

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BOŞANMIŞ KADINLARIN UMUTSUZLUK, DUYGU  
DÜZENLEME VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN  
İNCELENMESİ**

SABRİYE ULAŞLI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2020

**BOŞANMIŞ KADINLARIN UMUTSUZLUK, DUYGU  
DÜZENLEME VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN  
İNCELENMESİ**

SABRİYE ULAŞLI

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

Sabriye ULAŞLI tarafından hazırlanan “Boşanmış Kadınların Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa  ıkma Stratejilerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, ...../..... /2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

## J RI ÜYELERİ

.....  
**Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ** (Danıőman)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....  
**Dr. Bing l HARMANCI**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

.....  
**Yrd. D . Dr. Baőak BAğLAMA YÜCESOY**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  zel 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

Sabriye ULAŞLI

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecim boyunca kıymetli bilgi, birikim ve tecrübelerini benimle paylaşan ve destek olan değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e,

Eğitim hayatım boyunca bana destek olan ve her daim yanımda olduğunu hissettiren sevgi ve emekle beni yetiştiren babam Davut ULAŞLI'ya, annem Elif ULAŞLI'ya, hayatım boyunca omuz omuza yürüdüğüm, hoşgörüsü, anlayışı ve mesleki tecrübesi ile desteklerini esirgemeyen, beni motive eden aynı zamanda cesaretlendiren meslektaşım ve ablam Esmâ ULAŞLI ARSLANHAN'a,

Tez çalışmamın her aşamasında yer alan, düşünce ve önerilerini benimle paylaşıp çalışma boyunca desteğini esirgemeyen değerli meslektaşım Psk. Dan. Ömer Ali ÖNAL'a, bu süreçte ve hayatımın her anında benimle beraber olan ve yalnız hissettirmeyen değerli dostlarım İdil GÖFTECİ ve Çağnur USLU'ya

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZ

### **BOŞANMIŞ KADINLARIN UMUTSUZLUK, DUYGU DÜZENLEME VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ.**

Bu çalışma, boşanmış olan kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Hatay ili Kırıkhan ilçesinde ikamet eden resmi olarak boşanmış ve yeniden evlenmemiş 174 kadın bu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi amaçsal örnekleme tekniğine göre oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-demografik Form, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma boşanmış kadınların sosyo-demografik verilere göre umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri arasındaki farkı inceleyen nicel bir araştırmadır. Ayrıca umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri; hanedeki kişi varlığı ve çocuk sayısı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde; umutsuzluk ile bilişsel yeniden değerlendirme, planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı boyutları arasında negatif, duygu dışavurumunu bastırma, doğüstü güçlere inanış, kadercilik ve sorumluluğu kabul etme boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında meslek sahibi olan boşanmış kadınların meslek sahibi olmayanlara göre, umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada boşanmış ev hanımlarının çalışıp çalışmama ve gelir durumlarına göre umutsuzluk seviyelerinin etkilendiği görülmüştür. Bu bağlamda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı dahilinde boşanmış kadınlara özel istihdam alanları sağlanması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın, boşanmış kadın, umutsuzluk, başa çıkma yöntemleri, duygu düzenleme

## **ABSTRACT**

### **HOPELESSNESS, EMOTIONAL REGULATION, AND COPING STRATEGIES OF DIVORCED WOMEN**

The aim of the current study is to examine hopelessness, emotional regulation and coping strategies of divorced women. Scanning model was used in this study. The sample of this study consists of 174 women who are officially divorced and not remarried, habitating in Kırıkhan district of Hatay province. The sample of this search was constituted according to the purposeful sampling technique. Data collection tools, including Socio-demographic Form , Dealing Ways Scale, Beck Hoplessness Scale and Emotion Regulation Questionnaire was used as a data collection tool created by researcher.

This study is a quantitative study that examines the difference between hopeless, emotion regulation and coping strategies according to socio-demographic data of divorced women. On the other hand, hopeless, emotion regulation and coping strategies was examined the relationship between variables of person presence and number of children in the household. When examining the relationship between hopeless, emotion regulation and coping strategies of divorced women, there was a negative relationship between hopelessness and cognitive reappraisal, planned problem solving and seeking social support, there was also positive relationship between suppressing of expressed emotion, belief in supernatural powers, fatalism and accepting responsibility. As a result of the study, it was found that divorced women who have a profession have lower levels of hopelessness than non-professionals. In this study, it was observed that the level of hopelessness of divorced housewives was affected according to whether they worked or not, and income. In this context, it may be suggested to provide special employment areas for divorced women within the ministry of family and social policies.



**Key Words:** woman, divorced woman, hopelessness, coping strategies, emotional regulation

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	
<b>BİLDİRİM</b> .....	
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	iii
<b>ÖZ</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	viii
<b>TABLO DİZİNİ</b> .....	xi
<b>KISALTMALAR</b> .....	xiii
<b>1. BÖLÜM</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Sınırlılıklar .....	4
1.5. Tanımlar.....	4
<b>2. BÖLÜM</b> .....	6
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	6
2.1. BOŞANMA .....	6
2.1.1. Boşanma nedir? .....	6
2.1.2. Boşanmaya İlişkin Kuramlar .....	7
2.1.3. Türkiye’de Boşanma İstatistikleri.....	10
2.1.4. Boşanmanın Kadınlar Üzerindeki Etkisi .....	12
2.2. UMUT .....	13

<b>2.3. UMUTSUZLUK.....</b>	<b>14</b>
2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri.....	16
2.3.2. Bilişsel Yaklaşım Kuramına Göre Umutsuzluk .....	18
2.3.3. Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk .....	19
<b>2.4. DUYGU DÜZENLEME .....</b>	<b>19</b>
2.4.1. Temel kavramlar .....	19
2.4.2. Duygu Düzenleme .....	21
2.4.3. Duygu Düzenleme Stratejileri .....	23
<b>2.5. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ .....</b>	<b>28</b>
<b>3. BÖLÜM.....</b>	<b>32</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	32
3.2.1. Araştırmanın Güç Analizi.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	33
3.3.2. Beck Umutsuzluk ölçeği .....	33
3.3.3. Duygusal Düzenleme Ölçeği .....	35
3.3.4. Başa Çıkma Yolları Ölçeği .....	36
3.4. Verilerin Toplanması .....	37
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi .....	37
3.6. Anketin Güvenilirlik Analizi .....	39
<b>4. BÖLÜM.....</b>	<b>40</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>40</b>
4.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri .....	40
4.2. Ölçeklere Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri .....	42

4.3. Hipotezlerin Sınanmasına Yönelik Bulgular .....	49
<b>5. BÖLÜM</b> .....	<b>68</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>68</b>
<b>6. BÖLÜM</b> .....	<b>78</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>78</b>
6.1. Sonuç .....	78
6.2. Öneriler .....	82
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>83</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>99</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>106</b>
<b>İNTİHAL RAPORU</b> .....	<b>107</b>
<b>ETİK KURUL RAPORU</b> .....	<b>108</b>

## TABLO DİZİNİ

<b>Tablo 1. Türkiye İstatistik Kurumu 2001-2019 Yılları Evlenme ve Boşanma İstatistik Verileri .....</b>	<b>11</b>
<b>Tablo 2. Umutsuzluk, Duygusal Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçekleri Puanları İçin Normallik Test Sonuçları .....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 3. Anketin Güvenilirlik Analizleri Sonuçları .....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 4. Boşanmış Olan Kadınların Yaş, Eğitim Durumu, Meslek, Aylık Gelir, Bakma Yükümlülüğü Ve Boşanma Zamanı Açısında Kişi Sayıları ve Yüzdeleri .....</b>	<b>41</b>
<b>Tablo 5. Boşanmış Olan Kadınların Çocuk Sayısı ve Hanedeki Kişi Sayısı Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....</b>	<b>42</b>
<b>Tablo 6. Boşanmış Olan Kadınların Umutsuzluk Ölçeği Cevaplarına Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....</b>	<b>43</b>
<b>Tablo 7. Umutsuzluk Puan Gruplarından Elde Edilen Sınıflamaya Yönelik Yüzde Dağılım Tablosu .....</b>	<b>44</b>
<b>Tablo 8. Boşanmış Olan Kadınların Duygusal Düzenleme Ölçeği Cevaplarına Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....</b>	<b>45</b>
<b>Tablo 9. Boşanmış Olan Kadınların Başa Çıkma Yolları Ölçeği Cevaplarına Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....</b>	<b>47</b>
<b>Tablo 10. Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçek Alt Boyut Puanlarına Yönelik Tanımsal İstatistik Bilgiler .....</b>	<b>49</b>

<b>Tablo 11. Yaş Grupları Açısından Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Yönelik Grup Farklılığının ANOVA Sonuçları .....</b>	<b>51</b>
<b>Tablo 12. Eğitim Durumu Açısından Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Yönelik Grup Farklılığının ANOVA Sonuçları .....</b>	<b>53</b>
<b>Tablo 13. Meslek Açısından Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Yönelik Grup Farklılığının t Testi Sonuçları .....</b>	<b>56</b>
<b>Tablo 14. Aylık Gelir Açısından Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Yönelik Grup Farklılığının ANOVA Sonuçları .....</b>	<b>58</b>
<b>Tablo 15. Boşanma Sonrası Zaman Açısından Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Yönelik Grup Farklılığının ANOVA Sonuçları .....</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 16. Bakmakla Yükümlü Olunan Kişi Varlığı Açısından Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Yönelik Grup Farklılığının t Testi Sonuçları .....</b>	<b>63</b>
<b>Tablo 17. Çocuk Sayısı ve Hanedeki Kişi Sayısının Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanları İle İlişkisi İçin Pearson Korelasyon Analizi .....</b>	<b>65</b>
<b>Tablo 18. Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği Alt Boyut Puanları İlişkisi İçin Pearson Korelasyon Analizi .....</b>	<b>66</b>

**KISALTMALAR**

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**TUİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**DDÖ:** Duygusal Düzenleme Ölçeği

**BYÖ:** Başa Çıkma Yolları Ölçeği

**BUÖ:** Beck Umutsuzluk Ölçeği

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Avan (2019)'a göre boşanma, çiftlerin duygusal, ekonomik ve hukuki yönden bir araya gelmeleriyle oluşturulan evliliklerinin çiftler arası yaşanan sorunlardan kaynaklı olarak hukuki yöntemler kullanılarak sonlandırılmasıdır. Boşanma, evli çiftlerin aralarındaki duygusal, yasal ve cinsel bağı sona erdirme kararıdır. Boşanma stres yaratan bir olgudur ve psikososyal sorunlara neden olmaktadır (Uyar, 1999). Boşanma süreci kişilerin yaşamında önemli derecede etkilemekte ve değişikliklere neden olmaktadır. Bu süreçten ve yaşanan değişikliklerden en çok etkilenen ise kadınlardır. İlgili alanyazın incelendiğinde de boşanmanın erkeklere göre kıyaslandığında kadınları daha çok etkilediği sonucuna varılmıştır (Batıgün ve Arsel, 2011, Avan, 2019, Küçükşen, 2016).

Ülkemizde boşanma istatistiklerine bakıldığında; 2001 yılından 2019 yılına kadar olan süreçte boşanma oranlarının arttığı gözlenmektedir. 2017 yılından 2019 yılına geçtiğimiz dönemde boşanma oranının %10,9 arttığı bilgisine ulaşılmıştır (TUİK,2019). Bu durumlar göz önüne alındığında ülkemizde ilerleyen yıllarda boşanma oranlarının daha çok artacağı ve bu alanda yapılan çalışmaların önemli olacağı görüşüne ulaşılmıştır. Günindi ve Ersöz (2011) boşanma istatistiklerinde meydana gelen artma ve çevre tarafından boşanmış kişilere ve bu kişiler içerisinde en çok boşanmış kadınlara karşı olan olumsuz bakış açısı da göz önünde bulundurulduğunda kadınların boşanma süreci sonrasında ruh sağlıkları ve sürecin onları nasıl



etkilediklerine yönelik araştırmanın zorunlu olduğu görüşünü bildirmiştir. Ayrıca boşanmış kadınlar ile ilgili literatür incelendiğinde genellikle boşanmanın nedenleri, boşanmanın çocuklara/ergenlere etkisi üzerinde durulmuştur. Boşanmış kadınların duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri ile ilgili çalışmalara yer verilmemiştir.

Boşanmış kadınların toplum tarafından önyargı ile karşılandığı, aile baskısı gördüğü, maddi açıdan zorluklar yaşadığı ve iş hayatında-sosyal çevrelerinde pek çok problem ile karşılaştığı bilinmektedir. Boşanmış olan kadınların yaşadıkları bu sorunlar onları psikolojik açıdan da etkilemektedir. Alanda boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; sosyal çevrelerden gelen olumsuz bakış açıları ve tutumlar boşanma sürecinde olan kadınların umutsuzluk düzeylerini olumsuz yönde etkilediği bilgisine ulaşılmıştır (Avan, 2019). Özobacı ve ark. (2015) yaptıkları çalışma sonucunda boşanmış kadınların yeterli sosyal destek görmemesi nedeniyle umutsuzluk yaşamalarının mümkün olduğu görüşünü bildirmişlerdir.

Türkiye’de bu alandaki çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar genellikle boşanmanın nedenleri, boşanmanın ergenler ve çocuklar üzerindeki etkisi ile ilgili çalışmalardır. Bu durumdan dolayı boşanmış kadınlar ile ilgili bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak diğer çalışmalara ışık tutacağı düşünülmüştür. Çalışmanın dezavantajlı grubu ele alması ve duygu düzenleme, umutsuzluk ve başa çıkma stratejileri gibi daha önce bir arada çalışılmamış farklı değişkenler ile beraber incelenmesi; diğer araştırmalara ve alanyazına katkı sağlayacağı yönünde kanaat oluşturmaktadır. Araştırma çerçevesine dahil olan kadınların boşanmış olması, sosyal çevrenin yaklaşımı, maddi durum vb. birçok değişkende göz önüne alındığında bu grubun umutsuzluk düzeyleri, duygularını düzenleyebilme becerileri ve içinde buldukları duruma karşı kullandıkları başa çıkma stratejilerinin değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir. Bu sebeplerden dolayı boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı boşanmış olan kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları ile sosyo-demografik özelliklere göre aralarındaki farkın ve umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasındaki ilişkinin saptanmasıdır. Araştırmanın amacı kapsamında belirlenen alt amaçları;

1. Yaş açısından; umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Eğitim durumu açısından; umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Meslek boyutu açısından; umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Aylık gelir açısından; umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Boşanmadan sonra geçen süre açısından; umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
6. Bakmakla yükümlü olunan kişi varlığı açısından; umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?
7. Çocuk sayısı ile umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Hanedeki kişi sayısı ile umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Boşanmış olan kadınlar ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bu alanlarda sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüş ve bu durumda alanda yapılacak olan çalışmanın önemli olduğu görüşüne ulaşılmıştır. Ayrıca boşanmış olan kadınlar ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle boşanmanın nedenleri ve çocuk/ergen üzerindeki etkisi ile ilişkilidir. Umutsuzluk konusunu

ele alan çalışmalar mevcuttur fakat sınırlı sayıdadır. Ele alınan konular sınırlı konulardır. Alanda umutsuzluk düzeyi ve duygu düzenleme değişkenlerinin bir arada olduğu bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmanın boşanmış kadınlar ve umutsuzluk, duygu düzenleme gibi farklı değişkenler ile incelenmesi alanyazın için önemli olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde, boşanmış kadınların süreçten daha fazla etkilenmesi, maddi – manevi pek çok zorlukla karşı karşıya gelmesi, boşanmış kadınların daha önce deneyimlemediği sorumluluk alanlarına girmesi ve bu durumlara ek olarak toplumun baskıcı tutumu ve yanlış bakış açısı eklendiğinde bu grup ile çalışmanın önemli olabileceği fikri ortaya çıkmıştır.

#### 1.4. Sınırlılıklar

Araştırmada kullanılan veriler, Hatay ili Kırıkhan ilçesinde ikamet eden ve boşanmış olan kadınlardan toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırmaya cevap veren kişilerin, ölçme araçlarındaki soruları cevaplandırırken gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin ankete istekle cevap verdiği ve anketi doğru ve eksiksiz biçimde cevapladıkları varsayılmıştır. Katılımcıların soruları cevaplarırken kelimelerin gerçek manasıyla anladıkları kabul edilmiştir. Oluşabilecek kavram yanılgıları göz ardı edilmiştir. Anketin örneklem sayısının arttırılmasında zorluklar yaşanmış, kişiler katılım konusunda isteksiz davranarak önemli bir kısıtı oluşturmuşlardır.

Bu araştırma “Umutsuzluk Ölçeği, Duygusal Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Sosyo-Demografik Form”dan alınan veriler ile sınırlıdır.

#### 1.5. Tanımlar

**Boşanma:** Evli olan çiftlerin verdikleri tepkileri, inançları, benlikleri, alışkanlıkları ve ait oldukları toplumlara ilişkin değerlerinin birbiri ile uyumsuz olması sonucu ayrılma durumudur (Oğurtan, 2011).

**Umutsuzluk:** Umutsuzluk terimi, gelecekte beklenen olumsuz olacağı ve olumsuz durumlar yaşanacağı düşüncelerini içerisinde bulundurur (Abramson Metalsky ve Alloy, 1989). Kişinin geleceği ile ilgili tutum ve

motivasyonunun kötümser olması durumudur (Gençöz, Vatan ve Lester, 2006).

**Duygu düzenleme:** Duygu düzenleme kavramı bireylerin hedeflerine uygun olan eylemlerinde duyguları üzerinde kontrol sağlayabilme, değerlendirebilme, değiştirebilme ve izleyebilme becerilerine sahip olabilme yeteneğidir (Gross ve Thompson, 2007).

**Başa çıkma:** Kişinin yaşamında var olan zor bir durumu anlaması ve bu zor durumu aşmak için belirli yollar izlemesidir (akt. Karacabey, 2019; Friedman, 2001).

## 2. BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. BOŞANMA

##### 2.1.1. Boşanma nedir?

Aile, toplumsal yaşama düzen getirmeyi sağlayan, kişilerin neslinin devam etmesinde etkisi olan aynı zamanda ekonomik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar olarak nitelendirdiğimiz bireysel ihtiyaçlarımıza karşılık veren bir sistemdir. (Fiyakalı, 2008). Ailenin temeli evlilik ile atılır ve toplumun en küçük yapısı olarak bilinir. Toplumda var olan bireylerin birbiri ile iletişimlerini doğrudan etkileyen bir yuva olarak tanımlanır. (Okumuş, 2012).

Aile toplumda birçok fonksiyona sahip bir kurumdur. Bu fonksiyonlardan birkaçı psikolojik doyum sağlama, din, eğitim, boş zamanları değerlendirme, psikoloji ve toplumsallaştırma gibi alanlardır. Boşanma, evli eşlerin beraber oldukları süreç içerisinde isteklerini elde edememesi, beklentilerini karşılayamaması ve psikolojik açıdan tatmin olamamaları nedeniyle evliliklerini yasal yollarla bitirmeleridir (İlgar, 2004). Boşanma her ne kadar aileyi etkileyen ve üzen bir durum olsa da toplum açısından da olumsuz olarak nitelendirilen bir olgudur. Psikolojik anlamda bakılacak olduğunda boşanma aile birliğinin kopmasına, ailenin ayrılmasına ve bütünlüğünün dağılmasına neden olan ve yakın çevrede de yıkıcı etkileri olan aynı zamanda da kişi için stres yaratan bir süreçtir. Boşanma sadece kişiyi ve yakın çevresini olumsuz olarak etkilememektedir bu durumlara ek olarak boşanan kişilerin psiko-sosyal ve sosyo-ekonomik yönden de olumsuz olarak etkilendiği görülmektedir (Demirkan ve ark., 2009).

Aile için olumsuz sonuçları olan, aile bireyleri için yıkıcı ve sarsıcı etkileri olan boşanma olgusu birçok kişi tarafından farklı açıklamalar ile tanımlanmıştır. Bunlardan birkaçına aşağıda yer verilmiştir.

Uyar'a (1999) göre boşanma, çiftler arasında mevcut olan yasal, cinsel ve duygusal beraberliğin bitirilmesidir. Oğurtan'a (2011) göre boşanma, evli olan çiftlerin verdikleri tepkileri, inançları, benlikleri, alışkanlıkları ve ait oldukları toplumlara ilişkin değerlerinin birbiri ile uyumsuz olması sonucu ayrılma durumudur. Sbarra ve ark. (2015) boşanmayı öncelikle dikkate alınması gereken ve stres oluşturan bir kaynak, yaşamda değişikliğe neden olabilecek bir geçiş ve yaşamsal bir deneyim olarak yorumlamıştır. Aynı zamanda boşanmanın önemli maddi değişimlere, arkadaşlık (sosyal çevre) ve sosyal ilişkilerdeki değişikliklere, evlerin ayrılması (taşınma), anne-baba çalışmalarının yönetilmesi ve yasal/resmi ilişkilerin gündeme gelip üzerinde görüşülmesi gibi değişikliklere neden olduğundan tüm bu değişimlerin yorucu, karmaşık ve zor bir yaşam tecrübesi olduğu görüşündelerdir (Sbarra, Hasselmo ve Bourassa, 2015).

### **2.1.2. Boşanmaya İlişkin Kuramlar**

Boşanma ile ilgili araştırmalar 1970'lerde ivme kazanmıştır. Fakat 1980'lerde sistemli olarak çalışmalara odaklanılmıştır. 1980'lerden gelen araştırmalarda dahil olmak üzere yapılan araştırmalarda "Sosyal Değiş-Tokuş Kuramı" (sosyolojik yönlü) ve "Kriz Kuramı" (sosyal ve psikolojik yönlü) dikkate alınmıştır (Uyar, 1999).

#### **2.1.2.1. Sosyal Değiş Tokuş Kuramı**

Bu kuram boşanmanın nedenini kişinin ilişkilerinde kazandığı ödülleri ve bunlara harcadığı maliyeti algılaması olarak tanımlamaktadır. Kazanılan ödüller ve harcanan maliyetler kısmı boşanmanın maddi olarak ele alındığını gösterse de ilerleyen zamanlarda kuramın ödül ve maliyetler bölümüne duygusal boyutta bakış ilave edilmiştir. Bu kuram temel alınarak geliştirilen mevcut iki model bulunmaktadır. Bu modeller; Levinger (1970) Sosyal Değiş Tokuş Kuramı ve Becker (1981) Sosyal Değiş Tokuş Kuramıdır. (Becker, 1981; akt. Uyar, 1999).

