journal of Family Issues, 21, 3-16.
- Jurcuț, C. A. (2014). Child counseling in problems associated with parents' divorce. Agora Psycho-Pragmatica, 8(1), 202-219.
- Kaçar, Ö. (2007). "Toplumsal Cinsiyet ve Kadının Konumu: Türkiye'de Yakın Zamanlardaki Değişimi Anlamak", Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.
- Kalmijn, M. and Monden, C. (2006) "Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality", Journal of Marriage and Family, 68 (1) 1197-1213
- Kalyva, E. (2011). Autism: Educational and Therapeutic Approaches, Sage Publications, ABD.

- Kaplan, S., vd. (2018). "Türkiye'de Yapılan Çalışmalar Bağlamında Kadınlarda Boşanmanın Nedenleri (2000-2018): Sistemik Derleme", *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3/2, s. 821-833.
- Karahan, A. (2012). Fuzali'nin Mektupları. I. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Dergisi, 2 (3-4), 245-266
- Karahan, A. (2012). Boşanma sonrası yaşama uyum. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karakaş, D. (2018). "Evli Kadınların Toplumsal cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının evlilik Uyumuna Etkisi", On dokuz Mayıs Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Kars, G., (2018). "Neopatriarkal Yaklaşım Çerçevesinde Toplumsal Yapılanma Sürecinde Kadın: Orta Doğu ve Türkiye", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kasapoğlu, A., Güneş, F., Gökçe, B., Çetin, O.B. (2011). Aile Sosyolojisi. (Ed.). A. Kasapoğlu; N. Karkıner Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Yayın No: 1303.
- Keleş, M.B. (2018). "Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Yol Açan Temel Etmenlerin Feminist Teorilerden Hareketle Çözümlemesi", Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic Stress Disorder In The National Comorbidity Survey. *Archives Of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060. Doi:10.1001/Archpsyc.1995.03950240066012
- Kessler, RC; Bromet, EJ (2013). "The epidemiology of depression across cultures". *Annual review of public health*. Cilt 34, s. 119

- Kır, İ., Bilbül, Ö. (2017). Islahiye İlçesinde Boşanma Olgusu Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma.
- Koçhan, A. (2019). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Korkmaz, Ö., Çakır, R., & Öztürk, Y. (2018). Doğru İnternet Kullanımının Bilgi Okuryazarlığı, Medya Okuryazarlığı ve İnternet Bağımlılığı Kavramları Çerçevesinde İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. 7(4): 27-39. Köknel, Ö. (1989). Depresyon Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu E., (2010), Temel Psikiyatri, 1: 184-205 (2010). Köroğlu, E. (2015). Klinik Psikiyatri (2 B., Cilt 1). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Krishnan, R., (1994), "TQM's Challenge to Management Theory and Practice", Sloan Management Review, S.Winter, ss.25–35.
- Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2009). Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. Journal of Marriage and Family, 71(2), 373-383.
- Küçükşen, K., (2016) Yönetici Pozisyonundaki Akademisyen Kadınlarda Aile – İş- Özel Yaşam Dengesi, The Journal of Academic Social Sciences 37(37):662-662 <https://doi.org/10.16992/ASOS.11807>
- Lamberton, L. ve Minor, H. L., (1995), Çeviren: İlayet Pehlivan, Human Relations: Strategies for Success, Irwin Rirror Press, Chicago, 334.
- Lazarus, R. S. (1994). Stresle Başa Çıkma. (Çev: N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lazarus, R. S. (1996). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. Annual Review of Psychology, 44, 1-21.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1999). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing.
- Lehtinen, V., & Joukamaa, M. (1994). Epidemiology of depression: prevalence, risk factors and treatment situation. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89(s377), 7-10
- Loi, R., A., O. K. ve Xu, A. J. (2014), "Perceived organizational support and coworker support as antecedents of foreign workers' voice and psychological stress", *International Journal of Hospitality Management*, 36, 23-30.
- Loveless T (2006) How well are American students learning? 2006 Brown Center Report on American Education. Washington DC, The Brookings Institute, s.132.
- Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). "Who Is Happy?", *Psychological Science*, 6 (1): 10–19.
- Oğurtan S. G. (2011). Boşandım Diyemedim: Boşanmanın Aile ve Toplum Üzerine Etkileri. Konya. Çizgi Kitabevi.
- Öngider N. (2011). Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri (Doktora tezi). İzmir, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011
- Özdemir, P. (2013). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Sorun Çözme Becerilerinin İncelenmesi (Ordu ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Özgüven, İ. E. (2014). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212–1223.
- Pedersen, P.B. (1976). The field of intercultural counseling. In P. Pedersen, W.J. Lonner, & J.G. Draguns (Eds.), *Counseling across cultures* (pp. 17-41). Honolulu, HI: University Press of Hawaii.