Levinger'in (1970) Sosyal Değiş Tokuş Kuramı'nda, evli çiftlerin birbirlerine olan saygı, sevgi ve yakınlıkları kısacası bağlılıklarını üç unsur etkilemektedir. Bu unsurlardan ilki olan evliliğin çekiciliği kavramı, eşler arasındaki sevgi, dostluk- arkadaşlık ihtiyacı, beraber olma ihtiyacı, cinsellik, ev sahipliği, maddi kazançlar, sahip olunan meslek, sosyal anlamda uyum ve benzerlik ve eğitim düzeylerini kapsamaktadır. Bahsedilen bu faktörler evliliğin bir uyum içerisinde devam etmesi ve korunmasında önemli rol oynamaktadır. Sosyal değiş tokuş kuramında bahsedilen ikinci unsur ise engellerdir. Engeller; çiftlerin evliliklerinin sürdürülebilir olma durumunu olumsuz yönde ve bozucu olarak etki eden faktörlerdir. Engel faktörleri ise, ebeveynlerin bakımına muhtaç olan çocukların bulunması, toplumun boşanmaya karşı olan olumsuz tutumları, boşanmaya onay vermeyen inançlar (dini, sosyo-kültürel topluluklar), boşanma ile ilgili hukuki konular (nafaka, velayet, mal paylaşımı vb.), maddi güçlükler, evliliğe karşı olan bağımlılık durumudur. Levinger'in belirlediği son unsur ise alternatiflerin çekiciliğidir. Bu unsur, evlilik ilişkisi dışında yaşanan bir ilişkinin evlilikten daha çekici olmasıdır. Dışardaki bir ilişkiyi daha çekici olarak görmeyen bireyler boşanmaya taraftar olmazlar. Çekicilik kavramının bahsi geçtiğinde akla sadece kadın veya erkek gelmemelidir. Kadın veya erkeğin dışında çiftlere daha başka olgular da çekici gelebilir. Kendini gerçekleştirme, potansiyel eşler ve bağımsızlık bu olgulara örnek niteliğindedir (Levinger,1970).

Becker'in (1981) Sosyal Değiş Tokuş Kuramı'nda, çiftler evli kalınması durumunda olumlu olarak nitelendirilecek faydaları ve bunun yanı sıra harcadıkları maliyetleri göz önünde bulundurmaktadır. Bu kuramın temelinde insanların bilgilerinin yetersiz olması görüşü yer almaktadır. Şöyle ki evlenecek olan çiftlerin birbirleri ile ilgili bilgilerinin eksik olması evliliğin yararı veya maaliyeti hakkındaki yorumları da eksik kılmaktadır. Eş hakkında toplanan bilgiler eğitim düzeyi, ailevi durum, dış görünüş gibi daha yüzeysel bilgilerden oluşmaktadır. Daha derin bilgiler ise önceden toplanan yüzeysel bilgilerin yorumlanması ile oluşmaktadır. Ne kadar da olsa karakteristik özellikler, bakış açısı ve değerler vb gibi derin bilgilere yorumlama ile ulaşabilmek güçtür. Becker bu konudaki bilgi eksikliğini boşanmaya neden

olduğu ve boşanmaların, kolaylıkla ulaşılamayan derin bilgilerin evliliğın ilk yıllarında ortaya çıkmasından kaynaklandığı görüşündedir (Becker, 1981).

### **2.1.2.2 Süreç Kuramı**

Bohannon (1970) boşanmanın çok boyutlu bir süreç olduğunu ileri sürmektedir ve boşanmayı altı basamakta açıklamaktadır. Bu basamaklar; kişi için karmaşık ve zorlu zamanlarında sosyal çevreden uzaklaőtığını, sevdikleri kişiler tarafından yaőadıklarının fark edilmediğini düőündükleri ve sosyal çevrelerine daha önce olmadığı bir durumla katılma durumunda kaldıklarını ve sosyal ortamındaki değişimleri tanımlayan sosyal boşanma; evliliğın yasal yollar ile resmi olarak bitmesi ile kanuni boşanma; çiftler arasında veya herhangi birinde duygusal anlamda uzaklaőma, istek kayıpları ve geri çekilmeler ile ilgili duygusal boşanma; eşlerin boşanma sürecindeki nafaka, para vb. gibi maddi paylaőımları, ekonomik değişiklikleri ve düzeltmeleri içeren ekonomik boşanma; boşanma sürecinde eşlerin çocukları varsa, çocukların kimde kalacağı (velayeti), ebeveyn olarak yeni yaőantılarında çocuklarla/çocuksuz devam etme durumu, çocuklara karőtı anne/babanın takındığı tavır ve ilişkileri içeren anne ve baba olma yönüyle/aile olma yönüyle boşanma; eşlerin ikisi içinde zor olan döneme giriş yaparken bir taraftan bağımsız ve özgür olma diğer taraftan benliklerini bulmalarına yönelik çabalarını içeren ruhsal/psikolojik boşanmadır (Bohannon, 1970).

### **2.1.2.3 Kriz Kuramı**

Wiseman (1975) kriz kuramını Kübler-Ross'un (1973) yas teorisini göz önüne alarak oluőturmuőtur. Boşanmayı bir kriz olarak nitelendiren ve bu şekilde ele alan Wiseman (1975) boşanma sürecini beş adımda ele almıştır. İlk adım olan reddetme, "ruhsal ayrılma" şeklinde de tanımlanabilmektedir. Bu aşamada evlilikteki sorunlar bilinir fakat boşanma reddedilir ve bu durum kabul edilmez. Sorunların fark edilip göz ardı edilmesiyle çiftler arasında kriz ortamı oluşur. İkinci adım olan yitim ve çökkünlük evresinde kişiler ilişkilerinde bir problemin var olduğunu kabul etmek durumundadırlar. Bu evrede eőlerde fiziksel belirtilerin yanında motivasyonda azalma, mutsuzluk, pasiflik, geri çekilme belirtileri de görülebilmektedir. Üçüncü adım olan



kızgınlık evresinde, çiftler arasında boşanmaya dair hukuki konular, çocuk veya çocukların velayeti, maddi konular (nafaka, mal paylaşımı) gibi konular konuşmaya başlanır ve bu konuşma sonucunda çiftlerin anlaşamaması durumu kızgınlık duygusunu arttırabilir. Dördüncü adım olan yeni bir yaşam biçimi ve karakter evresinde, evliliğini bitiren çiftler yeni yaşamlarına karşı düzenleme yapma ve uyum sağlama sürecine girerler. Uyum sağlamada problem yaşayan kişiler bunalım yaşayabilmektedir. Beşinci ve son adım olan onay ve entegre evresinde, boşanmadan kaynaklı yaşanan bunalım ve çökkünlük durumu yavaş yavaş kaybolur. Kişiler sosyal çevrelerinde kendileri için belirledikleri düzeye geldikten sonra yaşamlarına uyum sağlarlar. Kişilerin özsayıgılarında artma, eski eşine karşı duyduğu kızgınlıkta azalma meydana gelir (Arıkan, 1992).

### **2.1.3. Türkiye’de Boşanma İstatistikleri**

Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TUİK) 2001-2019 yıllarını kapsayan çalışmalara yönelik evlenme sayısı, evlenme hızı, boşanma sayısı ve boşanma hızına yönelik istatistikler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

**Tablo 1.**

*Türkiye İstatistik Kurumu 2001-2019 Yılları Evlenme ve Boşanma İstatistik Verileri*

**Evlenme sayısı, kaba evlenme hızı, boşanma sayısı ve kaba boşanma hızı**

Number of marriages, crude marriage rate, number of divorces and crude divorce rate

Yıl Year	Evlenme	Kaba evlenme hızı	Boşanma	Kaba boşanma hızı
	sayısı Number of marriages	Crude marriage rate (%)	sayısı Number of divorces	Crude divorce rate (%)
2001	544 322	8,35	91 994	1,41
2002	510 155	7,73	95 323	1,44
2003	565 468	8,47	92 637	1,39
2004	615 357	9,10	91 022	1,35
2005	641 241	9,37	95 895	1,40
2006	636 121	9,18	93 489	1,35
2007	638 311	9,10	94 219	1,34
2008	641 973	9,04	99 663	1,40
2009	591 742	8,21	114 162	1,58
2010	582 715	7,97	118 568	1,62
2011	592 775	7,99	120 117	1,62
2012	603 751	8,03	123 325	1,64
2013	600 138	7,88	125 305	1,65
2014	599 704	7,77	130 913	1,70
2015	602 982	7,71	131 830	1,69
2016	594 493	7,50	126 164	1,59
2017	569 459	7,09	128 411	1,60
2018 <sup>(t)</sup>	554 389	6,81	143 573	1,76
2019	541 424	6,56	155 047	1,88

Kaynak: TÜİK verilerinden derlenmiştir (<http://www.tuik.gov.tr>).

TÜİK'in 2001-2019 yılları arasındaki verileri incelendiğinde; 2001 yılından 2019 yılına kadar olan dönemde boşanma sayısı ve hızının artış gösterdiği görülmektedir. 2001 yılında boşanma sayısı 91.994 boşanma hızı ise % 1.41'dir. 2019 yılında ise, boşanma sayısı 155.047 boşanma hızı ise %1,88 olarak artış göstermektedir. Boşanma sayısının 91.022 ile en az olduğu yıl 2004 yılı iken en fazla olduğu yıl 155.047 ile 2019 yılı olarak kaydedilmiştir. Kaydedilen veriler incelendiğinde boşanma sayısının 2009 yılından itibaren ivme kazandığı görülmektedir. Evlenme sayısı ise 2001 yılında 544.322 iken 2019 yılında 541.424 sayısına ulaşmış fakat bu yıllar arasında evlenme hızı

%1,79 oranında azalmıştır. 2018-2019 yılları arasındaki evlenme ve boşanma istatistiklerini inceleyecek olursak; 2018 yılında boşanan çiftlerin sayısı 143.573 iken, 2019 yılında boşanan çiftlerin sayısı 155.047'dir. Bu durumda 2018-2019 yılları arasında boşanma sayısında %7.9 artış görülmüştür. Yine bu yıllar arasındaki evlenme sayıları ise, 2018 yılında 554.389 iken, 2019 yılında 541.424'dür. 2018-2019 yılları arasındaki evlenme sayıları ise %2.3 azalma göstermiştir (TUİK,2019). İllere göre kaba boşanma hızları incelendiğinde; Hakkari (%0 0.16), Şırnak (%0 0.28) ve Siirt(%0 0.31) en düşük, İzmir (%02,79), Muğla (%02,77) ve Antalya (%02,69) ise en yüksek boşanma hızına sahip illerimiz arasındadır. (TUİK, 2019).

#### **2.1.4. Boşanmanın Kadınlar Üzerindeki Etkisi**

Geleneksel ya da modern toplumda boşanma olgusu ve bu olgunun kadınlara yüklediği roller, algılar ve muameleler genellikle olumsuz bir yapıda olmaktadır (Sarpkaya, 2013). İlgili literatür incelendiğinde boşanmanın sadece kadınları etkilediğini söylemek yanlış bir tutum olmakla beraber doğrusu erkeklere göre kadınların bu süreçten daha çok etkilendiğidir.

Ülkemizde evliliklerini sonlandırmak isteyen kadınlar, eşleri, aileleri ve sosyal çevreleri tarafından bir şans daha vermeye ve bu durumu tekrar düşünmesi gerektiğine yönelik tutumlarla karşılaşmaktadırlar. Eğitim düzeyi düşük olan, hayatında iş sahasıyla hiç tanışmamış ve çalışmayı tecrübe edememiş bir kadının boşanmaya dair birçok sebebi varken gelecek olan tepkilerden ve karşısına çıkabilecek problemlerden dolayı boşanmayı bir süre erteleyebilmektedir (Can ve Aksu, 2016).

Boşanma olgusunun kadın üzerinde pek çok etkisi bulunmaktadır ve boşanmış kadınlar pek çok alanda sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bunlar; çocukların velayet durumları, mahkeme sürecindeki olaylar, yaşanan sosyal çevrede durumun değerlendiriliş biçimi ve boşanma kararının eşlerin arasında nasıl alındığı, boşanma sonrasındaki maddiyatla ilgili sorunlar, boşanmış biri olarak toplum içerisinde bağımsızlık çizgisini tanımlayamama, toplumca kabul görme beklentileri ve özgüven ile ilgili sorunlar, iş hayatında karşılaşılan problemler, boşanmış dahi olsa eski eşi, kendi ailesi ve çocuklar ile iletişimde yaşanan sorunlar, boşanmış olmasından kaynaklı karşılaşılan

önyargılar ve yine bu durumdan kaynaklı kişisel arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan problemler, kişisel olarak sahip olunan haklarını korumada karşılaşılan güçlükler, yeni bir evlilik yapma durumunda yaşanan sorunlar, sağlıksız ve dengesiz beslenmeden kaynaklı ortaya çıkan obezite ve benzer hastalıklar, erken menopoz, daha önceki alışkanlıklarını ve düzenini tekrar isteme, stresin neden olduğu sigara, alkol ve ilaç gibi zararlı alışkanlıklar, yüksek tansiyon, kanser, kalp- damar hastalıkları ve diğer sağlık sorunları, sevgi ve cinsel ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklı sorunlar ve psikosomatik rahatsızlıklar olarak sıralanabilir (Oğurtan, 2011).

## 2.2. UMUT

Tdk'ye göre umut; "ummaktan doğan güven duygusudur" (TDK,1983). Frank (1968)'a göre; "İyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik". (Frank, 1968; akt Kemer ve Atik, 2005). Miller (1985)'e göre kişinin var olan potansiyellerinin ortaya çıkarmasına olanak veren, zarar görmekten koruyan, duygu, beklenti ve arzuları olarak tanımlanmıştır. Redeout ve Montemura (1986)'ya göre; kişinin geleceğe yönelik belirlediği amaçlarını gerçekleştirebilmesi için beklentisinin sıfırdan fazla olmasıdır. Romera (1989)'a göre umut; kişinin hayatında belirlediği hedeflere ulaşabilmesine yönelik beklentisinin duygusal bir ögesi olarak tanımlanmıştır.

Kutlu (1998)'ya göre umut; kişinin hayatındaki alanlardan birinde olumlu olarak kabul edilebilecek beklentiler olarak tanımlanmıştır. Kutlu aynı zamanda umudun motive etme, iyi olma duygusu verme ve harekete geçirme özelliklerini de vurgulamıştır.

Umudun yaşamı değiştiren, zenginleştiren ve motive eden bir güç olarak kişinin hayatında yer edinmesi bir diğer özelliğidir. Umudun sürdürülmesi ve düzeyi bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Kişilerin umutlu olması ve umutlu olmak için kullandığı yollar birbirinden farklıdır (Güner, 1999).

Umudun kişide bir çıkış yolu olabileceğini destekleyen ve hayattaki hedeflerinde başarıya ulaşacağını hissettiren olumlu etkileri vardır. Umudun

içerisinde kişinin istekleri ve isteklerini elde etmeye dair olan inançları mevcuttur (Üngören ve Ehtiyar, 2009).

### 2.3. UMUTSUZLUK

Amerikan Psikoloji Birliği'ne göre umutsuzluk; kişinin tercih seçeneklerinin kısıtlı olduğunu fark etmesi veya tercih etme özgürlüğünün bulunmadığı durumlarda bireysel olarak enerjisini harekete geçiremediği kişisel duygu durumudur (Yıldırım, 2007).

Cassidy'e (1957) göre umutsuzluk, kişinin hali hazırda içerisinde olduğu fiziksel, ruhsal veya toplumsal duruma karşı genel olarak düşüncesinin hiçbir şeyin düzelmeyeceği şeklinde olmasıdır. Umutsuzluk içerisinde olan kişi yaşamındaki önemli olayların olumsuz veya kötü olaylar şeklinde sonuçlanacağı beklentisi içerisinde dir. Aynı zamanda içerisinde bulunduğu durumun hiçbir şekilde değişmeyeceği inancı mevcuttur.

Beck ve ark'na (1985) göre umutsuzluk, kişinin geleceğine karşı olumsuz beklentiler içerisinde olması ile ayırt edilmiş motivasyonel/bilişsel bir durum olarak açıklanmıştır. Beck'e (1973) göre umutsuz olan kişi olaylar sonucundaki başarısızlıklarını telafi edemeyeceğine ve var olan problemlerinin üstesinden gelemeyeceğine inanır. Elinde gerçek kanıtları var olmamasına rağmen yaşantılarını farklı anlamlandırır ve hedeflerine ulaşabilmek adına çabalamak yerine olumsuz beklentiler ve tutumlar içerisine bürünür.

Abromson ve ark.'na (1989) göre umutsuzluk, bireyin kendisini tanımlarken olumsuz özellikler kullanması, geleceği ile ilgili beklentilerinin olumsuz yönde olması, yaşam olaylarının olumsuzluğunu değişmez olarak görmesi ve genel olarak bu durumu kabul etmesi olarak tanımlanmıştır.

O'connor vd.'ne (2000) göre umutsuzluk "bireyin geleceğe yönelik kötümserliği olup, depresyon ve intihar arasındaki arabulucudur".

Umutsuzluk gelecekte meydana gelecek olayların şimdiki olaylardan daha kötü olacağı ve geleceğe karşı olumsuz tutum ve beklentilerin bir sonucudur

(Bayam vd., 2002: 7). O`Connor vd. 'ne (2004) göre umutsuzluğun temel ögesi "geleceğe yönelik olumsuz bakış" tır.

Umutsuzluk temel olarak kişinin geçmişteki olumsuz yaşam olaylarından kaynaklanmaktadır. Kişiler bu olaylarının sebepleri hakkında düşünürken diğer yandan da meydana gelebilecek olumsuz sonuçlarına odaklanırlar ve umutsuzluk bu durumun bir sonucu olarak meydana gelir (Şahin, 2002; 143). Umutsuzluğun ortaya çıkması ile beraber çaresiz ve suçlu hissetme, mutsuz olma duygusu da kendisini gösterir (Ağır, 2007).

Umutsuzluk, bireyin iyilik durumundan uzak kalışını, isteksiz ve amaçsız oluşunu içine alan ve hayatındaki olaylara kötümser bakış açısıyla yaklaşım, negatif değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Umutsuzluk anlamlandırma yetisinin bozulmasıyla beraber geçmiş yaşam olayları sonucunda meydana gelen boşluktur. Umutsuzluk şimdiki zaman ile gelecekteki zaman arasındaki köprünün yıkılması ve geçmiş yaşama karşı duyulan pişmanlıktır. Umutsuzluk kişinin hayata yüklediği anlamı kaybetmesidir (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

Umutsuzluk düzeyinde meydana gelen artış bireyin karşılaştığı problemlere çözüm yolları bulabilme, üretken olabilme ve kendisinde var olan bilgi ve becerileri sürekli olarak kullanabilme ve başarılı olabilme durumlarını olumsuz olarak etkilemektedir (Şengül ve Güner, 2012). Umutsuzluğun var olduğu bireylerde olumsuz tutumlar, kötümser yaklaşımlar ve başarısızlıklar en çok görülen özelliklerdir (Tümekaya, 2005).

Umutsuzluğun intiharı tetikleyici bir faktör olduğunu doğrulayan pek çok çalışma mevcuttur. Poch ve ark. (2004) çalışmalarında, genel nüfusta umutsuzluk puan ortalamalarının hayli yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Umutsuzluk, çaresizlik ve karamsarlık değişkenlerinin sosyal yeterlilik ve ruhsal iyi olma durumu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Umutsuzluk düzeyleri yüksek olan kişiler yaşamlarında herhangi bir olumsuzlukla karşı karşıya geldiğinde psikopatoloji belirtileri geliştirmeye daha yakın durumdadırlar. Yapılan çalışmalar; umutsuzluğun veya var olmayan umut düzeyinin hem kişinin sağlığı hem de iyilik hali (well-being)

üzerinde önemli bazen de zarar veren etkilerinin olduğunu göstermiştir (Yıldırım, Akça, Şahin, 2011: 173-175).

Umutsuzluk ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde umutsuzluk; gelecekteki veya şu anki yaşantıya karşı duyulan inançsızlık, isteksizlik ve karamsarlık duygularını barındırır. Bireyin hedefleri için çabalamasına, bir duruma veya olaya karşı istekli ve inançlı olmasına engel olur. Kişiyi olumlu ruh halinden uzaklaştırarak karamsarlığa sürükler.

### **2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri**

Umutsuzluğun altında yatan temel sebep kişinin geçmiş yaşantısındaki olumsuz yaşam olaylarıdır. Kişi olumsuz yaşantısından ötürü olayların nedenini ön planda tutarken, diğer taraftan bu olayların doğurduğu olumsuz sonuçları ve bu olumsuz sonuçların kendisine ne tür tesirleri olacağı hakkında düşünceler geliştirir. Umutsuzluk birbirini takip eden bu aşamalar sonucunda oluşur. (Şahin, 2009).

Depresyonun özellikleri arasında umutsuzlukta yer alır. Umutsuzluk sosyal davranışlarla (işbirliği, çatışma ve iletişim vb.) beraber görülebildiği gibi bazı duygu ve davranışlarla da ilişkilendirilebilir. Bunlar; umarsızlık, eyleme geçmede zorluk, karar vermede tereddüt yaşama, işleri ilerletememe ve suçluluktur (Ekşi, Otrar ve Yukay, 2003).

Amerikan Psikoloji Birliği (1997) tanımlamasına göre umutsuzluğun belirtileri; içerik olarak kötümser ifadelerle konuşma ve olumsuz olarak nitelendirilen anlatım biçimleri, , insiyatif kullanmada azalma, çevredeki uyarıcılara karşı gösterilen tepkilerin azalması, özbakımını ihmal etme duygularını gösterme ve ifade etmede azalma, eylemsizlik, kendisiyle iletişime geçen kişiye karşı ilgisiz kalma, davranışların ilgisizliği, sosyalleşmekten kaçınma, çok fazla uyuma, çok az uyuma, iştahta azalma olarak tanımlanmıştır (akt. Yenibaş ve Şirin, 2007).

#### **2.3.1.1 Benlik Yitimi**

Bireyin, şahsı ile ilgili yorumları, kararları ve zihninde kendisini nasıl gördüğü ile ilgili düşünceleri benlik kavramını oluşturur. Benlik kavramında meydana gelen değişimler, kişinin kendisini başkalarından farklı olarak değerlendirdiği,

ayrı tuttuğu anda başlar. Yaşanan değişim sonrası benliği başkaları tarafından olumlu veya olumsuz yorumlarla karşı karşıya kalma, diğerleri tarafından kabul edilme veya reddedilme etkilemektedir (Gençtan, 2010).

Horney'e (1998) göre umutsuzluk kurtulma olanağının mümkün kılınmadığı çatışmalar ile karşı karşıya kalabilme hissiyatının olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu çatışmaların temelinde yalancı benlik ve gerçek benlik yer almaktadır. Yaşanan çatışma ise benliğin olgunlaşabilmeye uygun ortamı bulamaması sonucu, kişinin kendisini engellenmiş hissetmesiyle ortaya çıkar. Çatışmaların son bulması gerçek özün yoğunluğunun azaltılması adına bilinçten uzaklaştırılıp baskı altına alınması ile mümkündür.

### **2.3.1.2 İnanç Yitimi**

Adler'e (2002) göre kininin yaşama, kendisine inanması ve güvenmesinde erken dönem çocukluk yaşantıları önemli bir yer tutmaktadır. İlk çocukluk döneminden kalan izlenimler kişinin hayata karşı nasıl bir bakış açısının olacağını doğrudan etkilemekte ve şekillendirmektedir. İlk izlenimlerin edinildiği dönemde olumsuz yaşantılarla karşılaşmış ise bu durum kişiyi hayata karşı da karamsar bir tutum içerisinde olma yönünde etkilemektedir. Bu durumların dışında eğitimde kullanılan baskıcı, aşırı kontrollü veya tam tersi aşırı serbest ve rahat bir yöntem de kişinin hayata karşı olumsuz ve karamsar bir bakış açısına sahip olmasını etkileyebilir.

### **2.3.1.3 Anlam Yitimi**

Yalom'a göre birey olabilmek için en temel şart anlam arayışı içerisinde olmaktır. Bütün bireylerde yaşama ve belirsizliğe karşı bir anlamlandırma çabası mevcuttur. Anlamın yitilmesi veya anlamsızlığın mevcut olması halinde madde bağımlılığı, nevroz ve psikoz, intihar eğilimi ve özgüven eksikliği ortaya çıkabilmektedir (Yalom, 2001).

### **2.3.1.4 Üretken Olamama**

Üretkenliğin olanakları ve tesirleri göz önüne alındığında büyük bir tecrübe biçimi olarak görülür. Canlıların yaşamını sürdürdüğü her yerde mutlak bir üretkenlik söz konusudur. İnsanda var olan bilinçli üretkenlik, onu diğer canlılardan ayrı tutar. İnsan üretkenliğini devam ettirdiği sürece aktiftir.



Üretken olamama veya üretkenliğin pasifize olması kişinin ruhsal anlamda karmaşa içerisine girmesine sebebiyet verir. Yaratıcılık, üretkenlik ya da kişiye doyum sağlayacak herhangi bir uğraş edinmek ruh sağlığını olumlu yönde etkiler ve kişinin yaşamına, kendisine olan güvenini destekler (Bahadır, 2000).

### **2.3.2. Bilişsel Yaklaşım Kuramına Göre Umutsuzluk**

Duberstein ve ark. (2001) bilişsel yaklaşımın, umutsuzluğu inceleme ve anlamada daha uygun bir yaklaşım olduğu görüşüne kanaat getirmişlerdir. Bilişsel yaklaşımı benimseyen kuramcılara göre umutsuzluk, kişinin olumsuz beklentilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Corey umutsuzluğu, kişinin yaşantıları yönünde şimdiki anı ile geleceği arasındaki bağı kopması şeklinde tanımlamıştır (Corey, 2008).

Beck'in bilişsel kuramı, olumsuz öz-şemaya sahip olan bireylerin düşünce ve hafızası da olumsuz olarak etkilendiğinden dolayı benliklerine yönelik işlevli olmayan yüklemeler yaptığını belirtmektedir. Olumsuz öz-şemaya sahip bireyler benlik değerlerini ya kusursuz olmak ya da başkalarınca kabul edilmek ve onay almak ile ölçebilirler. Kendilerini olumsuz yönde etkileyen durumlarla karşılaşan bireylerin inançları da olumsuz yönde etkilenir ve depresyona daha meyilli bir hale gelirler (akt. Damar, 2015; Alloy ve ark., 2001). Beck depresyonun psikolojik yapısını açıklarken bilişsel üçlü kavramını kullanır ve bilişsel üçlü içerisinde umutsuzluğu da barındırır. Bilişsel üçlü kişinin kendisine, dış dünyaya ve geleceğe karşı tutum ve tavırlarını içerir. Depresif durumda olan bireyin kendisine, dış dünyaya ve geleceğe bakışı olumsuz yönde olmaktadır. Bu durum bireyin yaşama karşı umutsuz bir tavır içerisinde olmasına sebebiyet verir (Sungur, 1994).

Depresif hastaların bilişsel üçlüsü, kendilerine karşı "hatalıyım, yetersizim ve suçluyum", dünyaya karşı "kimse bana yardım etmez", Geleceğe karşı ise "hiçbir şey düzelmeyecek" şeklindedir. Depresif kişilerin bilişsel üçlüsü umutsuzluk ve olumsuz beklentiler içerir (Türkçapar, 2013).

### **2.3.3. Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk**

Freud tarafından oluşturulan Psikanalitik yaklaşımın amacı insanların doğasını anlamak ve açıklamaktır. Freud'a ait olan Psikoseksüel gelişim kuramı oral, anal, fallik, latent ve genital olmak üzere beş dönemden oluşmaktadır. Oral dönemde, annede var olan umutsuz ve karamsar tutum çocuğun kendini sevebilir biri olarak algılamasını ve umudundaki gelişimi engellenmesine neden olmaktadır. Bu dönemde var olan umut, temel güven duyguları ve inancın sevginin belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Corey, 2008).

İki karşıt kavram olarak nitelendirilen umut ve umutsuzluğun oral dönemde gelişmeye başladığı bilinmektedir. Bu dönemde çocuğa aşılacak istenen umut olgusu anne ve çocuğun iletişime bağlıdır. Eğer anne çocuğuna karşı sevecen, empati gösterebilen ve olumlu diğer yeteneklere dayalı bir iletişim kurarsa çocuğun bu özellikleri alabilmesine ortam sağlar. Olumlu anne-çocuk ilişkisi, annenin çocuğa umudu verebilmesi konusunda yararlı olur. Annenin çocuğa kazandırdığı yetenekler çocuk için inanç, umut ve temel güven duygusunun alt yapısını oluşturur. Çocuk için bu kavramlar deneyimlerle sabitlenmediği ve geliştirilmediği durumlarda çeşitli bozukluklar ortaya çıkar. Bu olumsuz sonuçlar beraberinde umutsuzluğu getirir. Bu durumların dışında; arzu, istek ve beklentilerini, umutlarını, net olarak belirtemeyen ve kazanımlarını hak etmeye değer bir kişi olarak görmeyen bireylerde umutsuzluk ortaya çıkabilmektedir (Odağ, 1975).

## **2.4. DUYGU DÜZENLEME**

### **2.4.1. Temel kavramlar**

Duygulanım, kişinin çevreden gelen uyarılara, düşüncelere, durumlara, olaylara ve anılara duygusal tepki verebilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2008). Bireyin, belirli bir süreyi kapsayacak şekilde, farklı seviyelerde hüzünlü, öfkeli, çökkün, rahat veya tedirgin duygulanım içerisinde bulunması haline duygudurum denir (Gürdal, 2015). Duygudurum, duygulardan daha uzun sürmesi yönüyle farklılık göstermektedir. Duygularda

ise, nesnelere daha ön plandadır ve nesnelere bağılı olarak verilen davranışsal tepkiler mevcuttur. Duygudurum, duyguların aksine doğrudan bir nesneye bağılı kalmaksızın yaklaşma yahut geri çekilme gibi tepkilerle kendisini gösterir. Duygularda ön planda ve etkili olan nesnelere; duygudurumda bilişsel süreçlerdir (Gross ve Thompson, 2007).

TDK'ye (2016) göre duygu, kişinin hayatındaki belirli bir olay veya durumun kendi içsel dünyasındaki yansıması, izlenimdir. Duygular ile ilgili araştırmalar daha çok duyguların kaynağı, amacının ne olduğu ve sonuçlarının nelere sebebiyet verdikleri ile ilgilidir. Bu araştırmalar sonucunda stresli ve yıkıcı durumlara karşı duyguların davranışlarda olumsuz etkisi olduğu ve mantıklı adımlar atılmasına engel verici nitelikte oldukları görüşüne ulaşılmış ve duygular göz ardı edilmiştir. Günümüzde ise duyguların davranışları etkilediği ve yönlendirici etkide olduğu görüşü vardır (Davis, 2004).

Duyguların kişinin hayatında önemli fonksiyonları bulunmaktadır. Bu fonksiyonlar; öğrenme güdüsünü faaliyete geçirme, bireyin günlük yaşantısında karar verebilme ve diğerleri ile iletişime geçebilme yollarını kolaylaştırma, kişinin var olan kapasitelerini ve sınırlarını aşmasına yardımcı olma olarak sıralanabilir. (Goleman, 2007). Kişinin bilişsel yapısını şekillendirmede ve davranışlarını yönlendirmede önemli rol oynayan duygular, aynı zamanda birey hakkında gerekli olan verileri de anlamamıza yardımcı olur. Duygular, bireyde problem olgusu yaratacak olayları veya başarıya ulaşma amacı güdülen konuları basite indirger ve baş edebilmeyi sağlar (McClure, Halpern, Wolper, ve Donahue, 2005).

Duygular an odaklı olduğu için, yaşanan ana odaklanır ve o anı güzelleştirmeyi sağlarlar. Ana odaklanmak ve anları yaşamak yoğun bir enerji gerektirir. Yoğun enerji harcanmasına neden olan bu durum, bireyi yormak yerine huzur verici bir etkiye sahiptir (Greenberg, 2015). Aynı zamanda anda kalmak ve o ana odaklanmak bireyin dikkatini toplamasını sağlar ve farkındalığını artırır. Birey anda kalırken, yaşadığı her duygunun, davranışın ve tepkinin bilincindedir. Üzüntü duyduğu, korktuğu veya mutlu olduğunda duyduğu hislerin bilincindedir. Birey ne zaman hangi duyguyu yaşadığını üzüntü, korku veya sevinç farkındadır (Kabat-Zinn, 2000, akt. Uygur, 2017).

### 2.4.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerine uygun olan eylemlerinde duyguları üzerinde kontrol sağlayabilme, değerlendirebilme, değiştirebilme ve izleyebilme becerilerine sahip olabilme durumudur (Gross ve Thompson, 2007). İlgili alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme 'duygusal düzenleme' , 'duygu kontrolü' ve 'duygu yönetimi' gibi birçok farklı isimle kullanılmaktadır.

Duygu düzenleme, duyguları gözlemlene, yorumlama ve bunun sonucunda var olan olumlu-olumsuz duygularla baş edebilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda kaygı veren problem durumlarla karşı karşıya kalındığında, duygularını idare edebilme ve onların üstünde kontrol sahibi olabilmedir (Gottman ve Katz, 2002). Duygu düzenleme kavramı olumlu ve olumsuz duyguların kontrol altına alınması sürecini içerir. Bu süreç boyunca olumlu ve olumsuz duygusal tepkilerin azaltılması-arttırılması, değiştirilmesi ve sürdürülebilmesi kişinin kontrolü altındadır (Ertan, 2013).

Duygu düzenlemenin literatürdeki tanımlarına bakıldığında; bütün olumlu-olumsuz duyguları düzenleyebilme, kişi için problem yaratan, baskı altında hissettiren durumlarda, ruhsal durumlarını düzenleme ve aynı zamanda kontrol altına alabilme becerileri üzerinde durulmuştur (Koole, 2009).

Duyguları düzenleme, sevilen, kişide olumlu bir izlenim bırakan ve hoşnut olduğu yaşantıların arttırılması, tam tersi izlenim bırakan ve kişinin hoşnut olmadığı yaşantıların azaltılması yoluyla ruhsal durumu daha iyi hale getirme çabası olarak tanımlanmıştır (Salovey ve Mayer, 1989, akt. Uygur, 2017).

Duygu düzenleme kavramının tanımı, kişinin duygularını kontrol edebilme veya duygularını değiştirebilme becerileri ile sınırlandırılmaz. Bu kavram içerisinde içsel ve dışsal süreçleri barındırır. Kişinin hedefine ulaşmak amacıyla ilişkili duyguları başlatması, bu duyguları sürdürebilmesi ve ihtiyaç olunduğu takdirde bu duygular içerisinde gereken düzenlemeyi yapabilmesi sürecini içermektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994; Gyurak, Gross ve Etkin, 2011; Akt. Bozkurt Yükçü, 2017: 443).

Kişinin hedeflerini tanımlaması ve karara varmasında duyguların önemli bir etkisi vardır. Duygusal düzenlemenin ise, kişilerin tanımladığı hedeflerinin başarıya ulaşmasında kolaylaştırıcı olduğu, gereksinimlerinde doyumu getirdiği ve kendini gerçekleştirme konusunda yarar sağlayıcı etkisi bulunmaktadır. Duyguların düzenlenmesinde çeşitli yöntemler kullanılmaktadır ve bu yöntemler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Dikkati başka bir yöne kaydırma, düşüncüyü bastırma ve içinde bulunulan durumu bilişsel olarak tekrar yorumlama bireyler tarafından kullanılan duygu düzenleme stratejilerinden birkaçıdır (Koole, 2009).

Duygusal düzenleme yapısında duygusal tepkiler ve bu tepkileri kapsayan içsel ve dışsal süreçleri bulundurur. Çevrede yaşanan olayları değerlendirme, izleme, yorumlama ve bunların sonucunda verilen tepkiler bu yapı içerisinde yer almaktadır. Duygusal düzenlemenin içeriğinde bulunan unsurlar ileride bu beceriyi geliştirmeye yardımcı olacak olan yapının temellerinin atılmasını sağlar. Duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesi, duygusal gelişimi de önemli ölçüde etkiler. Kişide öz düzenleme kavramının pekişebilmesi için dışardan gelen çeşitli uyarıcılara duygusal anlamda yorumlama, anlamlandırma ve tepki verme durumlarının gerçekleştirilmesi önemlidir (Thompson, 1991). Duygusal düzenleme becerilerinin kazanılması, çocukluk döneminde ve ilerleyen zamanlarda ihtiyaç olunacak olan olumlu iletişim kurma becerisine sahip olma bakımından önemli olduğu bilinmektedir (Izard ve ark., 2001).

Duygusal düzenlemenin duyguları farklı yansıtmada etkisi olabilmektedir. Herhangi bir olaya karşı, kişinin hissetmesi gereken duygu yerine o duygunun tam zıttı veya başka bir duyguyu hissetmesine neden olabilir. Fakat genel olarak bakıldığında duyguların üzerindeki etkisinden çok, duygunun yaşanmasına yönelik düzenlemeler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Etkinin görüldüğü alanlar daha çok duygunun yoğunluğu, süresi, verilecek olan tepkinin hızı ve şiddetidir. Duygusal düzenleme stratejileri işlevselliğine ve kişinin objektif yorumlamaları ile ilişkili bir şekilde değerlendirmeye alınmalıdır (Thompson, 1991).

Bilişsel, gelişimsel ve fizyolojik yaklaşımlara bakıldığında kişilerarası duygu düzenleme becerisinin, bireysel farklılıklar ve sosyal yeterlilikler göz önünde bulundurularak çeşitli şekillerde açıklandığı görülmüştür. Bilişsel araştırmalar, seçici dikkat ve duygu ile alakalı olan bilgiyi, farklı uyaranlara yönelttiğinde bu duruma karşı kişinin yorumuna ve duygu düzenlemesini nasıl etkilediğine dikkat çekmektedir. Gelişimsel araştırmalar, ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerinde önemli bir etkisi olduğunu savunmaktadırlar. Fizyolojik araştırmalar ise, fiziksel uyarılmışlık halinde duygusal düzenleme becerilerinde vücut fonksiyonlarının önemli bir rol oynadığını ileri sürmektedir (Eldoğan, 2012).

Gross ve Thompson'a (2007) göre, duygu düzenleme; otomatik, kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz şekillerde olabilir ve duyguların kendi aralarında düzenlenmesine etkisi olan bir yapıdır. Duygu alanında değişikliğe sebep olduğu gibi davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel alanlarda da değişiklik yaşanmasına neden olur. Bu değişiklikler, duygusal tepkilerin başlangıcı, bitişi, şiddetinin seviyesi ve süresini kapsar.

Duygu düzenleme etkin olarak kullanıldığında, kişinin amaçlarına ulaşabilmesi için motivasyonunun artması, sosyal ilişkilerinin olumlu yönde ilerlemesi ve öz-saygısının artması gibi bireyin hayatının önemli alanlarında işlevsel olmasına katkı sağlar (Rogue ve Verissimo, 2011).

### **2.4.3. Duygu Düzenleme Stratejileri**

Duygusal düzenleme stratejileri, olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilen duygusal tepkileri azaltma veya artırma yolunu kullanarak duyguları değiştirme ve bu değişimin ne kadar süreceğinin kontrol edilmesinde kullanılır (Ertan, 2013). Duygusal düzenleme stratejileri yaşantı yolu ile kazanılan duyguların şiddetini, sıklığını azaltmak, yaşanan duygu geçişlerinin etkilerini hafifletmek ve kolaylaştırmak amacıyla kullanılmaktadır (Thompson, 1994).

İlgili alanyazına bakıldığında duygusal düzenleme ile ilgili geliştirilmiş 3 model bulunmaktadır. Gratz ve Roemer'un (2004) modeline göre; duygulara karşı farkındalık sağlanması ve anlaşılması duyguların kabul edilmesinden önce

gelmektedir. Duygusal düzenlemede yaşanan herhangi bir sorun depresyon, anksiyete gibi ruhsal rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir. Duygusal düzenlemede yaşanan sorunların tanımlanabilmesi adına Gratz ve Roemer dürtü, strateji, farkındalık, amaç, kabul Etmeme/inkar, açıklık olarak altı faktörden oluşan Duygusal Düzenleme Ölçeğini sunmuşlardır.

Diğer bir duygusal düzenleme modeli ise Koole tarafından sunulmuştur. Koole (2009)'nin modeline göre, duygusal düzenleme süreci öz düzenleme ile bağlantılı olup, bireyin yoğun şekilde odaklanmasını gerektirir. Burada üzerinde durulan nokta yoğun dikkat ve öz düzenlemedir. Koole de Gratz ve Roemer gibi duygusal düzenlemede oluşacak herhangi bir olumsuz durumun ruhsal sorunlara neden olacağı görüşündedir. Ayrıca Koole duygusal düzenlemede meydana gelecek olan bir sektenin uyumsuz ve olumsuz duygulara sebep olacağına altını çizmiştir. Koole tanımladığı modelinde duygusal düzenleme stratejilerini birey odaklı, hedef odaklı ve ihtiyaç odaklı olmak üzere gruplandırmıştır. İhtiyaç odaklı stratejiler olarak tanımlanan grupta; hoşlanılan şeyleri aklından geçirme, stresi azaltan yemek yeme ve yine stresi azaltan sosyal ilişkiler kurma, kaçma ve kaçınma, güdülenmeyi artırıcı rasyonalizasyon ve bilişte uyumsuzluk yaratan olguları azaltma bulunmaktadır. Birey odaklı stratejiler olarak tanımlanan grupta; düzenli nefes alma ve kas gevşetme teknikleri, zorlayıcı ve stresli durumlarla başa çıkabilme adına meditasyon, yazı yazma vb. içermektedir. Hedef odaklı stratejiler olarak tanımlanan grupta ise; düşünceleri bastırma, dikkati kontrollü bir biçimde yönlendirme, bilişsel düzeyde yeniden değerlendirebilme, verilen tepkileri abartma ve tepkilerin dışavurumunu bastırma yer almaktadır.

Duygu düzenleme alanında geliştirilmiş son model ise, Gross'a ait olan ve yaygın olarak kabul edilen duygusal düzenleme süreç modelidir. Gross (2001) modelinde duyguların varoluş sürecinin başlangıcında uyarılara veya var olan durumlara yönelik belirtilerin değerlendirilmesine dikkat çekmiştir. Yapılan değerlendirmelerin sonuçları uyarıcıya veya var olan durumlara uygun veya uygun olmayan psikolojik veya eylemsel cevapların oluşumuna yönelmeye neden olmaktadır.

Gross (1998) duygusal düzenleme süreç modelinde; duygu düzenleme stratejilerini bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma olarak tanımlamıştır. Bu süreçte ise beş adım üzerinde durmaktadır. Bunlar, durum seçme, durum değiştirme, dikkate yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. Bahsedilen adımlardan durum seçme, durum değiştirme, dikkate yayılma ve bilişsel değişim bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri arasında; tepki düzenleme adımı ise duygu dışavurumunu bastırma stratejileri arasında yer almaktadır.

#### **2.4.3.1. Durum seçme:**

Kişinin duygularını belli edecek bir durum içerisinde bulunmasını veya bu durumu reddetmesini içerir. Bu süreç, geleceğe yönelik durumları değerlendirmeyi içermektedir. Bu değerlendirmeler sonucunda kişinin istedik veya istenmedik olaylara karşı eyleme geçip geçmemesi durumu vardır. Bireyin kötü olarak nitelendirdiği günün ardından sevdiği bir filmi izlemesi veya güven vermeyen bir arkadaşından kendisini uzak tutması durum seçme sürecine örnek olarak gösterilebilir (Gross ve Thompson, 2007).