- Peseschkian N (1978) Positive Family Therapy. New York, Springer
- Peseschkian N (1986) Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot with 100 case examples for education and self-help. NY, Springer.
- Peseschkian N (1989) Positive Family Therapy. The Family As Therapist. New Delhi, Sterling Paperbacks.
- Peseschkian N (1993) Positive Psychotherapy. New Delhi, Sterling Publishers.
- Peseschkian N (1996) Positive family therapy: The family as therapist. New Delhi, Sterling Paperbacks. s.337.
- Peseschkian N (2009) Three pillars of positive psychotherapy: about depression in different cultures. Int J Psychother, 13(2):11-17.
- Peseschkian N, & Deidenbach H (1988) Wiesbadener inventar zur positiven psychtherapie und familien therapie (WIPPF). NewYork, Springer-Verlag, s.128-276.
- Peseschkian N, & Walker R. R. (1977). Positive Psychoterapie: Theorie und praxis einen neuer methode. Berlin, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg.
- Peseschkian N, & Walker R. R. (1987). Positive psychotherapy theory and practice of a new method. New York: Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. & Tritt, K. (1998). Positive Psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. The European Journal of Psychotherapy Counseling and Health, 1, 93-104.
- Peseschkian, N. (1970). Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self-help with 250 case histories. New Delhi, Springer, s.5-35.
- Peseschkian, N. (1980). Positive family therapy. NY, Springer, s.185-225.
- Peseschkian, N. (1985). In search of a meaning-a psychotherapy of small steps. Berlin: Springer-Verlag

- Peseschkian, N. (1998). Doğu hikâyeleriyle psikoterapi. (Çev. H. Fışıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseschkian, N. (2000). Positive Psychotherapy. New Delhi: Sterling Publishers.
- Peseschkian, N. (2002a). Günlük yaşamın psikoterapisi (Çev. H. Fışıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseschkian, N. (2002b). Pozitif aile terapisi (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Peseschkian, N. (2006). Life is a paradise to which we can find the key. New Dawn Press INC, USA, UK, India.
- Peseschkian, N. (2008). If you want something you never had, than do something you never did. Germany: Herder, Verlag.
- Peseschkian, N. (2013). Positive Psychotherapy in Psychosomatic Medicine: A transcultural and interdisciplinary approach examining 40 disorders. Wiesbaden: International
- Peseschkian, N. (2014). Eğer daha önce sahip olmadığın bir şeye sahip olmak istiyorsan daha önce yapmadığın bir şey yap. (Çev: S. Köseoğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları
- Petersen C, Tanner, J., Khan, D., Walsh, S., Chernova, J., Lamont, S., Ogg M, (2006). Surgical hand antisepsis; hand lotions and creams; gel overlays as artificial nails; benchmarking. AORN Journal, 85, 815- 818
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55, 44–55.
- Pryor, J. & B. Rodgers (2011) Değişen Ailelerde Çocuklar, Doruk Yayınları, İstanbul.
- Reknes I., Einarsen S., Knardahl S. ve Lau B. (2013), “The prospective relationship between role stressors and new cases of self-reported workplace bullying”, Scandinavian Journal of Psychology, 55, 45–52.