#### **2.4.3.2. Durum değiştirme:**

Mevcut durumun sebep olduğu duygusal etkiyi değiştirmek adına durumun değiştirilmesi ve başka bir durumun içerisine girmeye çalışılması durum değiştirme olarak tanımlanır. Durum değiştirme, durum seçme süreci ile benzerlik gösterse de durum değiştirmede önemli olan nokta dışsal ve fiziksel durumlardır. Bu süreç kişinin şu an bulunduğu durumdan başka bir duruma geçmesini içermektedir. Bireyin yaşadığı içsel değişiklikler bilişsel değişkenlere bağlı olarak nitelendirilirken, dışsal faktörler de durum değiştirme sürecine bağlı olarak anlamlandırılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

#### **2.4.3.3. Dikkate yayılma:**

Dikkate yayılma, durum değiştirmeye imkan olmadığı zamanlarda, durum değiştirmeden dikkati başka yönlere yayarak duygu düzenlenmesini sağlamak amacı ile kullanılır. Bu süreçte dikkat; fiziksel anlamda geri çekilme



(eller ile gözleri veya yüzü kapatmak), içe yönlendirme (dikkati başka bir şeye odaklamak veya dağıtmak), veya diğer kişilere yönlendirme gibi farklı teknikler ile yapılabilir (Gross ve Thompson, 2007).

#### **2.4.3.4 Bilişsel değişim:**

Kişi mevcut durumunu seçip değiştirdikten sonra yaşananları anlamlandırma ihtiyacı hisseder. Bilişsel değişim süreci ise bu aşamadan sonra devreye girer. Bireyin mevcut durumunu yeniden değerlendirip, durum ile ilgili düşünce ve gereklilikleri yönetebilmesi bilişsel değişim sürecinin içerisinde gerçekleşir (Gross ve Thompson, 2007).

#### **2.4.3.5 Tepki düzenleme:**

Duyguların oluşum aşamasında tepkilerin verilmesinin ardından oluşmaya başlayan süreçtir. Tepki düzenleme, duyguların ortaya çıkmasından sonra tepkilerin yönelimlerini değiştirmektedir. Yaşanılan süreç, davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik yanıtları oldukça etkilemektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Gross (1998) duygusal düzenleme süreç modelinde; duygu düzenleme stratejilerini bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma olarak tanımlamıştır. Bu stratejiler duyguların, tepkiden önce veya sonrasında meydana geldiğiyle ilgili olarak ayrılmaktadır.

Bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri duygusal tepkileri etkin duruma getiren belirtileri yorumlamayı kapsamaktadır ve duyguları henüz oluşum aşamasındayken değiştirme özelliği bulunmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme (yeniden çerçeveleme), duyguların açığa çıktığı durumlarda verilen duygusal tepkilerin etkilerinin azaltılması ve daha uygun duygusal tepkiler ile değiştirilmesi amacıyla bireyin var olan durumunu bilişsel anlamda yeniden değerlendirip yorumlaması olarak tanımlanır. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi duyguların oluşum aşamasının başında ortaya çıkar ve yaşanan durumlara karşı meydana gelen duyguların daha kabul edilebilir duygular ile değişimini sağlar. Bu strateji ile kişinin olumsuz duygusal eylemlerinde ve olumsuz duyguları hissetme durumlarında azalma sağlanmış olmaktadır. Duygularda yapılan düzenlemeler davranışlara da yansır ve

olumlu davranışların meydana gelmesini sağlar (Gross, 1998). Gross ve John (2003) bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin stresli yaşam olaylarına karşı iyimserlik halini koruyabildiklerini, yaşanan duruma karşı stres yaratan öğeleri yeniden değerlendirme çerçevesine alıp değerlendirdiklerini ve olumsuz duygudurumlarını değerlendirme amacıyla gayret gösterdiklerini ifade etmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini sıklıkla kullanan bireylerin bu stratejiyi kullanmayan veya daha az kullanan kişilere kıyasla daha fazla olumlu duygu yaşadığı ve bu duyguları daha fazla anlattığı, olumlu ve olumsuz duyguları sosyal çevrelerindeki insanlarla rahat bir şekilde paylaştıklarını ve yakın arkadaşlık ilişkisi kurabilme becerilerinde başarılı olduklarını açıklamıştır. Bu bireylerin, depresif bulgularının daha az; genel iyilik hallerinin, yaşamdan aldıkları doyum seviyesi ile benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Duygu dışavurumunu bastırma stratejileri duygunun ortaya çıkmasının ardından kullanılmaktadır. Duygu dışavurumu bastırma (baskılama), stresli yaşam olayları karşısında bireyin hissettiği duyguları eyleme dökmemesi, bastırması ve açıklamaması olarak tanımlanır. Bastırma stratejisi tepki düzenleme ve duygusal tepkilerin değiştirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Yani yaşanan olay karşısında duygunun oluşmasının ardından eylemsel veya duygusal olarak yanıt vermek bu strateji kullanılarak engellenir. Yaşanılan durumdan kaynaklanan duyguların bastırılması ve ifade edilememesi kişinin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu olumsuz etkiler kendisini fiziksel ve psikolojik belirtiler ile gösterebilmektedir (Gross, 1998). Gross ve John (2003) duygu dışavurumunu bastırma stratejilerini kullanan kişilerin stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında bu duruma karşı hissettikleri bir çok duyguyu kendi aralarında ayırt etmede güçlük yaşadıklarını, duygularını maskeleye yöneldiklerini, duygularını kabul etme ve duygudurumunu iyileştirme yönünde zorluklar yaşadıklarını, hissettikleri duyguları daha az düzeyde kabul ettiklerini ve olumsuz yaşantılar karşısında çoğunlukla bu yaşantıları zihinlerinde tekrar ettiklerini belirtmişlerdir. Olumlu duyguları daha az olumsuz duyguları ise daha fazla yaşadığını belirten kişiler sosyal ortamlarda bulunduğu anda olumlu veya olumsuz fark etmeksizin iki duyguyu da paylaşmakta güçlük çektiğini ve bu

durumdan dolayı yakın ilişkiler kurma konusunda kaçınan bir tutum içerisinde bulduklarını paylaşmışlardır. Bu bireylerin depresif bulgularının yüksek; yaşamdan aldıkları doyum seviyesi ile benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir.

## 2.5. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Stres kavramının tanımı 17. yüzyıla dayanmaktadır. O dönemde keder, dert olarak tanımlanan stres günümüze kadar farklı anlamlar ve tanımlamalar yapılarak gelmiştir. Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal anlamda gücünün ötesinde yüklenilmesi ve tehdit altında olması ile meydana gelen bir durumdur. Kişiye özel olan bireysel bütünlüğü sarsan, engelleyen ve zorlayan etkenlerin bütünüdür (Baltaş ve Baltaş, 1996). Stres kişinin kendisine karşı tehdit olarak gördüğü veya algıladığı herhangi bir uyarıcıya yönelik gösterdiği tepkiyi meydana getiren zarar veren veya kolaylaştırıcı etkenleri içerisinde barındıran bir terim olarak tanımlanmıştır. (Lazarus, 1966).

Stresin neden olduğu duygusal ve psikolojik uyarılmalarla rahatsız olan kişi bu durumdan kurtulmak veya etkisini daha az bir dereceye indirmek amacıyla harekete geçme isteğinde bulunur. Birey için stres oluşturan olaylarla mücadele etme süreci başa çıkma olarak adlandırılır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996).

İlgili literatür incelendiğinde Yunanca “kolahos” kelimesi başa çıkma kelimesinin kökeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Balıkcı (2010) başa çıkmayı, kişi için stres yaratan etken veya olaylara karşı direnç göstermesi ve dayanıklılığını devam ettirebilmek için kullandığı bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerinin bütünü olarak tanımlamıştır. Bahsedilen durumlar göz önüne alınarak birey tarafından kullanılan başa çıkma tutumları bazı değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bu değişkenler hastalık, yaş, kültür, cinsiyet gibi kişiye özgü olup kişiden kişiye farklılaşan değişkenlerdir (Folkman ve Lazarus, 1986). Vaillant (1977) başa çıkmayı çatışmaya maruz kalan bireylerin kalıp olarak kullandıkları tutum, düşünce ve tavırlarının bir sonucu olarak ele almıştır.

Başa çıkma stratejilerine ilk olarak Freud'un psikodinamik kuramında yer verilmiştir. Freud'a göre, egonun kendisini ve bütünlüğünü korumak amacıyla kullandığı bastırma ve yadsıma davranış şekillerinde başa çıkma davranışları kullanılmaktadır (Geçtan, 2010). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre başa çıkma stilleri, içsel ve dışsal faktörlerin neden olduğu stresli durumların birey tarafından idare edilebilmesi için bilişsel ve davranışsal planlar olarak tanımlanmıştır.

İlgili literatür taradığında, başa çıkma stratejileri ile ilgili pek çok sınıflama ile karşılaşmıştır. Aşağıda başa çıkma stratejileri ile ilgili yapılan sınıflamaların birkaçı anlatılmaktadır.

Folkman ve Lazarus'a göre başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stilleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejilerinde birey tarafından durum ve kaynak değerlendirilir daha sonra davranış ve düşünceler problem olarak odaklanılan konuyu çözüme kavuşturmak amacıyla yönlendirilir. Problem odaklı stratejilerin amacı probleme odaklanmak ve çözüme kavuşturmadır. Bu stratejilerin içerisinde planı hazırlama, uygulama ve sorumluluk alma gibi davranışlar mevcuttur. Bu davranışlara problem odaklı başa çıkma davranışları adı verilir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bu davranışlar kişi için stres yaratan durumu değiştirmek amacıyla baskın konuma geçerek doğrudan çabalar olarak veya yine stres yaratan durumu çözmek amacıyla serinkanlı ve mantıklı çabalar olarak kendisini gösterebilir. (Basut, 2006). Duygu odaklı stratejilerde kişi ortaya çıkan problemi çözemeyeceği düşüncesi içerisine girmişse, problemden kaynaklanan olumsuz ve zarar veren duygularını denetim altında tutmak için çaba gösterir. Burada asıl amaç, çözülemeyen bir problemin vermiş olduğu yıkıcı duygulardan korunma, bu duyguları kontrol altına alma ve yok etme isteğidir. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinde yer alan davranışlar; inkar, kaçma, mizah ve sosyal destek aramadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Bu iki başa çıkma stratejileri arasında problem odaklı olan başa çıkma stratejilerinin daha uyumlu ve kişinin gelişimini olumlu yönde etkilediğine; duygu odaklı olan başa çıkma stratejilerinin ise savunucu, uyumsuz ve gelişimi olumsuz yönde etkilediğine ve engellediğine yönelik görüşler mevcuttur (Folkman ve Lazarus, 1988). Aynı zamanda problem

odaklı olan başa çıkma stratejilerinin stres yaratan durumdan kurtulmak ve değiştirilmek amacıyla; duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise stres yaratan durumun süreklilik arz edeceğine ve buna dayanılması gerektiğine inanıldığında kullanıldığı görüşü mevcuttur (Nezu ve Nezu, 1987).

Diğer sınıflama ise başa çıkma stratejilerini aktif başa çıkma ve pasif başa çıkma stratejileri olarak incelemektedir. Aktif başa çıkma stratejileri, kişinin stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında direkt harekete geçmesidir. Pasif başa çıkma stratejileri ise, stresli bir duruma maruz kalan kişinin o durumun rahatsız edici etkisini azaltma çabası içerisinde bulunmasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Aktif başa çıkma stratejileri var olan stres durumunun düzenlenmesine, durumu çözmeye ve stresin neden olduğu olumsuzluklarla mücadele etmeye yönelik etkiler göstermektedir. Pasif başa çıkma stratejilerinde ise, stresin neden olduğu olumsuzlukları arttırıcı, alkol ve sigara kullanımını tetikleyici, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkarıcı ve bireyin kendine zarar verme davranışlarını arttırıcı etkiler bu stratejide kendisini gösterebilmektedir. (Ağargün ve ark., 2005). Yine ilgili araştırmalar incelendiğinde, pasif başa çıkma stratejilerini kullanan kişilerin üretkenliğinin olumsuz yönde etkilendiği, olumsuz psikolojik sonuçlar doğurduğu ve uyum bozucu etkilerinin olduğu görülmektedir. Aktif başa çıkma stratejilerinin ise pasif başa çıkma stratejilerinin tersine olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Carver ve ark., 1989).

Bir başka başa çıkma stratejilerinden bahsedecek olursak Bunlar; uyuma yönelik olan ve uyuma yönelik olmayan başa çıkma stratejileridir. Bu stratejiler aktif (uyuma yönelik olan) ya da pasif (uyuma yönelik olmayan) başa çıkma stratejileri tanımıyla da bahsedilmektedir. Uyuma yönelik olmayan (pasif) başa çıkma stratejileri, stres yaratan durum veya yaşantılar ile psikiyatrik rahatsızlıkların arasındaki ilişkinin fark edilebilmesi adına önemli bir rol üstlenmektedir. Uyuma yönelik başa çıkma stratejilerinin (aktif) yerine kişide stresten kaynaklanan duygusal gerilimin azaltılması adına kullanılan stratejilerin psikopatolojik bulguları azaltma ve bu belirtilerin devam etmesi arasında doğrudan ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Wegner ve ark., 1987). Uyuma yönelik başa çıkma stratejilerini kullanan kişiler stresli yaşam

olaylarına karşı çevresinden yardım isteyebilme, bilgi alabilme ve problemi çözebilme davranışlarını gerçekleştirebilmektedir (Ercan, 2002).

## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli görüş ve özelliklerin kaynaklandığı nedenler yerine belirlenen özelliklerin nasıl dağıldığına ve araştırma örnekleminde bulunan katılımcıların mevcut durumlarına odaklanmaktadır. (Karasar, 2005).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Hatay ilinde ikamet eden resmi olarak boşanmış ve yeniden evlenmemiş kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, Hatay ili Kırıkhan ilçesinde ikamet eden resmi olarak boşanmış ve yeniden evlenmemiş 174 kadından oluşmaktadır. Bu araştırmada örneklem amaçsal örnekleme tekniği ile oluşturulmuştur. Amaçsal örnekleme, yapılan çalışmanın amaçları doğrultusunda bilgi içeriğinden verimli olan durumların seçilerek araştırmanın derinlemesine çalışılmasına imkan verir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009).

##### 3.2.1. Araştırmanın Güç Analizi

Anket araştırmalarında yeni yaklaşımlarda, “uygulanacak analiz için en az kaç örneklem gereklidir?” sorusuna cevap için Güç Analizi (Power Analysis) yapılmasını önermektedir. Bu çalışmada, grup farklılığı analizleri yapılacağı için güç analizi farklılık analizlerine yönelik uygulanmıştır. Ankete katılan çalışanlar sayısının, sağlam (robust) sonuçlar üretebilme yeteneğinin varlığı için *Güç Analizi G\*POWER 3.1 sürümü* ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmalarda, *istatistiksel gücün  $1-\beta= 0.80$  olmasının yeterli olduğunu Cohen (1988) ve*

*Parajapati vd. (2010) çalışmalarında belirtmiştir. İstatistik anlamlılık  $\alpha=0.05$  alınmıştır.*

Güç analizi sonucunda grup farklılığı analizlerinde en az 102 örneklem ile çalışılması durumunda çalışmanın geçerliliği belirlenmiştir. Bu çalışmada 174 örneklem kullanılmış, yapılacak analizlerin bu aşama için de güvenilir olacağı ortaya konulmuştur.

Güç analizi sonucunda ilişki analizlerinde en az 111 örneklem ile çalışılması durumunda çalışmanın geçerliliği belirlenmiştir. Bu çalışmada 174 örneklem kullanılmış, yapılacak analizlerin bu aşama için de güvenilir olacağı ortaya konulmuştur.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verilerin elde edilebilmesi için, Demografik Bilgi Formu, Umutsuzluk Ölçeği, Duygusal Düzenleme Ölçeği ve Başa Çıkma Ölçeği olmak üzere 4 bölümden oluşan anket kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan sosyo-demografik form hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda yaş, eğitim durumu, meslek, çocuk sayısı, ortalama aylık gelir, oturulan hanedeki kişi sayısı, bakmakla yükümlü olduğu kişi sayısı ve boşamanın üzerinden geçen zaman ile ilgili sorular bulunmaktadır.

#### **3.3.2. Beck Umutsuzluk ölçeği**

Beck, Weissman, Lester ve Trexler tarafından 1974 yılında geliştirilen Beck Umutsuzluk ölçeği (Beck Hopelessness Scale), kişinin geleceğe karşı varolan karamsarlık düzeyini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Beck Umutsuzluk Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin içeriği kişinin duygularını ve düşüncelerini ifade etmeye yöneliktir. Puanlaması her madde için 0-1 arasındadır. Ölçeğin cevap anahtarıyla uyuşan her cevap için 1, uyuşmayan her cevap için 0 puan alınır. Ölçekten alınan puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar ne kadar yüksek olursa umutsuzluğunda yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek okuma yazma bilen bütün ergen ve yetişkinlere uygulanabilir. Ölçeğin uygulamasında



herhangi bir zaman sınırlaması bulunmamaktadır. Kolay uygulanabilen bir ölçektir.

Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) yapmıştır. Çalışma için Anadolu Üniversitesi Psikiyatri Kliniğine başvuran ve DSM-III-R (APA 1986) tanı kriterine uygun olarak psikiyatrist görüşünce majör depresyon, distimik bozukluk tanısı alan veya intihar girişimi bulunan 37 kişi hasta grubunu hiçbir ruhsal veya fiziksel bozukluğu bulunmayan tanı almamış 70 kişi kontrol grubunu oluşturmuş, toplamda 107 kişilik örneklem üzerinde çalışma yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısının anlamlılık derecesini belirlemek için yapılan varyans analizi sonucu bulunan değerin ( $p < 0.001$ ) ileri düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin bütün maddelerinden alınan puan ile her bir maddeden alınan toplam puanlar arasındaki madde-test korelasyon puanları .07-.071 (en yüksek) arasında bulunmuştur. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi son sınıf öğrencileri üzerinde 30 kişilik gruba test tekrar test yöntemi uygulanarak yapılan ölçeğin puan değişkenliğine ilişkin analizlerin sonucuna göre .737 bulunarak ileri düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı ve uyum geçerliliği ile ilgili analizler yapılmıştır. Bu analizler sonucunda yapı geçerliliği student- t testi kullanılarak sınanmış, hasta ve kontrol grubu puanları anlamlı derecede farklı bulunmuştur ( $t=12.49$ ,  $p < 0.001$ ). Ölçeğin uyum geçerliliği hasta grubunun Beck Depresyon Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakılarak aralarındaki ilişkinin incelenmesiyle analiz edilmiştir. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre BDÖ, RBSÖ ve BUÖ'den alınan puanların arasında anlamlı düzeyde ilişkinin ve uyum geçerliliğinin yüksek olduğu görülmüştür (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993).

Ölçeğin daha sonra geçerlik ve güvenirlik çalışması Durak ve Palabıyıköğlü (1994) tarafından yapılmıştır. Araştırmada için; çalışma grubu uzman bir hekim tarafından tanı alan (intihar girişimi, nevrotik belirtiler, epilepsi hastaları, kanser hastaları, alkol bağımlıları, depresyon tanısı, diyaliz hastaları) yataklı ve ayakta tedavi gören 201 kişi, karşılaştırma grubu Bilkent Üniversitesi ve çalışma grubunu oluşturan hastanelerde çalışan ve onların

yakınları olan 173 kişi toplamda 373 kişilik örneklem oluşturulmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütün maddelerinden alınan puan ile her bir maddeden alınan toplam puanlar arasındaki madde-test korelasyon puanları .31 - .67 (en yüksek) arasında bulunmuştur (Durak ve Palabıyıköğlü, 1994).

### 3.3.3. Duygusal Düzenleme Ölçeği

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek, duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ) 7'li likert tipinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye verilecek olan cevaplar 1(hiç katılmıyorum)-7(tamamen katılıyorum) seçenek arasında sınırlandırılmıştır. DDÖ'nün maddeleri iki faktör içermektedir. Bu faktörler Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygu Dışavurumunu Bastırma olmak üzere sıralanmıştır. Ölçeğin maddelerinden ilk 6'sı bilişsel yeniden değerlendirmeyi, geri kalan 4 madde ise duygu dışavurumunu bastırma düzeylerini ölçmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirmeyi ölçen altı madde düşüncelerin değişimiyle meydana gelen duyguları değerlendirir, Duygu Dışavurumunu ölçen dört maddede duygunun dışavurumundaki eksikleri değerlendirmektedir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre Bilişsel Yeniden değerlendirme Alt Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri .79; Duygu Dışavurumunu Bastırma Alt Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri ise .73 olarak bulunmuştur. DDÖ'nün iki alt ölçeği için test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında katsayı .69 olarak hesaplanmıştır (Gross ve John, 2003).

Duygusal Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması Yurtsever (2008) tarafından yapılmıştır. Yurtsever yaptığı uyarlama çalışmasında Hukuk ve İşletme Fakültesi öğrencilerinden oluşan 228 kişilik örneklemle çalışmıştır. Çalışmanın deney grubuna 130 kontrol grubunda ise 98 kişi seçilmiştir. Seçilen öğrencilerden 102'si erkek, 126'sını kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-35 arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan çalışmanın analiz sonuçlarına göre Bilişsel Yeniden değerlendirme Alt Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri .85; Duygu Dışavurumunu Bastırma Alt Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri ise

.78 olarak bulunmuştur. DDÖ'nün iki alt ölçeği için test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasında, Bilişsel Yeniden değerlendirme Alt Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı .88; Duygu Dışavurumunu Bastırma Alt Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı ise .82 olarak bulunmuştur (Yurtsever, 2008).

### 3.3.4. Başa Çıkma Yolları Ölçeği

Özgün ismi Ways of Coping Questionnaire (WCQ) olan Başa Çıkma Yolları Ölçeği (BYÖ) Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Lazarus, Folkman, Dunkel-Schetter, Delongis, Gruen (1986) düzeltilen ölçekte 66 madde bulunmaktadır. Ölçeğin seçenekleri kullanmıyorum- bazen kullanıyorum- genellikle kullanıyorum- çoğu zaman kullanıyorum olmak üzere dördümlü likert tipindedir (Durak, Durak, Elagöz, 2011). Başa Çıkma Yolları Ölçeği Türkçeye ilk defa Siva (1991) tarafından uyarlanmıştır. Siva'nın çalışmasının kullanıldığı çalışmalarda faktör yapısının uyumsuz çıktığı görülmüştür.

Siva'nın (1991) uyarlamasının ardından Şenol Durak, Durak, Elagöz (2011) tarafından Başa çıkma Yolları Ölçeğinin Türkçeye ikinci uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlaması yapılan ölçek 31 maddeden oluşan, beşli likert tipine sahiptir. Ölçekteki maddeler hiçbir zaman kullanmıyorum – çok nadir kullanıyorum – bazen kullanıyorum- çoğu zaman kullanıyorum – her zaman kullanıyorum seçeneklerini içermektedir. Puanlaması ise hiçbir zaman kullanmıyorum (0) – çok nadir kullanıyorum (1) – bazen kullanıyorum (2) - çoğu zaman kullanıyorum (3) – her zaman kullanıyorum (4) olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar, 0-124 arasında değişmektedir. Ölçeğin 31. maddesinin ters madde olduğu belirtilmiştir. Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin Problem Çözme (Planful Problem Solving), Kendine Saklama (Keep to Self), Sosyal Destek Arayışı (Seeking Social Support), Kaçınma (Escape-Avoidance), Sorumluluğu Kabul Etme (Accepting Responsibility), Kadercilik (Refuge in Fate), Doğaüstü Güçlere İnanış - Batıl İnançlar (Refuge in Supernatural Forces) olmak üzere 7 alt ölçeği bulunmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları .65 ve .80 değerleri arasındadır (Durak, Durak ve Elagöz, 2011).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma için gerekli olan veriler toplanmadan önce üniversite etik kurulundan alınmıştır. Verilerin toplanma aşamasında katılımcılara bireysel olarak ulaşılarak belirttikleri uygun zamanlarına randevu alınmış ve evlerine gidilerek veri toplama araçları uygulanmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve her birinden araştırma izni alınmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulmasına ilişkin bilgiler, veriler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmacı tarafından bildirilmiştir. Katılımcıların araştırmaya katılmasının gönüllülük esasına dayandığı iletilmiştir.

### **3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Çalışma verileri 174 kişiden oluşmaktadır. Analizler IBM SPSS Statistics 24.0 sürümü yardımıyla yapılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken kategorik değişkenler (örneğin; cinsiyet, meslek, öğrenim durumu) için sıklıklar (sayı, yüzde), sayısal (sürekli veri) değişkenler (örneğin; Umutsuzluk Ölçeği skorları) için ise tanımlayıcı istatistikler (ortalama ve standart sapma) verilmiştir.

Çalışmada hipotezlerin test edilmesinde kullanılacak yöntemlerin seçimi dağılımın normal olup olmamasına göre değişecektir. Bu nedenle, SPSS programında yer alan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri anketten elde edilen umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma ölçekleri skor puanlarına uygulanmıştır. Her iki test sonucunda da  $p > 0.05$  olduğundan normal dağılımın sağlandığı  $H_0$  hipotezi kabul edilmiştir. Bu nedenle çalışmada parametrik olan (normal dağılım gerektiren) istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır.

**Tablo 2.**

*Umutsuzluk, duygusal düzenleme ve başa çıkma yolları ölçekleri puanları için normallik testi sonuçları*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
Umutsuzluk Puanı	4.372	173	.134	4.288	173	.145
Bilişsel yeniden değerlendirme Boyut Puanı	4.155	173	.157	4.279	173	.162
Duygu dışavurumunu bastırma Boyut Puanı	3.421	173	.109	3.631	173	.114
Planlı Problem Çözme Boyut Puanı	4.074	173	.124	4.113	173	.133
Doğaüstü Güçlere İnanış Boyut Puanı	3.783	173	.105	3.990	173	.112
Kendini Saklama Boyut Puanı	3.902	173	.126	4.121	173	.129
Sosyal Destek Arayışı Boyut Puanı	3.115	173	.113	3.278	173	.127
Kadercilik Boyut Puanı	3.507	173	.125	3.709	173	.131
Kaçınma Boyut Puanı	3.264	173	.118	3.452	173	.120
Sorumluluğu Kabul Etme Boyut Puanı	3.189	173	.114	3.336	173	.123

Tablo 2'den görüleceği üzere,  $p > 0.05$  olduğundan elde edilen puanlar normal dağılımı sağlamamıştır.

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma hipotezlerini sınamak amaçlı uygulanan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk aşamada, 174 kişi olan örneklem için sosyo-demografik tanımlayıcı bilgilerin yüzde dağılım bilgileri, ele alınan üç ölçeğe yönelik katılımcıların verdikleri cevapların sıklık ve yüzde bilgileri sunulmuştur. İkinci aşamada hipotezlerin test edilmesi amaçlı grup farklılığı analizleri ve ilişki analizine yer verilmiştir.

İki bağımsız grup arasındaki farklılıklar "Bağımsız Örneklem t Testi" ile incelenmiştir. İki'den fazla bağımsız grup (örneğin; eğitim durumu) arasındaki farklılıklara ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda farklılık çıkması durumunda ise, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Post-Hoc istatistiklerinden Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi'nden yararlanılmıştır.

İki bağımsız sürekli değişken arasındaki ilişki normal dağılım sağlandığı için Pearson Korelasyon Katsayısı ile yorumlanmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak ele alınmıştır.

### 3.6. Anketin Güvenilirlik Analizi

Anketin güvenilirlik sınaması için kullanılan testler; “Cronbach Alpha (CA), İkiye Bölme (split), Paralel ve Mutlak Kesin Paralel (strict)” şeklindedir. Kullanılan tüm kriterlerden bulunan sonuç %70’i geçtiğinde iç tutarlık ve güvenilirlik sağlanmış olur. Tablo 2’den görüleceği gibi 4 kriter sonuçlarında %70 değeri geçilmiş, güvenilirlik sağlanmıştır. Böylece analiz çıktılarının da güvenilir olduğu belirlenmiştir.

#### Tablo 3.

*Anketin güvenilirlik analizleri sonuçları*

Kriterler	Anketin Güvenirlilik Sonuçları
Cronbach_Alpha	0.866
Split	0.865-0.867
Paralel	0.866
Strict	0.867

## **4. BÖLÜM**

### **BULGULAR**

#### **4.1. Katılımcıların Tanıtıcı Özelliklerine Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri**

Ankette yer alan sosyo-demografik soruların sıklık ve yüzde bilgileri sunulacaktır.

**Tablo 4.**

*Boşanmış olan kadınların yaş, eğitim durumu, meslek, aylık gelir, bakma yükümlülüğü ve boşanma zamanı açısından kişi sayıları ve yüzdeleri (n=174)*

<b>N=174</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>		
18-25 Yaş	49	28,2
26-35 Yaş	56	32,2
36-45 Yaş	40	23,0
46 ve üzeri Yaş	29	16,7
<b>Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar değil	1	0,6
Okuryazar	22	12,6
İlkokul	28	16,1
Ortaokul	48	27,6
Lise	52	29,9
Yüksekokul	12	6,9
Lisans	8	4,6
Yüksek lisans	3	1,7
<b>Meslek</b>		
Ev Hanımı	127	73,0
Diğer	47	27,0
<b>Aylık Gelir</b>		
Yok	52	29,9
0-399	6	3,4
400-1499	59	33,9
1500-2399	42	24,1
2400 ve üzeri	15	8,6
<b>Bakma Yükümlülüğü</b>		
Var	91	52,3
Yok	83	47,7
<b>Boşanma Zamanı</b>		
0-2 yıl	84	48,3
3-4 yıl	55	31,6
4 yıl ve Sonrası	35	20,1

Katılımcıların %28,2'si 18-25 yaş, %32,2'si 26-35 yaş, %23'ü 36-45 yaş ve %16,7'si ise 46 ve üzeri yaş grubundadır. Katılımcıların %0,6'sı okuryazar değilken, %12,6'sının eğitim durumu okuryazar, %16,1'inin ilkokul, %27,6'sının ortaokul, %29,9'unun lise, %6,9'unun yüksekokul, %4,6'sının lisans ve %1,7'sinin ise yüksek lisanstır. Katılımcıların %73'ü ev hanımı iken, %27'si diğer meslek grubundadır. Katılımcıların %29,9'unun aylık geliri bulunmazken, %3,4'ünün aylık geliri 0-399 TL, %33,9'unun 400-1499 TL,



%24,1'inin 1500-2399 TL ve %8,6'sının 2400 TL ve üzeri aylık geliri bulunmaktadır. Katılımcıların %52,3'ünün bakmakla yükümlü olduğu biri/birileri bulunuyorken, %47,7'sinin bakmakla yükümlü olduğu kimse yoktur. Katılımcıların %48,3'ünün boşanmalarının üzerinden 0-2 yıl , %31,6'sının 3-4 yıl ve %20,1'inin ise 4 yıl ve daha uzun süre geçmiştir.

**Tablo 5.**

*Boşanmış olan kadınların çocuk sayısı ve hanedeki kişi sayısı ortalamaları ve standart sapmaları*

Değişkenler	Ortalama	±	Standart Sapma
Hanedeki Kişi Sayısı	3,01	±	0,92
Çocuk Sayısı	1,97	±	1,11

Katılımcıların hanelerindeki kişi sayısı ortalaması 3,01 ve standart sapma değeri 0,92'dir. Katılımcıların çocuk sayısı ortalaması 1,97 ve standart sapma değeri 1,11'dir.

**4.2. Ölçeklere Yönelik Yüzde Dağılım Bilgileri**

Çalışmada ele alınan umutsuzluk, duygusal düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeklerine yönelik olarak, katılımcıların her bir önermeye ilişkin verdikleri cevapların yüzde ve sıklık dağılım bilgileri genel cevap ortalaması da verilerek sunulmuştur.

**Tablo 6.**

*Boşanmış olan kadınların umutsuzluk ölçeği cevaplarına yönelik yüzde dağılım bilgileri, ortalamaları ve standart sapmaları*

	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>	<b>Ort.</b>	<b>±</b>	<b>Ss.</b>
1.Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	6,3	93,7	0,06	±	0,24
2.Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	42	58	0,42	±	0,49
3.İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	23	77	0,23	±	0,42
4.Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	35,1	64,9	0,35	±	0,48
5.Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	86,2	13,8	0,86	±	0,35
6.Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	46	54	0,46	±	0,50
7.Geleceğimi karanlık görüyorum.	5,7	94,3	0,06	±	0,23
8.Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	57,5	42,5	0,57	±	0,50
9.İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	52,3	47,7	0,52	±	0,50
10.Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	8,6	91,4	0,09	±	0,28
11.Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu gözüküyor.	7,5	92,5	0,07	±	0,26
12.Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	60,3	39,7	0,60	±	0,49
13.Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	9,2	90,8	0,09	±	0,29
14.İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	78,7	21,3	0,79	±	0,41
15.Geleceğe büyük inancım var.	3,4	96,6	0,03	±	0,18
16.Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	42	58	0,42	±	0,49
17.Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	13,2	86,8	0,13	±	0,34
18.Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	5,7	94,3	0,06	±	0,23
19.Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	0	100	0,00	±	0,00

20.İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	41,4	58,6	0,41	± 0,49
--	------	------	------	--------

**Genel ortalama: 0,31**

**Tablo 7.**

*Umutsuzluk puan gruplarından elde edilen sınıflamaya yönelik dağılım tablosu*

<b>N=174</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Umutsuzluk Puan Grupları</b>		
Minimal	33	19,0
Hafif	63	36,2
Orta	78	44,8

Katılımcıların %19'u minimal, %36,2'si hafif ve %44,8'i ise orta dereceli umutsuzluğa sahiptir. Şiddetli umutsuzluk yaşayan katılımcı yoktur.

**Tablo 8.**

*Boşanmış olan kadınların duygusal düzenleme ölçeği cevaplarına yönelik yüzde dağılım bilgileri, ortalamaları ve standart sapmaları*

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Ort. ±	Ss.
1. İçinde bulunduğum duruma göre düşünce şekli değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	14,9 0	24,1 0	26,4 0	11,5 0	7,50	10,3 0	5,20	3,24 ±	1,72
2. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	20,1 0	10,9 0	23,0 0	20,1 0	13,2 0	6,90	5,70	3,39 ±	1,75
3. Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.	17,8 0	22,4 0	25,9 0	11,5 0	9,80	9,20	3,40	3,14 ±	1,68
4. Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	23,6 0	16,1 0	17,2 0	19,5 0	9,80	9,20	4,60	3,22 ±	1,80
5. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	13,2 0	29,9 0	19,5 0	14,4 0	11,5 0	5,20	6,30	3,22 ±	1,70
6. Stresli bir durumla karşılaştığımda bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	20,7 0	26,4 0	16,1 0	14,4 0	13,2 0	5,20	4,00	3,05 ±	1,70
7. Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.	4,60	20,1 0	14,4 0	17,8 0	23,0 0	13,8 0	6,30	4,01 ±	1,65
8. Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	8,00	12,1 0	18,4 0	25,3 0	17,8 0	15,5 0	2,90	3,91 ±	1,57

---

9. Duygularımı kendime saklarım.	11,5 0	14,9 0	17,8 0	11,5 0	19,5 0	15,5 0	9,20	3,96 ±	1,86
10. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	12,6 0	9,80	21,8 0	13,8 0	19,0 0	16,7 0	6,30	3,92 ±	1,78

---

**Genel ortalama: 3,51**

---

**Tablo 9.**

*Boşanmış olan kadınların başa çıkma yolları ölçeği cevaplarına yönelik yüzde dağılım bilgileri, ortalamaları ve standart sapmaları*

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman	Ort.	±	Ss.
1. Bir sıkıntım olduğunu kimsenin bilmesini istemem.	8	37,9	13,2	19	21,8	2,09	±	1,33
2. Çevremdeki insanlardan problemi çözümede bana yardımcı olmalarını beklerim.	5,2	37,4	17,8	24,7	14,9	2,07	±	1,20
3. Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	9,2	24,1	42,5	9,8	14,4	1,96	±	1,13
4. "Allah'ın takdiri buymuş" diye kendi kendimi teselli ederim.	5,7	30,5	12,6	5,7	45,4	2,55	±	1,46
5. Sıkıntımdan kaçmak için değişik işlerle uğraşırım.	10,9	36,8	17,2	12,1	23	1,99	±	1,36
6. Bu deritten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm.	12,1	20,7	10,9	36,8	19,5	2,31	±	1,32
7. Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım.	26,4	31,6	13,2	21,3	7,5	1,52	±	1,29
8. Sıkıntımdan uzaklaşmak için yürüyüşe çıkarım ya da egzersiz yaparım.	10,9	44,3	23,6	16,7	4,6	1,60	±	1,04
9. "Hep benim yüzümden oldu" diye kendimi suçlarım.	21,3	26,4	27	21,8	3,4	1,60	±	1,15
10. "Her işte bir hayır vardır" diye düşünürüm.	9,8	28,2	13,2	5,7	43,1	2,44	±	1,51
11. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	13,2	41,4	4,6	10,9	29,9	2,03	±	1,50
12. Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımla fikrini alırım.	11,5	37,9	8,6	35,1	6,9	1,88	±	1,21
13. "Bu benim suçum" diye kendimi eleştiririm.	21,8	39,7	13,8	20,1	4,6	1,46	±	1,17
14. Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim.	19,5	33,3	6,9	24,7	15,5	1,83	±	1,40

15. Sıkıntımdan uzaklaşmak için değişik yerlere (alışverişe, kahvehaneye vb.) giderim.	31	33,3	8	8,6	19	1,51	± 1,48
16. Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım.	24,7	38,5	14,4	13,2	9,2	1,44	± 1,25
17. Öneri almak için ailemdeki bireylerle konuşurum.	8	38,5	7,5	13,2	32,8	2,24	± 1,45
18. Problemin çözümü için adak adarım.	20,7	24,1	13,2	40,8	1,1	1,78	± 1,22
19. Sıkıntımdan kaçmak için vermem gereken kararı ertelemeye çalışırım.	28,7	23	12,1	10,3	25,9	1,82	± 1,58
20. Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım.	22,4	25,3	12,6	32,8	6,9	1,76	± 1,31
21. Problemi adım adım çözmeye çalışırım.	31,6	29,3	22,4	9,2	7,5	1,32	± 1,22
22. Problemin çözümü için hocaya okunurum.	33,9	20,1	29,3	16,1	0,6	1,29	± 1,12
23. Dua ederek Allah'tan yardım dilerim.	5,7	21,3	19	15,5	38,5	2,60	± 1,34
24. Sıkıntımdan kaçınmak için her zamankinden daha fazla yerim ya da içerim.	35,1	29,9	8,6	23,6	2,9	1,29	± 1,25
25. Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım.	17,8	50	10,3	14,9	6,9	1,43	± 1,15
26. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	39,1	32,8	1,7	11,5	14,9	1,30	± 1,46
27. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	34,5	24,1	10,3	21,8	9,2	1,47	± 1,39
28. Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için çalışırım.	24,1	25,3	1,7	6,3	42,5	2,18	± 1,72
29. Duygularımı kimseyle paylaşmam, kendime saklarım.	31,6	25,9	2,9	26,4	13,2	1,64	± 1,48
30. Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm.	17,8	29,9	9,8	22,4	20,1	1,97	± 1,43
31. Sorunun nedenleri hakkında kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	33,9	39,7	2,9	23	0,6	1,17	± 1,15

**Genel ortalama: 1,79**

**Tablo 10.**

*Umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçek alt boyut puanlarına yönelik tanımsal istatistik bilgiler*

	Minimum	Maksimum	Ortalama	St. sapma
Bilişsel yeniden değerlendirme Boyut Puanı	1.50	6.67	3.2098	1.49219
Duygu dışavurumunu bastırma Boyut Puanı	1.25	6.50	3.9497	1.50120
Umutsuzluk	.05	.60	.3121	.16074
Planlı Problem Çözme Boyut Puanı	.33	4.00	1.6046	1.06238
Doğaüstü Güçlere İnanış Boyut Puanı	.00	3.50	1.8894	1.23077
Kendini Saklama Boyut Puanı	.00	4.00	1.8966	1.35528
Sosyal Destek Arayışı Boyut Puanı	.25	4.00	1.9152	1.22401
Kadercilik Boyut Puanı	.25	4.00	2.3376	1.30190
Kaçınma Boyut Puanı	.20	3.60	1.6425	1.19876
Sorumluluğu Kabul Etme Boyut Puanı	.00	3.50	1.3822	1.10819

Duygusal düzenlemenin iki alt boyutundan; bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için ortalama puan  $3.20 \pm 1.49$  ve duygu dışavurumunu bastırma boyutu için ortalama cevap puanı  $3.94 \pm 1.50$  olarak elde edilmiştir. Umutsuzluk için ortalama puan  $0.31 \pm 0.16$  olarak belirlenmiştir. Başa çıkma yolları ölçeğinin 7 alt boyutundan; planlı problem çözme boyutu ortalama puanı  $1.60 \pm 1.06$ , doğaüstü güçlere inanış boyut ortalama puanı  $1.88 \pm 1.23$ , kendini saklama boyutu ortalama puanı  $1.89 \pm 1.35$ , sosyal destek arayışı boyut ortalama puanı  $1.91 \pm 1.22$ , kadercilik boyutu ortalama puanı  $2.33 \pm 1.30$ , kaçınma boyutu ortalama puanı  $1.64 \pm 1.19$  ve sorumluluğu kabul etme boyutu ortalama puanı  $1.38 \pm 1.10$  olarak belirlenmiştir.