- Sarı, T., (2010) Pozitif psikoterapi: gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3:182-203.
- Sarpkaya, O. (2013). Boşanmış Kadınların Yaşam Deneyimlerine Sosyolojik Bakış. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 15 (2), Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosars/issue/11398/136108>Sayan
- Schafer, W. (1987). *Stress Management For Wellness*. New York: Mc.Graw Hill.
- Schermeron, R. J. (1989). *Management For Productivity*. New York
- Schwartz, S. J., Forthun, L. F., Ravert, R. D., Zamboanga, B. L., Rodriguez, L., Umaña Taylor, A. J., Filton, B. J., Kim, S. Y., Rodriguez, L., Weisskirch, R. S., Vernon, M., Shneyderman, Y., Williams, M. K., Agocha, V. B., & Hudson, M. (2010). The protective role of identity consolidation against health risk behaviors in college- attending emerging adults. *American Journal of Health Behavior*, 34, 214-224.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M.E., (2002). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Selye H. (1950). *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress*, Acta Inc., Montreal
- Selye Hans 1946. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. July 4; 138: 32.
- Selye, H. (1954). *The Stress of Life*. New York: Mc Graw Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Dissress*. New York: J.B.Lippencott Comp.
- Seyyar, A., Genç, Y. (2010). Sosyal Hizmet Terimleri Ansiklopedik “Sosyal Pedagogik Çalışma” Sözlüğü, Sakarya, Sakarya Yayınevi.
- Sharma, R, (2011). Normal Vector As An Eigenvector Of The Weingarten Matrix. *International Electronic Journal of Geometry* , 4 (1) , 125-128 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iejg/issue/47492/599590>

- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Soylu, Y. (2016). Öğretmen Adaylarının Değişken Kavramına Yönelik Pedagojik Alan Bilgilerinin Öğrenci Hataları Bağlamında İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi
- Stett, D. (2009). Auswirkungen des elterlichen Konfliktniveaus auf betroffene Scheidungskinder. Empirische Untersuchung anhand einer Scheidungskindergruppe. Dissertation. Kammlach.
- Stolz, C., Strini, M. (2009). Kindheit im Schatten des Elternkonfliktes von Trennung und Scheidung,
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- Tas. İ. (2017). Teknolojinin Olumsuz Etkileri. Editör. Ayas.T., Horzum. M.B. (Ed.). Ankara: Vize Yayıncılık
- Taycan, Okan/Leman Kutlu, Selma Çimen/Aydın, Nurcan (2006), "Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi," *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7: 100-108
- Taylan, HH. (2014). "Türkiye’de Köy Ailesinde Aile İçi İlişkiler", *Selçuk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı: 22
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2015). Genel Açıklamalı Sözlük. Ankara: TDK Yayınları.
- Tokur, F. (2017). Gözlem gezisi yönteminin öğretmen adaylarının çevreye ve çevre eğitimine ilişkin görüşlerine etkisi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(2), 65-82. Doi: 10.17121/ressjournal.594
- Torun, Alev, "Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme", *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.

- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 35-45.
- Uğur, A. (2017). OECD Ülkelerinde Cari İşlemler Dengesi Ve Ekonomik Büyüme İlişkisi: 1980-2014. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 2 (3), 56-68. DOI: 10.25204/iktisad.309754
- Ulusoy M, Şahin NH, Erkmen H (1998) Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J Cogn Psychother*, 12:163-172.
- Ünal, A. (2007). “Sosyal Bir Olgu Olarak Boşanmanın Nedenleri ve Sonuçları”, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Valerie, J. S. And Cary, L. C. (1990). *Understanding Stress a Psychological Perspective for Health Professionals*. Chapman and Hall.
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Faravelli, C., Greenwald, S., Hwu, H. G., ... & Yeh, E. K. (1996). Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder. *Jama*, 276(4), 293-299.
- Yaylı, Y., Aşçı, Ö, Hazar, G, Kılıç, E, Korkmaz, A, (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (4), 213-232, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/21661/504040>
- Yıldırım E. (2013). “Toplumsal Değişme Sürecinde Aile”, Aile Sosyolojisi, Pınar Yayınları, İstanbul.
- Yılmaz, T, Fidan, F, (2010). İşsizliğin Sosyo-Psikolojik Sonuçları: Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Bireylerin Tutumları (Bir Alan Araştırması) *Journal of Social Policy Conferences*, 0 (48), Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iusskd/issue/890/9890>
- Yodanis C (2005) Divorce culture and marital gender equality. *A Cross-National Study Gender & Society*, 19:644-659.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirme Formu