#### **4.3. Araştırma Sorularının Sınanmasına Yönelik Bulgular**

Katılımcıların demografik ve genel bilgilerinden oluşturulan yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı, aylık gelir, hanedeki kişi sayısı, bakmakla yükümlü olunan kişi ve boşanmadan sonra geçen süre grup alınarak, iki bağımsız grup için farklılıklar “Bağımsız Örneklem t Testi” ile incelenmiştir. İki den fazla bağımsız grup için farklılıklara “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” ile bakılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı farklılık



ıkması durumunda ise, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Tukey oklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Ayrıca ilişkilerin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 11.**

*Yaş grupları açısından umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanlarına yönelik grup farklılığının anova sonuçları*

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark (Tukey)
<b>Umutsuzluk Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	0,35	0,16	1,140	0,335	
	(2)26-35 Yaş	56	0,30	0,17			
	(3)36-45 Yaş	40	0,30	0,15			
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	0,30	0,15			
<b>Bilişsel yeniden değerlendirme Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	3,20	1,32	1,777	0,153	
	(2)26-35 Yaş	56	3,49	1,72			
	(3)36-45 Yaş	40	2,78	1,33			
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	3,28	1,43			
<b>Duygu dışavurumunu bastırma Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	4,53	1,46	3,667	0,014*	
	(2)26-35 Yaş	56	3,71	1,60			1>2, 1>3
	(3)36-45 Yaş	40	3,81	1,28			1>4, 3>2
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	3,61	1,46			3>4
<b>Planlı Problem Çözme Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	1,72	1,14	1,188	0,316	
	(2)26-35 Yaş	56	1,64	1,24			
	(3)36-45 Yaş	40	1,33	0,89			
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	1,71	0,72			
<b>Doğaüstü Güçlere İnanış Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	1,23	1,00	14,086	0,000*	
	(2)26-35 Yaş	56	1,71	1,24			3>1, 3>2
	(3)36-45 Yaş	40	2,68	1,06			4>1, 4>2
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	2,26	1,09			
<b>Kendini Saklama Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	2,11	1,19	4,200	0,007*	
	(2)26-35 Yaş	56	1,38	1,14			4>1, 4>2
	(3)36-45 Yaş	40	2,13	1,60			4>3
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	2,22	1,42			3>1
<b>Sosyal Destek Arayışı Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	1,73	1,32	0,523	0,667	
	(2)26-35 Yaş	56	1,99	1,15			
	(3)36-45 Yaş	40	1,98	1,21			
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	2,01	1,25			
<b>Kadercilik Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	1,96	1,13	1,940	0,125	
	(2)26-35 Yaş	56	2,48	1,38			
	(3)36-45 Yaş	40	2,44	1,38			
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	2,55	1,25			
<b>Kaçınma Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	1,93	1,13	4,661	0,004*	
	(2)26-35 Yaş	56	1,78	1,24			1>2,1> 3
	(3)36-45 Yaş	40	1,06	1,07			1>4,4> 2
	(4)46 ve üzeri Yaş	29	1,68	1,18			4>3

	Yaş					
<b>Sorumluluğu Kabul Etme Boyutu</b>	(1)18-25 Yaş	49	1,50	1,08	1,685	0,172
	(2)26-35 Yaş	56	1,12	1,01		
	(3)36-45 Yaş	40	1,57	1,26		
	(4)46 ve üzeri	29	1,44	1,07		
	Yaş					

F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), \* $p < 0.05$

Uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, duygu dışavurumunu bastırma boyutu, doğaüstü güçlere inanış boyutu, kendini saklama boyutu ve kaçınma boyutu yaş grupları açısından farklılık göstermiştir ( $p < 0.05$ ). Post-hoc için uygulanan Tukey test sonucunda; duygu dışavurumunu bastırma boyutu için 18-25 yaş ve 36-45 yaş grupları bu boyuta daha yüksek puan vermiştir. Doğaüstü güçlere inanış boyutu için 36-45 yaş ve 46 yaş üzeri grup bu boyuta yüksek puan vermiştir. Kendini saklama boyutu için 36-45 yaş ve 46 yaş üzeri grup bu boyuta yüksek puan vermiştir. Kaçınma boyutu için 18-25 yaş ile 46 yaş üzeri grup bu boyuta yüksek puan vermiştir. Söz konusu boyutlar dışında kalanlar açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 12.**

*Eğitim durumu açısından umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanlarına yönelik grup farklılığının anova sonuçları*

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark (Tukey)
	(1)Okuryazar değil	1	0	-	3,220	0,003*	4>1,4>2
	(2)Okuryazar	22	0,33	0,16			4>3,4>5,
	(3)İlkokul	28	0,30	0,15			4>6,4>7,
	(4)Ortaokul	48	0,35	0,15			4>8,6>7
	(5)Lise	52	0,33	0,17			6>8,7>8
	(6)Yüksekokul	12	0,21	0,14			
	(7)Lisans	8	0,19	0,13			
	(8)Yüksek lisans	3	0,07	0,03			
<b>Umutsuzluk Boyutu</b>							
<b>Bilişsel yeniden değerlendirme Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	1	-	11,420	0,000*	8>1,8>2
	(2)Okuryazar	22	2,66	1,10			8>3,8>4
	(3)İlkokul	28	3,18	1,41			8>5,8>6
	(4)Ortaokul	48	2,85	1,33			8>7,7>1
	(5)Lise	52	2,92	1,22			7>4,7>5
	(6)Yüksekokul	12	4,60	1,32			
	(7)Lisans	8	5,81	0,60			
	(8)Yüksek lisans	3	6,28	0,35			
<b>Duygu dışavurumunu bastırma Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	3	-	5,104	0,000*	5>1,5>2
	(2)Okuryazar	22	4,09	1,41			5>3,5>4
	(3)İlkokul	28	4,01	1,33			5>6,5>7
	(4)Ortaokul	48	4,11	1,37			5>8,6>7
	(5)Lise	52	4,33	1,47			6>8
	(6)Yüksekokul	12	2,98	1,67			
	(7)Lisans	8	1,97	0,39			
	(8)Yüksek lisans	3	1,75	0,43			
<b>Planlı Problem Çözme Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	1	-	19,174	0,000*	8>1,8>2
	(2)Okuryazar	22	1,61	0,75			8>3,8>4
	(3)İlkokul	28	1,37	0,98			8>5,8>6
	(4)Ortaokul	48	1,13	0,64			8>7,7>1
	(5)Lise	52	1,41	0,88			7>2,7>3

	(6)Yüksekokul	12	2,99	0,93			7>4,7> 5
	(7)Lisans	8	3,69	0,43			
	(8)Yüksek lisans	3	3,83	0,00			
	(1)Okuryazar değil	1	1	-	5,202	0,00 0*	2>1,2> 3
	(2)Okuryazar	22	2,34	1,08			2>4,2> 5
	(3)İlkokul	28	1,79	1,29			2>6,2> 7
	(4)Ortaokul	48	2,27	1,17			2>8,4> 1
	(5)Lise	52	1,90	1,21			4>2,4> 3
	(6)Yüksekokul	12	0,75	0,79			4>5,4> 6
	(7)Lisans	8	0,56	0,29			4>7,4> 8
	(8)Yüksek lisans	3	0,75	0,00			
<b>Doğüstü Güçlere İnanış Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	1	-	3,004	0,00 5*	2>1,2> 3
<b>Kendini Saklama Boyutu</b>	(2)Okuryazar	22	2,24	1,44			2>4,2> 5
	(3)İlkokul	28	2,20	1,36			2>6,2> 7
	(4)Ortaokul	48	2,09	1,43			2>8,5> 1
	(5)Lise	52	1,86	1,28			5>6,5> 7
	(6)Yüksekokul	12	1,04	0,89			5>8
	(7)Lisans	8	0,56	0,29			
	(8)Yüksek lisans	3	0,75	0,00			
<b>Sosyal Destek Arayışı Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	1	-	0,876	0,52 7	
	(2)Okuryazar	22	1,89	1,27			
	(3)İlkokul	28	1,82	1,24			
	(4)Ortaokul	48	1,71	1,21			
	(5)Lise	52	1,98	1,30			
	(6)Yüksekokul	12	2,33	1,21			
	(7)Lisans	8	2,53	0,77			
	(8)Yüksek lisans	3	2,25	0,00			
	(1)Okuryazar değil	1	1	-	3,714	0,26 3	
	(2)Okuryazar	22	2,53	1,30			
	(3)İlkokul	28	2,58	1,32			
	(4)Ortaokul	48	2,71	1,37			
	(5)Lise	52	2,24	1,23			
	(6)Yüksekokul	12	1,17	0,46			
	(7)Lisans	8	1,19	0,58			
	(8)Yüksek lisans	3	1,75	0,00			
<b>Kadercilik Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	1	-	1,645	0,12 6	
<b>Kaçınma Boyutu</b>	(2)Okuryazar	22	1,53	1,17			
	(3)İlkokul	28	1,46	1,15			
	(4)Ortaokul	48	1,95	1,31			

	(5)Lise	52	1,76	1,16		
	(6)Yüksekokul	12	1,35	1,23		
	(7)Lisans	8	0,80	0,32		
	(8)Yüksek lisans	3	0,80	0,00		
<b>Sorumluluğu Kabul Etme Boyutu</b>	(1)Okuryazar değil	1	1	-	1,975	0,091
	(2)Okuryazar	22	1,48	1,07		
	(3)İlkokul	28	1,36	1,07		
	(4)Ortaokul	48	1,46	1,14		
	(5)Lise	52	1,60	1,14		
	(6)Yüksekokul	12	0,98	1,12		
	(7)Lisans	8	0,31	0,12		
	(8)Yüksek lisans	3	0,50	0,00		

F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), \*p<0.05

Uygulanan ANOVA sonucunda; umutsuzluk boyutu, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu, duygu dışavurumunu bastırma alt boyutu, planlı problem çözme boyutu, doğaüstü güçlere inanış boyutu ve kendini saklama boyutu eğitim durumu grupları açısından farklılık göstermiştir ( $p<0.05$ ). Farkın kaynağı için Tukey testine göre; umutsuzluk boyutu için ortaokul mezunları diğer gruplara göre bu boyuta daha yüksek puan vermiştir. Ardından okuryazar, ilkokul ve lise mezunları yüksek puan vermiştir. Lise üzeri eğitim yapanlar ölçeğe daha düşük puan vermiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için; lisans ve yüksek lisans mezunları bu boyuta yüksek puan vermiştir. Duygu dışavurumunu bastırma alt boyutu için lise ve yüksekokul mezunları yüksek puan vermiştir. Planlı problem çözme boyutu için yüksekokul, lisans ve yüksek lisans mezunu grup daha yüksek puan vermiştir. Doğaüstü güçlere inanış boyutu için okuryazar ve ortaokul mezunları yüksek puan vermiştir. Kendini saklama boyutu için okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunları yüksek puan vermiştir. Sayılan bu boyutlar dışında kalanlar açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13.**

*Meslek açısından umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanlarına yönelik grup farklılığının t testi sonuçları*

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
<b>Umutsuzluk Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	0,33	0,16	2,667	0,008*
	Diğer	47	0,26	0,17		
<b>Bilişsel yeniden değerlendirme Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	2,87	1,30	-4,745	0,000*
	Diğer	47	4,12	1,61		
<b>Duygu dışavurumunu bastırma Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	4,17	1,41	3,321	0,001*
	Diğer	47	3,35	1,60		
<b>Planlı Problem Çözme Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	1,36	0,89	-4,709	0,000*
	Diğer	47	2,27	1,21		
<b>Doğaüstü Güçlere İnanış Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	1,97	1,22	1,468	0,144
	Diğer	47	1,66	1,24		
<b>Kendini Saklama Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	2,05	1,37	2,655	0,009*
	Diğer	47	1,48	1,22		
<b>Sosyal Destek Arayışı Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	1,78	1,24	-2,559	0,012*
	Diğer	47	2,28	1,12		
<b>Kadercilik Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	2,32	1,31	-0,213	0,831
	Diğer	47	2,37	1,28		
<b>Kaçınma Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	1,72	1,25	1,636	0,105
	Diğer	47	1,42	1,02		
<b>Sorumluluğu Kabul Etme Boyutu</b>	Ev Hanımı	127	1,50	1,15	2,524	0,013*
	Diğer	47	1,07	0,93		

t: Bağımsız Örneklem t Testi, \*p<0.05

Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda; umutsuzluk boyutu, bilişsel yeniden değerlendirme boyutu, duygu dışavurumunu bastırma boyutu, planlı problem çözme boyutu, kendini saklama boyutu, sosyal destek arayışı boyutu ve sorumluluğu kabul etme boyutu meslek grupları açısından anlamlı farklılık göstermiştir ( $p<0.05$ ). Ortalama cevap değerlerine bakıldığında; umutsuzluk boyutu, duygu dışavurumunu bastırma boyutu, kendini saklama boyutu ve sorumluluğu kabul etme boyutu için farkın “ev hanımı” grubunun ölçeğe daha fazla puan vermesinden (olumlu yönde cevap) kaynaklandığı görülmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme boyutu, planlı problem çözme boyutu, sosyal destek arayışı boyutu için farkın ortalama değeri yüksek olan “diğer meslek” grubundan kaynaklandığı görülmektedir. Doğaüstü güçlere

inaniş, kadercilik ve kaçınma boyutları anlamlı farklılık göstermemiştir ( $p>0.05$ ), gruplar bu boyutlar için aynı özellikleri göstermektedir.



**Tablo 14.**

*Aylık gelir açısından umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanlarına yönelik grup farklılığının anova sonuçları*

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark (Tukey)
<b>Umutsuzluk Boyutu</b>	(1)Yok	52	0,39	0,14	10,246	0,000*	1>2,1>3
	(2)0-399 TL	6	0,37	0,13			1>4,2>3
	(3)400-1499 TL	59	0,28	0,15			2>4,2>5
	(4)1500-2399 TL	42	0,31	0,16			
	(5)2400 TL ve üzeri	15	0,14	0,09			
<b>Bilişsel yeniden değerlendirme Boyutu</b>	(1)Yok	52	2,45	1,16	21,870	0,000*	5>1,5>2
	(2)0-399 TL	6	2,70	1,38			5>3,5>4
	(3)400-1499 TL	59	3,02	1,32			4>1,4>2
	(4)1500-2399 TL	42	3,61	1,29			4>3
	(5)2400 TL ve üzeri	15	5,67	0,73			
<b>Duygu dışavurumunu bastırma Boyutu</b>	(1)Yok	52	4,62	1,23	10,351	0,000*	1>2,1>3
	(2)0-399 TL	6	4,25	1,38			1>4,2>3
	(3)400-1499 TL	59	3,83	1,32			2>4,2>5
	(4)1500-2399 TL	42	3,92	1,69			
	(5)2400 TL ve üzeri	15	2,08	0,79			
<b>Planlı Problem Çözme Boyutu</b>	(1)Yok	52	1,19	0,70	32,457	0,000*	5>1,5>2
	(2)0-399 TL	6	1,03	0,41			5>3,5>4
	(3)400-1499 TL	59	1,27	0,85			4>1,4>2
	(4)1500-2399 TL	42	1,94	0,99			4>3
	(5)2400 TL ve üzeri	15	3,64	0,43			
<b>Doğüstü Güçlere İnaniş Boyutu</b>	(1)Yok	52	2,38	1,10	6,984	0,000*	2>1,2>3
	(2)0-399 TL	6	2,58	1,04			2>4,2>5
	(3)400-1499 TL	59	1,86	1,24			1>3,1>4
	(4)1500-2399 TL	42	1,63	1,24			1>5
	(5)2400 TL ve üzeri	15	0,77	0,70			
<b>Kendini Saklama Boyutu</b>	(1)Yok	52	2,43	1,44	5,544	0,000*	1>2,1>3
	(2)0-399 TL	6	1,71	1,23			1>4,2>3
	(3)400-1499 TL	59	1,94	1,31			3>2,3>4
	(4)1500-2399 TL	42	1,60	1,24			3>5

	(5)2400 TL ve üzeri	15	0,80	0,54			
<b>Sosyal Destek Arayışı Boyutu</b>	(1)Yok	52	1,38	1,04	6,157	0,000*	5>1,5>2
	(2)0-399 TL	6	1,08	1,13			5>3,5>4
	(3)400-1499 TL	59	2,00	1,27			4>1,4>2
	(4)1500-2399 TL	42	2,33	1,20			4>3
	(5)2400 TL ve üzeri	15	2,57	0,95			
<b>Kadercilik Boyutu</b>	(1)Yok	52	2,49	1,39	4,018	0,004*	2>1,2>3
	(2)0-399 TL	6	3,00	1,16			2>4,2>5
	(3)400-1499 TL	59	2,48	1,32			1>3,1>4
	(4)1500-2399 TL	42	2,29	1,18			1>5
	(5)2400 TL ve üzeri	15	1,17	0,47			
<b>Kaçınma Boyutu</b>	(1)Yok	52	1,53	1,29	3,960	0,004*	2>1,2>3
	(2)0-399 TL	6	2,60	1,34			2>4,2>5
	(3)400-1499 TL	59	1,91	1,21			3>1,3>4
	(4)1500-2399 TL	42	1,56	1,09			3>5
	(5)2400 TL ve üzeri	15	0,80	0,30			
<b>Sorumluluğu Kabul Etme Boyutu</b>	(1)Yok	52	1,80	1,18	5,069	0,001*	1>2,1>3
	(2)0-399 TL	6	1,63	1,10			1>4,2>3
	(3)400-1499 TL	59	1,34	1,08			2>4,2>5
	(4)1500-2399 TL	42	1,21	1,02			
	(5)2400 TL ve üzeri	15	0,48	0,31			

F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), \*p<0.05

ANOVA sonucunda tüm boyutların aylık gelir grupları açısından farklılık gösterdiği görülmektedir (p<0.05).

Umutsuzluk boyutu için geliri olmayanlar ve 0-399 TL olanlar yüksek puan vermiş, bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için 1500-2399 TL ve 2400 TL üzeri olan grup daha yüksek puan vermiştir. Duygu dışavurumunu bastırma boyutu için geliri olmayan ve 0-399 TL geliri olanlar yüksek puan, planlı problem çözme boyutu için 1500-2399 TL ve 2400 TL üzeri olan grup daha yüksek puan vermiştir. Doğaüstü güçlere inanış boyutu için geliri olmayanlar ve 0-399 TL olanlar yüksek puan vermiş, kendini saklama boyutu için geliri olmayanlar, 0-399 TL olanlar ve 400-1499 TL geliri gruplar yüksek puan

vermişlerdir. Sosyal destek arayışı boyutu için 1500-2399 TL ve 2400 TL üzeri olan grup daha yüksek puan vermiştir. Kadercilik boyutu için geliri olmayanlar ve 0-399 TL olanlar yüksek puan vermiş, kaçınma boyutu için 0-399 TL olanlar ve 400-1499 TL gelirlili gruplar yüksek puan vermişlerdir. Sorumluluğu kabul etme boyutu için geliri olmayanlar ve 0-399 TL olanlar yüksek puan vermiştir.

**Tablo 15.**

*Boşanma sonrası zaman açısından umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanlarına yönelik grup farklılığının anova sonuçları*

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark (Tukey)
<b>Umutsuzluk Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	0,40	0,13	30,686	0,000*	1>2,1>3
	(2)3-4 yıl	55	0,25	0,15			
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	0,20	0,12			
<b>Bilişsel yeniden değerlendirme Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	2,64	1,26	13,512	0,000*	3>1,3>2
	(2)3-4 yıl	55	3,69	1,68			
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	3,82	1,19			
<b>Duygu dışavurumunu bastırma Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	4,79	1,24	37,591	0,000*	1>2,1>3
	(2)3-4 yıl	55	3,35	1,39			
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	2,88	1,06			
<b>Planlı Problem Çözme Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	1,36	1,00	4,320	0,015*	3>1,3>2
	(2)3-4 yıl	55	1,81	1,16			2>1
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	1,86	0,95			
<b>Doğüstü Güçlere İnanış Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	1,59	1,16	5,077	0,007*	2>1,2>3
	(2)3-4 yıl	55	2,19	1,24			3>1
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	2,14	1,23			
<b>Kendini Saklama Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	2,19	1,30	7,352	0,001*	1>2,1>3
	(2)3-4 yıl	55	1,91	1,45			2>3
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	1,18	1,07			
<b>Sosyal Destek Arayışı Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	1,52	1,16	13,401	0,000*	3>1,3>2
	(2)3-4 yıl	55	2,03	1,19			2>1
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	2,69	1,03			
<b>Kadercilik Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	2,30	1,29	1,117	0,330	3>1,3>2
	(2)3-4 yıl	55	2,21	1,36			1>2
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	2,62	1,25			
<b>Kaçınma Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	2,00	1,23	10,880	0,000*	1>2,1>3
	(2)3-4 yıl	55	1,08	0,98			3>2
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	1,66	1,14			
<b>Sorumluluğu Kabul Etme Boyutu</b>	(1)0-2 yıl	84	1,60	1,13	5,071	0,007*	1>2,1>3
	(2)3-4 yıl	55	1,34	1,18			2>3
	(3)4 yıl ve Sonrası	35	0,91	0,75			

ANOVA sonucunda kadercilik boyutu boşanma zamanı grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermez iken ( $p > 0.05$ ) diğer boyutların farklılık gösterdiği görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

Umutsuzluk boyutu için, 0-2 yıldır boşanmış olanlar yüksek puan vermiş, bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için 4 yıl sonrası zamandır boşanmış olan grup daha yüksek puan vermiştir. Duygu dışavurumunu bastırma boyutu için 0-2 yıldır boşanmış olanlar yüksek puan, planlı problem çözme boyutu için 4 yıl üzeri zamandır boşanmış olan grup daha yüksek puan vermiştir. Doğaüstü güçlere inanış boyutu için 3-4 yıl ve 4 yıl üzeri boşanmış olanlar yüksek puan vermiş, kendini saklama boyutu için 0-2 yıl ve 3-4 yıl boşanmış olan gruplar yüksek puan vermişlerdir. Sosyal destek arayışı boyutu için 4 yıl sonrası ve ardından 3-4 yıl boşanmış olan grup daha yüksek puan vermiştir. Kaçınma boyutu için 0-2 yıl boşanmış gruplar yüksek puan vermişlerdir. Sorumluluğu kabul etme boyutu için 0-2 yıl ve 3-4 yıl boşanmış olanlar yüksek puan vermiştir.

**Tablo 16.**

*Bakmakla yükümlü olunan kişi varlığı açısından umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanlarına yönelik grup farklılığının t testi sonuçları*

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	t	p
<b>Umutsuzluk Boyutu</b>	Var	91	0,34	0,16	2,247	0,026*
	Yok	83	0,28	0,16		
<b>Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutu</b>	Var	91	2,88	1,39	-3,138	0,002*
	Yok	83	3,57	1,51		
<b>Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutu</b>	Var	91	4,23	1,39	2,616	0,010*
	Yok	83	3,64	1,56		
<b>Planlı Problem Çözme Boyutu</b>	Var	91	1,30	0,87	-4,066	0,000*
	Yok	83	1,94	1,16		
<b>Doğaüstü Güçlere İnanış Boyutu</b>	Var	91	2,22	1,22	3,819	0,000*
	Yok	83	1,53	1,15		
<b>Kendini Saklama Boyutu</b>	Var	91	2,21	1,40	3,259	0,001*
	Yok	83	1,56	1,23		
<b>Sosyal Destek Arayışı Boyutu</b>	Var	91	1,61	1,14	-3,594	0,000*
	Yok	83	2,25	1,23		
<b>Kadercilik Boyutu</b>	Var	91	2,51	1,37	1,893	0,060
	Yok	83	2,14	1,21		
<b>Kaçınma Boyutu</b>	Var	91	1,68	1,26	0,397	0,692
	Yok	83	1,60	1,14		
<b>Sorumluluğu Kabul Etme Boyutu</b>	Var	91	1,57	1,14	2,365	0,019*
	Yok	83	1,18	1,04		

t: Bağımsız Örneklem t Testi, \*p<0.05

Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucunda; umutsuzluk boyutu, bilişsel yeniden değerlendirme boyutu, duygu dışavurumunu bastırma boyutu, planlı problem çözme boyutu, doğaüstü güçlere inanış boyutu, kendini saklama boyutu, sosyal destek arayışı boyutu ve sorumluluğu kabul etme boyutu bakma yükümlülüğü grupları açısından farklılık göstermiştir (p<0.05). Ortalama cevap değerlerine bakıldığında umutsuzluk boyutu, bilişsel yeniden değerlendirme boyutu, duygu dışavurumunu bastırma boyutu, doğaüstü güçlere inanış boyutu, kendini saklama boyutu ve sorumluluğu kabul etme boyutu için farkın bakmakla yükümlü oldukları biri olan gruptan kaynaklandığı görülmektedir. Bu grup ölçeklere daha yüksek puan vermiştir. Planlı problem çözme boyutu ve sosyal destek arayışı boyutu için fark ortalama değeri

yüksek olan bakma yükümlülüğü bulunmayan gruptan kaynaklandığı görülmektedir. Kadercilik ve kaçınma boyutu açısından anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 17.**

*Çocuk sayısı ve hanedeki kişi sayısının umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanları ile ilişkisi için pearson korelasyon analizi*

		Çocuk Sayısı	Hanedeki Kişi Sayısı
Umutsuzluk	r	-0.129	0.059
	p	0.089	0.443
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	r	0.014	-0.072
	p	0.855	0.345
Duygu Bastırma	r	-0.169	0.106
	p	<b>0.026*</b>	0.164
Planlı Problem Çözme	r	-0.062	-0.163
	p	0.415	<b>0.031*</b>
Doğaüstü Güçlere İnanış	r	0.224	-0.077
	p	<b>0.003*</b>	0.315
Kendini Saklama	r	-0.038	-0.089
	p	0.623	0.244
Sosyal Destek Arayışı	r	0.181	0.007
	p	<b>0.017*</b>	0.928
Kadercilik	r	0.265	0.051
	p	<b>0.000*</b>	0.507
Kaçınma	r	0.025	0.131
	p	0.741	0.084
Sorumluluğu Kabul Etme	r	-0.109	-0.063
	p	0.154	0.409

\*p<0,05 ; r: Pearson Korelasyon Katsayısı

Tablo 21'den görüleceği üzere; çocuk sayısı arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutu %16.9 azalmakta, doğaüstü güçlere inanış %22.4 artmakta, sosyal destek arayışı %18.1 artmakta ve kadercilik %26.5 artış göstermektedir. Hanedeki kişi sayısı arttıkça planlı problem çözme %16.3 azalış göstermektedir.