Bu çalışmanın amacı boşanmış, çalışan ve çocuklu kadınlarda depresyon, algılanan stres düzeyleri ile gerçek yetenekleri arasındaki ilişkinin detaylı olarak incelenmesidir

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler de ise Depresyon, Algılanan Stres düzeyi ile Gerçek yeteneklerin ilişkisi ölçülmektedir. Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiş ve gönüllülük esasında sizleri sunulmuştur. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Anket formunu doldurmaya başlamanız ile birlikte çalışmaya katılmayı kabul etmiş olacağınızı belirtiriz.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, görüş veya sorunuz var is eve çalışmadan çekilmek istemeniz durumunda bu çalışmanın araştırmacılarından biri olan Ali Haydar Elveren ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (alihaydar.elveren@adendum.com.tr). Araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız, Haziran 2020 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim

Ali Haydar Elveren

Ek 2: Aydınlatılmış Onam

Bu çalışmanın amacı boşanmış, çalışan ve çocuklu kadınlarda depresyon, algılanan stres düzeyleri ve gerçek yetenekleri arasındaki ilişkinin detaylı olarak incelenmesidir

Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiş ve gönüllülük esasında sizlere sunulmuştur. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardıminız için çok teşekkür ederiz.

Ali Haydar Elveren

Çalışan, çocuklu ve boşanmasının üzerinden 2 yıl veya daha uzun süre geçmiş bekar kadını.

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum. Anketin uygulanmasını onaylıyorum.

Evet () Hayır ()

Ek 3: Sosyo Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: ...

2. Eğitim durumunuz

İlk veya OrtaOkul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans ve Doktora ()

3. Mesleğiniz/Ünvanınız

İşçi ()

Memur ()

Orta Düzey Yönetici ()

Üst Düzey Yönetici ()

İşveren ()

Serbest Çalışan ()

4. Gelir kaynağınız

Kendi İş ()

Serbest ()

Özel Sektör ()

Kamu Sektörü ()

Diğer ()

5. Aylık ortalama “net” geliriniz

2500 ve Daha az ()

2501-5000 ()

5001-7500 ()

7501-10000 ()

10001 veya üzeri ()

6. Varsa aylık ortalama nafaka miktarı (eğitim ücretleri dahil)

2500 ve daha az ()

2501-5000 ()

5001-7500 ()

7501-10000 ()

10001 veya üzeri ()

7. Nafaka ve bakım ilişkisi olan eski eşinizin yaşı:

8. Nafaka ve bakım ilişkisi olan eski eşinizin eğitim durumu

İlk veya OrtaOkul ()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans ve Doktora ()

9. Nafaka ve bakım ilişkisi olan eski eşinizin mesleği/Ünvanı

İşçi ()

Memur ()

Orta Düzey Yönetici ()

Üst Düzey Yönetici ()

İşveren ()

Serbest Çalışan ()

10. Kaç yıl evli kaldınız? ...

11. Sahip olduğunuz ortak çocuk sayısı

Bir çocuk ()

İki çocuk ()

Üç çocuk ()

4 ve daha fazla ()

12. Çocuğunuz çoğunlukla sizinle mi kalıyor, eski eşinizde mi kalıyor?

Benimle ()

Eski eşimle ()

Diğer ()

13. Çocuklar eski eşinizde ne sıklıkta kalıyor?

Haftada 1-2 gün ()

Ayda 5 günden az ()

Yılda 1-2 iki hafta ()

14. Çocuğunuz sizinle kalıyor ise onun ihtiyaçlarını karşılamada ekonomik zorluklar çekiyor musunuz?

Evet () Hayır ()

15. Çocuğunuz sizinle kalıyor ise bakıcı veya aile desteği var mı?