Diğer boyutlar ile çocuk sayısı ve hanedeki kişi sayısı arasında anlamlı ilişki belirlenememiştir (p>0.05).



**Tablo 18.**

*Umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma yolları ölçeği alt boyut puanları ilişkisi için pearson korelasyon analizi*

	Umutsuzluk	Bilişsel Yeniden Değ.	Duygu Dışavurum Bastırma	Planlı Problem çözme	Doğaüstü Güçlere inanış	Kendini saklama	Sosyal Destek arayışı	Kadercilik	Kaçınma	Sorumluluğu kabul etme	
Umutsuzluk	r	1.000	-0.770	0.847	-0.556	0.256	0.587	-0.552	0.161	0.133	0.542
Bilişsel Yeniden Değ.	p		<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.001*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.034*</b>	0.080	<b>0.000*</b>
Duygu Dışavurumu	r		1.000	-0.871	0.741	-0.319	-0.593	0.535	-0.210	-0.262	-0.509
Planlı Problem Çözme	p			<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.005*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>
Doğaüstü Güçlere İnanış	r			1.000	-0.628	0.223	0.592	-0.533	0.143	0.221	0.539
Kendini Saklama	p				<b>0.000*</b>	<b>0.003*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	0.089	<b>0.003*</b>	<b>0.000*</b>
Sosyal Destek Arayışı	r				1.000	-0.446	-0.452	0.423	-0.402	-0.305	-0.371
Kadercilik	p					<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.000*</b>
Kaçınma Sorumluluğu Kabul Etme	r					1.000	0.168	-0.167	0.474	-0.198	0.165
	p						<b>0.026*</b>	<b>0.027*</b>	<b>0.000*</b>	<b>0.009*</b>	<b>0.030*</b>
	r						1.000	-0.703	-0.131	-0.007	0.635
	p							<b>0.000*</b>	0.084	0.924	<b>0.000*</b>
	r							1.000	0.065	-0.256	-0.562
	p								0.391	<b>0.001*</b>	<b>0.000*</b>
	r								1.000	0.222	-0.338
	p									<b>0.003*</b>	<b>0.000*</b>
	r									1.000	-0.141
	p										0.064
	r										1.000
	P										

\*p<0,05 ; r: Pearson Korelasyon Katsayısı

Umutsuzluk arttıkça, bilişsel yeniden değerlendirme boyutu %77 azalmakta, duygu dışavurumunu bastırma boyutu %84.7 artmakta, planlı problem çözme %55.6 azalmakta, doğaüstü güçlere inanış %25.6 artmakta, kendini saklama %58.7 artmakta, sosyal destek arayışı %55.2 azalmakta, kadercilik %16.1 artmakta, sorumluluğu kabul etme %54.2 artmaktadır. Umutsuzluk ile kaçınma arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

Bilişsel yeniden değerlendirme boyutu arttıkça; duygu dışavurumunu bastırma boyutu %87.1 azalmakta, planlı problem çözme %74.1 artmakta, doğaüstü güçlere inanış %31.9 azalmakta, kendini saklama %59.3 azalmakta, sosyal destek arayışı %53.5 artmakta, kadercilik %21.0 azalmakta, kaçınma %22.6 azalmakta, sorumluluğu kabul etme %50.9 azalmaktadır.

Duygu dışavurumunu bastırma boyutu arttıkça; planlı problem çözme %62.8 azalmakta, doğaüstü güçlere inanış %22.3 artmakta, kendini saklama %59.2 artmakta, sosyal destek arayışı %53.3 azalmakta, kaçınma %22.1 artmakta, sorumluluğu kabul etme %53.9 artmaktadır.

Planlı problem çözme arttıkça, doğaüstü güçlere inanış %44.6 azalmakta, kendini saklama %45.2 azalmakta, sosyal destek arayışı %42.3 artmakta, kadercilik %40.2 azalmakta, kaçınma %30.5 azalmakta, sorumluluğu kabul etme %37.1 azalmaktadır.

Doğaüstü güçlere inanış arttıkça; kendini saklama %16.8 artmakta, sosyal destek arayışı %16.7 azalmakta, kadercilik %44.7 artmakta, kaçınma %19.8 azalmakta, sorumluluğu kabul etme %16.5 artmaktadır.

Kendini saklama arttıkça; sosyal destek arayışı %70.3 azalmakta ve sorumluluğu kabul etme %63.5 artmaktadır. Kadercilik ve kaçınma ile anlamlı ilişki yoktur.

Sosyal destek arayışı arttıkça; kaçınma %25.6 azalmakta, sorumluluğu kabul etme %56.2 azalmaktadır. Kadercilik ile anlamlı ilişki yoktur.

Kadercilik arttıkça; kaçınma %22.2 artmakta, sorumluluğu kabul etme %33.8 azalmaktadır.

Sorumluluğu kabul etme ile kaçınma arasında anlamlı ilişki yoktur.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, boşanmış olan kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesidir. Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan ve uygulanan sosyo-demografik forma göre (yaş, eğitim durumu, meslek, bakmakla yükümlü olduğu kişi varlığı, boşanma zamanı, aylık gelir) boşanmış kadınların umutsuzluk, duygusal düzenleme ve başa çıkma stratejileri arasındaki farklar ortaya konulmuş ve ilgili alanyazın ile tartışılmıştır. Boşanmış olan kadınların sosyo-demografik özelliklerinden olan çocuk sayısı ve hanedeki kişi varlığı ile umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri ile arasındaki ilişki de ortaya koyulmuştur.

İlgili literatür araştırıldığında boşanmış kadınlarla ilgili daha önceden yapılmış olan çalışmalar mevcuttur. Fakat bu çalışmalarda daha çok boşanmanın nedenleri ve çocuklar üzerindeki etkileri ve üzerinde durulmuştur. Araştırma kapsamında ilgili alanyazın yoğun bir şekilde taranmasına rağmen bazı bulgulara yönelik literatüre rastlanmamıştır.

Bu çalışmada, boşanmış olan kadınların umutsuzluk düzeyleri ile ilgili yapılan analiz sonucunda, 18-25, 26-35, 36-45 ve 46 üstü olarak dört kategori altında değerlendirilen yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu bağlamda araştırmamızı destekler nitelikte, Avan (2019) boşanma sürecindeki kadınların yaşları ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirlemiştir. Bayır (2019) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da yaş ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark

bulunmamıştır. Ancak Arslantaş ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada ise bulgularımızı destekler nitelikte bir sonuca ulaşılmamıştır ve yaş ile umutsuzluk arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Boşanmış olan kadınların yaş grupları ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından biri olan bilişsel yeniden değerlendirme boyutu ile anlamlı bir fark görülmemiştir. Fakat duygu düzenlemenin bir diğer boyutu olan duygu dışavurumunu bastırma boyutu ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları ilerledikçe duygu dışavurumunu bastırma boyutuna verdikleri cevapların ortalamasının düştüğü görülmektedir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde Haşimoğlu ve Aslandoğan (2018) duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine (yaş) göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmamızda yaş grupları ile başa çıkma yollarının planlı problem çözme, sosyal destek arayışı, kadercilik ve sorumluluğu kabul etme boyutları arasında anlamlı bir fark görülmezken doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama ve kaçınma boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. 36-45 ve 46 ve üzeri olan yaş gruplarının 18-25 ve 26-35 yaş gruplarına göre doğaüstü güçlere inanış ve kendini saklama boyutları ortalama puanlarına bakıldığında daha yüksek puan aldıkları ve aralarında anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. 18-25 ve 26-35 yaş gruplarının 36-45 ve 46 ve üzeri yaş gruplarına göre kaçınma alt boyutunun ortalama cevaplarına bakıldığında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde bulgularımızı destekleyecek sonuçlara ulaşılmıştır. Karacabey (2019) kadınlar ile ilgili yaptığı çalışmada yaş grupları ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. İyilikçi (2015) ise, yaş gruplarına göre, sosyal destek arama ve kaçınma stratejileri ile arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Balgalmış (2007) ise eğitim yöneticileri ile ilgili yaptığı çalışmada başa çıkma davranışları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Yapılan çalışmada boşanmış olan kadınların eğitim seviyeleri yükseldikçe umutsuzluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Araştırmanın sonucu ile uyumlu olan, Kaya'nın (2018) yaptığı çalışmada da eğitim durumu ile umutsuzluk arasında anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir. Eğitim seviyesi ile

duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Araştırmamızda eğitim seviyesi arttıkça duygusal düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri kullanıldığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde, Köse (2019) evli ve boşanma sürecindeki bireylerle yaptığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme ölçeği puanları ve alt boyutlarındaki gruplar ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu durum çalışmamızı desteklememektedir. Garnefski ve ark., (2001) eğitim durumu ve duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir fark olduğu görüşündedir. Aynı zamanda Efendioğlu (2019) boşanma sürecinde olan kişilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, eğitim durumu ile duygu düzenleme stratejileri arasında farklılaşma olduğu görülmektedir. Çalışmamızda gösteriyor ki eğitim seviyesi duygusal düzenleme stratejileri ile anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu durum eğitim seviyesinin kişinin duygularını kontrol etme, tanımlama ve hakim olma becerilerine etkisi olduğunu ve araştırmanın sonucunu bu yönde etkilediğini düşündürmektedir. Bu sonucun aynı zamanda meslek sahibi olma ve gelir seviyesi gibi koruyucu faktörlerin düşük düzeyde olmasından kaynaklandığı da düşünülmektedir. Çalışmamızda eğitim seviyesi ile başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış ve kendini saklama alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken sosyal destek arayışı, kadercilik, kaçınma ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmamızda eğitim seviyesi yükseldikçe planlı problem çözme alt boyutu artış gösterirken, doğaüstü güçlere inanış ve kendini saklama alt boyutlarında azalma görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Kavas (2013) yaptığı çalışmada eğitim seviyesi ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lowenstein (1984) ise, eşi cezaevinde olan kadınlar ile ilgili çalışmasında, başa çıkma stratejileri ile eğitim seviyesi, rol dağılımı ve ailevi bütünlüğü gibi değişkenleri ele alarak incelemiş ve bunun sonucunda eğitim seviyesinin başa çıkma stratejilerine etkisi olduğunu belirlemiştir. Bir başka çalışmada ise eğitim seviyesi, gelir durumu gibi sosyo-demografik faktörler ile çevresel faktörlerin aktif ve kaçınma başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

(Holahan ve Moos, 1987). Bu çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir. Aynı zamanda eğitim durumunun başa çıkma stratejilerini etkilemesinde gelir durumu, sosyal çevre ve meslek gibi sosyo-demografik özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda boşanmış kadınlarda umutsuzluk ile meslek açısından anlamlı bir farklılık görülmüştür. Meslek boyutu açısından “ev hanımı” ve “diğer” olarak iki kategori altında değerlendirilmiştir. Meslek sahibi olan boşanmış kadınların meslek sahibi olmayanlara göre, umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kadınlar ile ilgili yapılan bir araştırmada meslek durumu ile umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmış ve ev hanımlarının çalışan kadınlara göre umutsuzluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bozkurt, 2004). Çalışan ve çalışmayan kadınlarla ilgili yapılan bir çalışmada çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre umutsuzluk düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bircan, bu durumu bireyin özsaygısı, özdeğeri ve bulunduğu toplumun kendisi ile ilgili olumsuz bakış açısına sahip olması ile bağdaştırmaktadır (Bircan, 2015). Çalışmamızda ise boşanmış kadınlara olan bakış açısı, meslek sahibi kişilerin sosyal çevrelerinden destek alması aynı zamanda ekonomik güçlerinin olması umutsuzluk düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bulgularımızın sonucunun literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Meslek açısından duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Meslek sahibi olan kadınların daha çok bilişsel yeniden değerlendirme boyutu kullandığı, ev hanımlarının ise daha çok duygu dışavurumunu bastırma boyutu kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmayan kadınlar yaşadıklarındaki olumlu olaylara karşı düşünceye yoğunlaştıkları, bu durumun kişilerin bir sorumluluk üstlendiklerinde veya iş ve meslekleri ile ilgili olan bir ortamla işbirliği içerisine girdiklerinde duruma olan farkındalık düzeylerinin yükselmesiyle beraber olumlu duygu düzenleme stratejilerinin daha fazla kullanımı ve mesleki hayatlarında karşılarına çıkabilecek stres faktörleri ile baş edebilme açısından da bu stratejileri daha da ilerletebilecekleri ile bağdaştırılmıştır (Karacaoğlan, 2015; Şimşek ve ark., 2015). Bu bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir. Başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme,

kendini saklama, sosyal destek arayışı ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Meslek sahibi olan kadınların planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı stratejilerini ev hanımlarının ise kendini saklama ve sorumluluğu kabul etme stratejilerini anlamlı bir şekilde daha fazla kullandıkları görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde sonuçlar çalışmamızı desteklememektedir. Boşanma sürecindeki bireylerle yapılan bir çalışmada meslek durumu ile başa çıkma tarzları puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat ev hanımlarının en çok olumlu dini başa çıkma tarzını işçi grubundaki kişilerin ise en çok olumsuz dini başa çıkma tarzını kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Salim, 2017). Başka bir çalışmada ise, meslek grupları ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Karacabey, 2019). Bulgularımızın literatür ile farklılık gösterme sebebinin boşanmış bireylerin çevrelerine, kendilerine karşı bakış açısı ve araştırmanın yapıldığı bölgenin şartlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Aylık gelir açısından yapılan değerlendirmeler göz önüne alındığında beş kategori altında incelenen (yok, 0-399 TL, 400-1499 TL, 1500-2399 TL ve 2500 üzeri) aylık gelir ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Aylık gelir arttıkça umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır. Aylık gelir ile duygu düzenleme stratejileri boyutları arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Gelir düzeyi arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutun kullanımı artmakta iken gelir düzeyinin düşmesi ile duygu dışavurumunu bastırma boyutun arttığı görülmektedir. Aylık ile gelir durumu ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarının hepsinde anlamlı bir fark görülmektedir. Aylık gelirin artışı ile planlı problem çözme ve sosyal destek arama boyutlarının kullanımı artmaktayken doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama, kadercilik, sorumluluğu kabul etme ve kaçınma boyutlarının kullanımı azalmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bulguların çalışmalarımız ile uyumlu olduğu görülmektedir. Gelir durumu ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerini karşılaştıran bir çalışmada bütün boyutlar için anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kara, 2019). Boşanmış kişiler ile yapılan başka bir çalışmada ise gelir durumları ile bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin kabul etme ve yıkım alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur

(Efendioğlu, 2019). Mike (2018) alışma durumu ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve çalışan kadınlarda umutsuzluk düzeyinin düşük olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Aktif tarz ve pasif tarzları inceleyen bir çalışmada, erkeklerde ve maddi durumu daha yüksek olanların aktif tarzları, depresif semptom düzeylerinin yüksek olduğu erkek ve kızların pasif tarzları daha fazla kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

Çalışmamızda boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ile boşandıktan sonraki zaman dilimi arasında anlamlı bir farklılık grlmektedir. Boşanma sonrası geçen zaman dilimi 0-2 yıl, 3-4 yıl ve 4 yıl sonrası olarak üç kategori altında incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda boşandıktan sonrası geçen zaman dilimi arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı görülmüştür. Boşanmış kadınların boşanma sonrası zaman ile duygusal düzenleme alt boyutları incelendiğinde aralarında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Boşanma sonrası geçen zaman dilimi arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutun daha çok kullanıldığı, boşanma sonrası zaman kıaldıkça duygu dışavurumunu bastırma boyutunun kullanımının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Boşanma sonrası geçen zaman dilimi ile başa çıkma stratejileri alt boyutları incelendiğinde kadercilik boyutu haricinde diğer tüm boyutlar ile aralarında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boşanma sonrası geçen zaman dilimin artışıyla planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış ve sosyal destek arayışı boyutlarının kullanımı artarken kendini saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etme boyutlarının kullanımının anlamlı olarak azaldığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde boşanmanın üzerinden geçen zaman dilimi ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Boşanma ile ilgili yapılan çalışmalarda daha çok evlilik süresi değerşkeni üzerinde yoğunlaşıldığı görülmüştür. Boşanmış kadınlar ile ilgili yapılan bir çalışmada boşanma sonrasındaki ilk dönemlerde kadınların öfke duyma, karamsarlık içinde olma, yalnızlık gibi duygularının olabileceği (Sayan Karahan, 2012) ve yaşanılan duyguların sorunları tetikleyeceği ve bu durumdan dolayı boşanma sonrası ilk dönemlerde duygu odaklı başa çıkma tarzının daha az kullanılacağını öne



sürmektedir. Boşanmanın ilk evrelerinde olan kadınlar yeni yaşamlarına uyum sağlama, yaşamlarına yoluna koyma ve düzenlemeye gayret ettikleri için problem odaklı başa çıkma tarzının daha fazla kullanılacağı sonucuna ulaşılmıştır (Soylu, 2018).

Çalışmamızda bakmakla yükümlü olunan kişilerin varlığı ile umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bakmakla yükümlü olunan kişiler var olduğunda umutsuzluk düzeylerinin yükseldiği, bakmakla yükümlü olunan kişiler var olmadığına ise azaldığı görülmüştür. Bakmakla yükümlü olunan kişi varlığı ile duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bakmakla yükümü olunan kişi var olduğunda duygu dışavurumunu bastırma boyutuna verilen ortalama cevapların, bakmakla yükümlü olunan kişilerin var olmadığı durumda ise bilişsel yeniden değerlendirme boyutuna verilen ortalama cevapların anlamlı bir şekilde arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bakmakla yükümlü olunan kişinin varlığı ile başa çıkma stratejilerinin planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama, sosyal destek arayışı ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülürken, kadercilik ve kaçınma alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bakmakla yükümlü olunan kişinin var olmadığı durumlarda sosyal destek ve planlı problem çözme alt boyutlarına verilen ortalama cevaplar artış gösterirken, bakmakla yükümlü olunan kişinin var olduğu durumlarda ise, doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama ve sorumluluğu kabul etme alt boyutlarına verilen ortalama cevapların artış gösterdiği görülmektedir. Çalışmamızla ilgili alanyazında yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Engelli yakınları ile ilgili yapılan bir çalışmada başa çıkma tutumlarından kaçma ve soyutlama tutumları kişinin bakmakla yükümlü olduğu birden fazla engellinin olması açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir (Temel, 2019). Bir veya birden fazla kişinin bakımını üstlenmek bakım veren kişiyi maddi ve manevi anlamda zorlayabilmektedir. Bakım veren kişinin maddiyatının yeterli düzeyde olması, çalışıyorsa eğer çalışma saatlerinin uygun olması, bakım verdiği kişi sayısı gibi faktörlerin çalışmamızın sonucunu etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmamızda çocuk sayısı ile umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde boşanma sürecindeki kadınlarla ilgili yapılan çalışmada umutsuzluk ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Avan, 2019). Anaokulu öğretmenleri ile ilgili yapılan bir başka çalışmada ise, çocuk sayısı ve umutsuzluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Yıldırım, 2007). Bu bulgular çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Çocuk sayısı ile duygu düzenleme alt boyutlarından duygu dışavurumunu bastırma boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evli kişiler ile yapılan bir araştırmada çocuk sayısı ile bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Şentürk, 2018). Bulguların bu yönde olmasında duygu düzenlemenin anlık olarak değişebilen ve kontrol altına alınması güç olan bir süreç olmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Boşanmış olan kadınların çocuk sayısı ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından doğaüstü güçlere inanış, sosyal destek arayışı ve kadercilik boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmalarının kısıtlı sayıda olduğu görülmüştür. Karacabey (2019) eşi cezaevinde olan kadınlar ile ilgili çalışmada çocuk sayısı ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda hanedeki kişi sayısı ile umutsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Hanedeki kişi sayısı ile başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken diğer altı alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Kadınlar ile ilgili yapılan çalışmada başa çıkma stratejileri ile hanedeki kişi sayısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Karacabey, 2019). Bulgularımızın bu yönde olması çalışmanın küçük bir yerde olmasının sağladığı pek çok avantajdan (yardımlaşma, akrabalık ilişkileri, kültürel ögeler, çevre ilçelere göre ekonomik olması vb.) kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızın son analizi olarak umutsuzluk, duygu düzenleme alt boyutları ve başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında ilişki incelenmiştir. Boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, umutsuzluk arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutun %77 azaldığı duygu dışavurumunu bastırma boyutun %84,7 arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu veriler ışığında umutsuzluk ile duygu düzenlemenin iki alt boyutu arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde umutsuzluk ve duygu düzenleme stratejileri ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar daha çok anksiyete ve depresyon düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir. Çalışmamızda umutsuzluk ile başa çıkma stratejileri alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kaçınma alt boyutu haricinde diğer bütün alt boyutlarla arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Umutsuzluk arttıkça başa çıkma stratejileri alt boyutlarından planlı problem çözme %55.6 ve sosyal destek arayışı %55.2 azalmaktayken, doğaüstü güçlere inanış %25.6, kendini saklama %58.7, kadercilik %16.1, sorumluluğu kabul etme %54.2 artmaktadır. Ebeveynler ile ilgili yapılan bir çalışmada umutsuzluk düzeyleri arttıkça başa çıkma stratejilerinden problem çözme boyutunun azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Bayır, 2019). Bu durum çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmamızda boşanmış kadınların duygu düzenleme alt boyutları ile başa çıkma stratejileri alt boyutları incelendiğinde bilişsel yeniden değerlendirme boyutu ile başa çıkma stratejilerinin bütün boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme boyutun kullanımı arttıkça başa çıkma stratejileri alt boyutlarından planlı problem çözme %74.1, sosyal destek arayışı %53.5 artmakta iken, doğaüstü güçlere inanış %31.9, kendini saklama %59.3, kadercilik %21, kaçınma %22.6 ve sorumluluğu kabul etme %50.9 azalmaktadır. Duygu dışavurumunu bastırma boyutuna bakıldığında başa çıkma stratejilerinin kadercilik alt boyutu haricinde diğer bütün boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygu dışavurumunu bastırma boyutun kullanımı arttıkça başa çıkma stratejileri alt boyutlarından planlı problem çözme %62.8 ve sosyal destek arayışı %53.3 azalmakta iken doğaüstü güçlere inanış %22.3, kendini saklama %59.2, kaçınma %22.1 ve sorumluluğu kabul etme %53.9 artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmalarımızın bulgularıyla uyumlu sonuçlar bulunmuştur. Üniversite

öğrencileriyle ilgili yapılan çalışmada duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Oğuzdoğan, 2017). 4 – 6 yaş grubu ile yapılan bir başka çalışmada ise, duygusal düzenleme gelişimi ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunup, çocukların duygusal düzenleme becerilerinin arttıkça başa çıkma stratejileri geliştirme düzeylerinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Ertan, 2013).