Gündüz bakıcı ()

Yatılı bakıcı ()

Aile desteği ()

Gerektiğinde destek ()

16. Yaşadığınız sorunlar karşısında kendinizi güçsüz hissettiğiniz oldu mu?

Evet () Hayır ()

17. Çalışan, boşanmış ve çocuklu kadın olarak hayatınızın diğer iş arkadaşlarınıza göre daha zor olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır ()

Ek 4: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Bu bölümde her bir soruyu durumunuza uygun düşen cevap basamağındaki seçeneklerden birine çarpı (X) işareti koyarak cevaplandırınız. Yakınlarınızı Aile, Eş, Çocuklarınız, Akraba, Arkadaşlarınız vb. olarak değerlendirebilirsiniz.

	Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. İhtiyacınız olduğunda duygu ve düşüncelerinizi paylaştığınız, dertleştiğiniz kişileri ne sıklıkta bulabiliyorsunuz?					
2. İhtiyacınız olduğunda yakınlarınız size sevgilerini ne sıklıkta hissettiriyorlar?					
3. Sarılma, öpme, dokunma gibi yollarla fiziksel olarak sevgi görme ihtiyacı hissettiğinizde yakınlarınız bunu ne sıklıkta yapıyorlar?					
4. Her şeyin iyiye gideceği hakkında temin edilme ve teselli edilme ihtiyacını hissettiğinizde yakınlarınız bunu ne sıklıkta yapıyorlar?					
5. İhtiyacınız olduğunda yakınlarınız ne sıklıkta sizi neşelendiriyor, moralinizi düzeltmek için şakalar yapıyorlar?					
6. Zor bir durumda karşılaştığınızda yakınlarınız, ihtiyaç duyduğunuz önerileri ne sıklıkta veriyorlar?					

Ek 5: Beck Depresyon Envanteri (Bde)

AÇIKLAMA: Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

A

- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
- 1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- 2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- 3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

B

- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
- 1. Gelecek hakkında karamsarım.
- 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

C

- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
- 1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
- 2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- 3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

D

- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- 1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
- 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- 3. Her şeyden sıkılıyorum.

E

- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
- 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

Ek 6: Wiesbaden Pozitif Psikoterapi Ve Aile Terapisi Envanteri

Bu envanterde farklı yaşlardan kadın ve erkek kişilerin çeşitli ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen kendi bakış açınıza göre bu ifadeleri değerlendiriniz. Bu envanterin sonuçları konsültasyon ve tedavi için yararlı olabilmektedir. Lütfen her ifade için bir cevap işaretleyin. Dört farklı seçenek mevcuttur.

	Evet	Hayır
- “Tamamıyla katılıyorum” için “evet”in altındaki O harfini işaretleyin	X	O O O
- “Hiç Katılmıyorum” için “hayır”ın altındaki O harfini işaretleyin	O O O	X
- “Kısmen katılıyorum” için “evet”e yakın olan O harfini işaretleyin	O	X O O
- “Kısmen katılmıyorum” için “hayır”a yakın olan O harfini işaretleyin	O O O	X

Teşekkürler!

	Evet	Hayır	
1 Yönergeleri okudum ve tüm soruları açıklıkla yanıtlamaya hazır hissediyorum.	☐	☐	☐
2 Öfkeli veya heyecanlı olduğum zaman bunu bütün vücudumda hissederim.	☐	☐	☐
3 Çalışma yerimi/ofisimi/evimi her zaman düzenli tutar ve bırakırım.	☐	☐	☐
4 Çocukluğumda ebeveynlerimin pek çok sosyal ilişkisin olduğunu gözlemledim.	☐	☐	☐
5 Zorluk içinde olduğumda, olabilecek bütün olasılıkları düşünmekten kedimi alamam.	☐	☐	☐
6 Güvenirlilik iş hayatında ve toplumda çok önemlidir.	☐	☐	☐
7 Bir karar verdiğim zaman her ne olursa olsun onu mutlaka korurum.	☐	☐	☐
8 Akrabalarım çok fazla para harcadıkları zaman kedimi irrite olmuş hissedirim.	☐	☐	☐
9 Açıklık ve dürüstlük başkalarına saygılı olmaktan çok daha önemlidir.	☐	☐	☐

ÖZGEÇMİŞ

1966 Şanlıurfa doğumludur. ODTÜ İktisat Bölümünden 1990 yılında mezun oldu, 1994 yılında aynı bölümden, 1998 yılında ise City University/Londra'da Aktüerya Bilimleri Bölümü'nden Yüksek Lisans derecelerini aldı. Halen Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Y.Lisans programında tez aşamasındadır. Buna ek olarak Pozitif Psikoterapi ileri düzey eğitimlerine de devam etmektedir. İş hayatına 1987'de Banca Intesa SanPaulo (önceden Banca Commerciale Italiana) Ankara Temsilcilik Ofisi'nde uzman olarak başladı. Kariyerine 1991 yılında Hazine Müsteşarlığı Sigortacılık Genel Müdürlüğü'nde devam etti. Hayat sigortaları ve özel emeklilik alanında mevzuatın oluşturulması, gözetim ve denetim alt yapısının kurulması, kuruluş ve ruhsat başvurularının incelenmesi ve sonuçlandırılması, hayat sigortaları ve emeklilik ürünlerinin incelenmesi ve tasdiki, Dünya Bankası, AB, OECD ve diğer uluslararası kuruluşlarla ilgili faaliyetlerin yürütülmesi alanlarında uzmanlaştı. 2001 yılında Özel Emeklilik Dairesi Başkanı olarak görevlendirildi. Özel emeklilik alanında kamuya gözetim ve denetim altyapısı sunan Emeklilik Gözetim Merkezi'nin kuruluşunu ve takiben faaliyetlerini yürüten ekibi yönlendirdi ve EGM'nin Temmuz 2003- Nisan 2006 döneminde Hazine Müsteşarlığı temsilcisi olarak Yönetim Kurulu üyeliği de yaptı. Hazine Müsteşarlığındaki görevinin yanı sıra, 1998-2006 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Aktüerya Yüksek Lisans Programında yarım-zamanlı öğretim görevlisi olarak ürün geliştirme, fiyatlandırma, aktüerya analizleri derslerini vermiştir. Çeşitli üniversitelerde, yurtiçi ve yurtdışındaki seminer ve konferanslarda aktüerya ve özel emeklilik konularında sıklıkla sunumlar yapmıştır. 2007 yılında Hazine Müsteşarlığı'ndan istifa ederek Adendum Aktüerya Emeklilik Danışmanlık Ltd.Şti. kurdu. Daha sonra Adendum Teknoloji Bilişim ve Yazılım Ltd.Şti. ve Seferi Zeytinyağı Gıda Tarım Ltd.Şti.ni kurdu. Hazine Müsteşarlığı'nca tutulan Aktüerler Siciline 80 sicil numarası ile kayıtlıdır.

İNTİHAL RAPORU

BOŞANMIŞ ÇALIŞAN VE ÇOCUKLU KADINLARDA
DEPRESYON, ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ VE GERÇEK
YETENEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
ALİ HAYDAR ELVEREN

ORJİNALLIK RAPORU

% 10	% 8	% 3	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 6
2	LAL, İzzet and SARI, Mediha. "Mesleki Kademeleri Farklı Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Öğrenme- Öğretme Sürecini Düzenleme Biçimlerinin Karşılaştırılması", Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2015. Yayın	% 1
3	www.sosyalarastirmalar.com İnternet Kaynağı	% 1
4	degerlerkulubu.org İnternet Kaynağı	% 1
5	UĞUR, Sinem Burcu. "Günümüzde Kadının Boşanma Deneyimleri: Akademisyen Kadınlar Üzerine Bir Araştırma", Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, 2014.	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



01.04.2020

Sayın Ali Haydar Elveren

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2020/675 proje numaralı ve “Boşanmış, Çalışan ve Çocuklu Kadınlarda Depresyon, Algılanan Stres Düzeyleri ve Gerçek Yetenekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.