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Boşanmış olan kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelendiği bu çalışmada, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca bu çalışmadan sonraki bilimsel araştırmalara ışık tutması açısından öneriler de bu bölümde yer almaktadır.

Çalışmaya katılan kişilerin yaşları ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Yaş grupları ile duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme boyutu ile anlamlı bir fark görülmezken duygu dışavurumunu bastırma boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Yaş grupları ile başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme, sosyal destek arayışı, kadercilik ve sorumluluğu kabul etme boyutları arasında anlamlı bir fark görülmezken doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama ve kaçınma boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Eğitim seviyeleri ile umutsuzluk arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Eğitim seviyeleri yükseldikçe umutsuzluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Eğitim seviyesi ile duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça duygusal düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından olan bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanıldığı görülmüştür.

Eğitim seviyesi ile başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme, doğauştü güçlere inanış ve kendini saklama alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken sosyal destek arayışı, kadercilik, kaçınma ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Eğitim seviyesi yükseldikçe planlı problem çözme alt boyutu artış gösterirken, doğauştü güçlere inanış ve kendini saklama alt boyutlarında azalma görölmektedir.

Boşanmış kadınların meslek ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Meslek sahibi olan boşanmış kadınların meslek sahibi olmayanlara göre, umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Meslek açısından duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark olduğu görölmektedir. Meslek sahibi olan kadınların daha çok bilişsel yeniden değerlendirme boyutu kullandığı, ev hanımlarının ise daha çok duygu dışavurumunu bastırma boyutu kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Meslek açısından başa çıkma stratejileri planlı problem çözme, kendini saklama, sosyal destek arayışı ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görölmektedir. Meslek sahibi olan kadınların planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı stratejilerini ev hanımlarının ise kendini saklama ve sorumluluğu kabul etme stratejilerini anlamlı bir şekilde daha fazla kullandıkları görölmektedir.

Aylık gelir ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Aylık gelir arttıkça umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

Aylık gelir ile duygu düzenleme stratejileri boyutları arasında anlamlı bir fark görölmektedir. Gelir düzeyi arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutun kullanımı artmakta iken gelir düzeyinin düşmesi ile duygu dışavurumunu bastırma boyutun arttığı görölmektedir.

Aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarının hepsinde anlamlı bir fark görölmektedir. Aylık gelirin artışı ile planlı problem çözme ve sosyal destek arama boyutlarının kullanımı artmaktayken doğauştü güçlere inanış,

kendini saklama, kadercilik, sorumluluğu kabul etme ve kaçınma boyutlarının kullanımı azalmaktadır.

Boşanma sonrası geçen zaman dilimi ile umutsuzluk arasında anlamlı fark vardır. Boşanma zamanı arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Boşanma sonrası zaman ile duygusal düzenleme alt boyutları incelendiğinde aralarında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Boşanma sonrası geçen zaman dilimi arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutunun daha çok kullanıldığı, boşanma sonrası zaman kısaldıkça duygu dışavurumunu bastırma boyutunun kullanımının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Boşanma sonrası geçen zaman dilimi ile başa çıkma stratejileri alt boyutları incelendiğinde kadercilik boyutu haricinde diğer tüm boyutlar ile aralarında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boşanma sonrası geçen zaman dilimin artışıyla planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış ve sosyal destek arayışı boyutlarının kullanımı artarken kendini saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etme boyutlarının kullanımının anlamlı olarak azaldığı tespit edilmiştir.

Bakmakla yükümlü olunan kişilerin varlığı ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bakmakla yükümlü olunan kişiler var olduğunda umutsuzluk düzeylerinin yükseldiği, bakmakla yükümlü olunan kişiler var olmadığı ise azaldığı görülmüştür.

Bakmakla yükümlü olunan kişi varlığı ile duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bakmakla yükümü olunan kişi var olduğunda duygu dışavurumunu bastırma boyutuna verilen ortalama cevapların, bakmakla yükümlü olunan kişilerin var olmadığı durumda ise bilişsel yeniden değerlendirme boyutuna verilen ortalama cevapların anlamlı bir şekilde arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Bakmakla yükümlü olunan kişinin varlığı ile başa çıkma stratejilerinin planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama, sosyal destek arayışı ve sorumluluğu kabul etme alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülürken, kadercilik ve kaçınma alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bakmakla yükümlü olunan kişinin var olmadığı durumlarda

sosyal destek ve planlı problem çözme alt boyutlarına verilen ortalama cevaplar artış gösterirken, bakmakla yükümlü olunan kişinin var olduğu durumlarda ise, doğaüstü güçlere inanış, kendini saklama ve sorumluluğu kabul etme alt boyutlarına verilen ortalama cevapların artış gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışmada çocuk sayısı ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Çocuk sayısı ile duygu düzenleme alt boyutlarından duygu dışavurumunu bastırma boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çocuk sayısı ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından doğaüstü güçlere inanış, sosyal destek arayışı ve kadercilik boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bu çalışmada hanedeki kişi sayısı ile umutsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Hanedeki kişi sayısı ile başa çıkma stratejilerinden planlı problem çözme alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken diğer alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, umutsuzluk arttıkça bilişsel yeniden değerlendirme boyutunun azaldığı duygu dışavurumunu bastırma boyutunun ise arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu veriler ışığında umutsuzluk ile duygu düzenlemenin iki alt boyutu arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Umutsuzluk ile başa çıkma stratejileri alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kaçınma alt boyutu haricinde diğer bütün alt boyutlarla arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Boşanmış kadınların duygu düzenleme alt boyutları ile başa çıkma stratejileri alt boyutları incelendiğinde bilişsel yeniden değerlendirme boyutu ile başa çıkma stratejilerinin bütün boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Duygu dışavurumunu bastırma boyutuna bakıldığında başa çıkma



stratejilerinin kadercilik alt boyutu haricinde diğ er büt ün boyutlarında anlamlı bir ilişki oldu ğ u tespit edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

Boş anmış ev kadınların çalışıp çalışmama ve gelir durumlarına göre umutsuzluk düzeylerinin etkilendiğ i görülmüştür. Bu kapsamda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı dahilinde boş anmış kadınlara özel istihdam alanlarının sağ lanması önerilebilir.

Boş anma sürecindeki bireylerle çalışan klinisyenler, süreci değerlendirirken baş a çıkma stratejilerini ve duygu düzenleme becerilerini destekleyici çalışmalar yapmaları önerilebilir.

Çalışmamız Hatay ili Kırıkhan ilçesinde yaşayan 174 boş anmış kadın ile sınırlıdır. Bundan sonraki çalışmaların Türkiye'nin farklı bölge ve şehirlerine uyarlanarak yapılması ile temsil seviyesinin artışı sağ lanabilir.

Bu araştırma kapsamında sadece boş anmış kadınlar ele alınmaktadır. Bundan sonraki araştırmalara evli ve boş anmış kadınlar dahil edilerek karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Araştırmamız boş anmış olan kadınlarla ilgili yapıldığı için cinsiyet ile umutsuzluk, duygu düzenleme ve baş a çıkma stratejilerinin ne derece farklılaştığına bakılmamıştır. Bundan sonraki çalışmalara boş anmış kadın ve erkekler dahil ederek cinsiyet faktörünün umutsuzluk, duygu düzenleme ve baş a çıkma stratejileri ile ilişkisi ortaya koyulabilir.

## KAYNAKÇA

- Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB (1989) Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychol Rev*, 96: 358-372.
- Adler, A., İnsan Tanıma Sanatı. (Çev., K. Şipal), Say Yayınları, İstanbul, 2002.
- Ağargün, M. (2005) COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6:221226
- Ağır, M., 2007, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul (Yayınlanmamış Doktora Tezi). "bakıda"
- Akoğlu, Ö. A., & Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği.
- Arıkan, Ç., Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma, Ankara: Şafak Matbaacılık, 1992.
- Arslantaş, Hülya, Filiz Adana, Fadime Kaya, ve Dilek Turan. «Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler.» *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi* 18, no. 2 (10 2010).
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Yavuz Alagon). Ankara: Arkadas Yayinlari.

- Avan E. (2019). Boşanma sürecindeki kadınların sosyo-ekonomik özellikleri, sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili faktörlerin tanımlanması. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Bahadır, A. (2000). "Hayatın Sorgulayıcılığı Karşısında İnsan ve Üretkenlik", Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 10, 443-452.
- Balcı, A. (2013). Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler. Ankara: Pegem A.
- Balgalmış, E. (2007). Eğitim yöneticilerinin düşünme stilleri ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Balıkçı A. (2010). Antisosyal kişilik bozukluğunda kendine zarar verme davranışı, disosiyatif yaşantılar ve başa çıkma tutumları. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Askeri Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Baltas, A. ve Baltas, Z. (1996). Stres ve Basaçıkma Yollari. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 13(1), 31–36.
- Bayam, G.; Okay, T.; Dilbaz, N.; Açıkgoz, Ç. (2002), "Sivil Savunma Birliği Çalışanlarında Kaygı, Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Posttravmatik Stres Bozukluğu Sıklığı", Kriz Dergisi, 10(1), s.1-9.

- Bayır, G. (2019). Kalıcı şanti olan çocuğa sahip ebeveynlerin kaygı ve umut düzeyi ile başa çıkma stratejileri. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. (1973). The determination of localizations in the brain and spinal cord with the aid of electrical phenomena. *Acta Neurobiologiae Experimentalis*, 3, 1-55.
- Beck AT, Ster RA, Kovacs M ve ark. (1985) Hopelessness and eventual suicide. A 10 year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *Am J Psychiatry*, 142: 559-563.
- Becker, Gary S. (1981). *A Treatise on the Family*. U.S.A. : Harvard University Press.
- Bircan, S. (2015). İstanbul ili, beylikdüzü ilçesi' nde çalışan ve çalışmayan evli kadınlarda depresyonu yordayan değişkenlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bohannon P (1970) The six stations of divorce. *Divorce and after* Paul Bohannon (Ed), Garden City, New York, Doubleday and Company, Inc., s.33-62.
- Bozkurt Demirel, Ö. (2004). Klimakterium dönemindeki kadınların yaşam kalitelerinin ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Bozkurt Yükçü, Ş (2017). "Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi, 44:442-466.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, 3. Basım, Ankara: Pegem Akademi.
- Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 15(58), 888-902.
- Carver, C. S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Pers Soc Psychol 1989, 56, 267–283
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları. (Yedinci baskı). (T.Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Damar, S. B. (2015). Üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumu ve benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Davis, M. (2004). EQ: Duygusal zekanızı ölçün. (Çev. Solina Silahlı) İstanbul: Alfa Yayınları.
- Demirkan Yurtkuran, S., Ersöz Günindi, A., Şen Beder, R., Ertekin, E., Sezgin, Ö., Turğut A.M. ve ark. (2009). Boşanma Nedenleri Araştırması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

- Duberstein, P. R., Conner, K. R., Conwell, Y. and Cox, C., 2001, "Personality correlates of hopelessness in depressed inpatients 50 years of age and older" *Journal of Personality Assessment*, 72(2): pp. 380-390.
- Durak A., Palabıyıkolu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlilik alışması. *Kriz Dergisi*. 2(2), 311-319.
- Durak Batıgün, Ayşegöl, ve Cemil Onur Arsel. «İntihar ve Cinsiyet:Cinsiyet Rollerı, İletişim Becerleri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme.» *Türk Psikoloji Dergisi* 26, no. 68 (Aralık 2011).
- Efendioğlu, T. (2019). Boşanma sürecinde olan kişilerde çocukluk ağı travmalarının duğu duzenleme becerileri ile ilişkisi üzerine bir araştırma. Yüksek lisan tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Ekşi, H., Otrar, M., Yukay M., (2003). Ön ergenlik dönemindeki öğrencilerin yoksulluk, öz sayđı ve umutsuzluk düzeyleri açısından incelenmesi. Deniz Feneri Derneği, Yoksulluk Sempozyumu'nda sunulan bildiri.
- Eldoğan, D. (2012). Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duğu duzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, Ö. (2002). İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle basa çıkma yolları ( Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ertan, N. (2013). Okul öncesi çağdaki ocukların "Duygusal duzenleme" ve "Baş etme stratejileri" arasındaki ilişkinin, "aba sarf ederek kendini

denetleme” aracılığıyla incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. doi: 10.1037//0022- 3514.48.1.150

Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986) Appraisal coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571–579.

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

Geçtan, E. 2010. Psikanaliz ve sonrası. 14.Baskı, Metis Yayınları, 328 s., İstanbul

Gençöz, F., Vatan S. ve Lester, D. (2006). Umutsuzluk, Çaresizlik Ve Talihsizlik Ölçeğinin Türk Örneğinde Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 14(1), 21-29.

Goleman, D. (2007). Duygusal zeka: EQ neden IQ'dan önemlidir? (31. Baskı). (B.S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41- 54.

- Greenberg, L.S. (2015). Duygu Odaklı Terapi. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 1998,2(3): 271.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J., Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of emotion regulation*. New York. NY. US: Guilford Press, 3-24.
- Güner, P.,1999, Evre I-II Meme Kanseri Tanısı Alan Hastalarda Uygulanan Problem Çözme Eğitiminin Anksiyete, Depresyon, Umutsuzluk Ve Baş Etme Biçimine Etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Günindi Ersöz, A. (2011). Türkiye’de boşanma olgusu ve kadına yönelik aile içi şiddet ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 43, 249-264.
- Gürdal, C. (2015). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerine etkisi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Haşimoğlu, A , Aslandoğan, A . (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin



incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences* , 1 (2) , 71-83.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 3-13.

Horney, K. (1998). *Ruhsal çatışmalarımız*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Yayınevi.

İyilikçi, N. (2015). *Boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., Youngstrom, E. (2001). Emotion Knowledge as a Predictor of Social Behavior and Academic Competence in Children at Risk. *Psychological Science*, 12 (1): 18-23.

Kabat-Zinn, J. (2000). Participatory medicine. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 14, 239–240.

Karacabey, M. (2019). *Eşi cezaevinde olan kadınların depresyon düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi (Adana ili Ceyhan ilçesi örneği)*. Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

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

- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kavas, E., (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Isparta 2013.
- Kaya M., Genç M., Kaya B., Pehlivan E. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi 2007;18(2):137-146.
- Kaya, Z., (2018). İnfertil kadınlarda damgalanma ve umutsuzluk ile başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kemer, G., Atik, K. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21, 161-168.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion* 23(1), 4–41. doi: 10.1080/02699930802619031
- Köse, T. (2019). Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntısını tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

- Kutlu, M., 1998, Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Samsun, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), "bakıda".
- Küçükşen, K. (2016). Being a divorced woman in a patriarchal society: Example of Konya. *TheJournal of International Social Research*, 9(44), 826-833.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York, US: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Levinger G. (1970). A Social Psychological Perspective on Marital Dissolution. *Journalof Social Issues*, 32: 21-47.
- Lowenstein, A. (1984). Coping with stress: The case of prisoners' views. *Journal of marriage and family*, 46(3), 699-708.
- McClure, K.S., Halpern, J., Wolper, P.A. & Donahu, J.J., (2005). Emotion Regulation and Intellectual Disability. *Journal on Developmental Disabilities*, Vol:15/2, 38-44.
- Mike, S., (2018). Meme kanseri olan kadınlarda mastektomi olanlar ile mastektomi olmayanların depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul

- Miller J. F., (1985): "Hope Doesn't Necessiy Spring Eternal Sometimes It Has To Be Carefully Minedand Channeled" *Ametlcan Journal of Nursing* 85, 22-25.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M. (1987). "Psychological Distress, Problem-solving and Coping Reactions". *Sex Role Differences, Sex Roles*. Vol. 16: 205-214.
- O'connor, R.C.; Connery, H.; Cheyne, W. (2000), *Hopelessness: The Role of Depression, Future Directed Thinking and Cognitive Vulnerability*, *Psychology, Health and Medicine*, 5(2), s.155-161.
- O`Connor, R.C.; O`Connor, D.B.; O`Connor, S.M.; Swallowood, J.J. (2004), "Hopelessness, Stres and Perpectionism: The Moderating Effects of Future Thinking", *Cognition and Emotion*, 18(8), s.1099-1120.
- Odağ, C. (1995). *İntihar (Özkıyım) tanım-kuram-Sağaltım*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım Diyemedim: Boşanmanın Aile ve Toplum Üzerine Etkileri*. Konya. Çizgi Kitabevi.
- Oğuzdoğan B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme, Baş Etme Stratejileri, Algılanan Sosyal Destek Ve Alkol/Esrar Bağımlılığı Riski Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi. Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi*, *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.

Okumuş, T. (2012). Evlilik Birliğinin Temelinden Sarsılması Nedeniyle Boşanma, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Özel Hukuk Anabilim Dalı, Erzincan.

Özabacı, N., Gamsız, Ö., Biçen, B. Ş., Altınok, A., Dursun, A., Sandıkçı, Ç. Altunbaş, T. & Ağcagil, Y. (2015). Boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ve sosyal destek alma durumları. International Journal of Human Sciences, 12(1), 456-479.

Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2008). Ru Sağlığı ve ozuklukları. Onbirinci Baskı. Ankara: Nobel Tıp Yayınevi.

Rideout E, Montemuro M. Hope, morale and adaptation in patients with chronic heart failure. J Adv Nurs 1986; 11:429

Romero, (1989): Hope and Outrome Anticipation, Dissertation Abstract International. Vol. , 50, 5 , 1258-A.

Roque, L., ve Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. Infant Behavior and Development, 34(4), 617-626.

Salim, E. (2017). Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Isparta

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1989). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211.

- Sarpkaya, O. A. (2013). Boşanmış Kadınlarda Toplumsal Baskıya Direnme Stratejileri: Van Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (26), 30-50.
- Sayan Karahan, A. (2012). Boşanma sonrası yaşama uyum (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sbarra, D. A., Hasselmo, K. & Bourassa, K. J. (2015). Divorce and health: Beyond individual differences. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 109-113.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Ümitsizlik Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 134-138.
- Soylu, Y . (2018). Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (49) , 81-100 .
- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif görüş bağlamında depresyon ve antisipasyon. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2, 15-23.
- Şahin, A. (2002), "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma", *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Dergisi*, 13, s.143-157.
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Şimşek MŞ, Emhan A, Demirtaş Ö, Topuz G(2014). Mobbing ve örgütsel adaletin, tükenmişlik üzerindeki etkisi: Bankacılık sektöründe

karşılaştırmalı bir araştırma. 2. Örgütsel Davranış Kongresi (7-8 Kasım Kayseri) Bildirileri,(Eds.: M. Özdevecioğlu, T. Dedeoğlu ve N. Çapar) Kayseri: Doğu Ofset, s.:201-208.

Şengül İlgar, "Evlilik Birlikteliğinin Bozulması-Boşanma", Evlilik Okulu, Haluk Yavuzer (Ed.) (içinde), İstanbul: Remzi Kitabevi, 2004, s. 227.

Şengül, S. ve Güner, P. 2012, İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

Şenol-Durak, E., Durak, M., & Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 172-185.

Şentürk, E. (2018). Evlilikte Özyetkinlik, Ebeveyn Özyetkinliği, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Temel, R. (2019). Engelli yakınları tarafından algılanan sosyal destek ve stresle baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sivas örneği). Yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sivas.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020, Mart). Evlenme ve boşanma istatistikleri. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33708>.  
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30698>

Erişim Tarihi: 8.03.2020

Tümkaya, S., 2005, "Ailesi yanında ve yetiştirilme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması" Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(4): ss.445-457.

Türkçapar, H. (2013). Depresyon.Ankara: HYB Basım Yayın.

Türk Dil Kurumu. (1983). Türkçe Sözlük. (7. baskı). Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.

Uyar, S. (1999). Boşanmış Bireylerin Evlilik Süreci ve Bugüne İlişkin Psikolojik Sorunları zerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi.

Uygur, S. S. (2017). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında basaıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

ngren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman ğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan ğrenciler üzerinde Bir Araştırma. Journal of Yasar University, 4(14), 2093-2127.

Vaillant, G. E. (1977). Adaptation to life. Harvard University Press. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/j.ctt2jbqf>

Yalom, I. (2001). Varoluşçu psikoterapi. (Z. İyidoğan Babayiğit, ev.). İstanbül: Kabalcı Yayınevi.

Yenibaş R.,ve şirin A.(2007). Ailede ocuğun istismarı ve umutsuzluk. Ankara: Nobel Yayıncılık.



- Yıldırım, S. (2007), Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Wegner DM, Schneider DJ, Carter SR, White TL. Paradoxical effects of thought suppression. *J Pers Soc Psychol* 1987; 53:5-13.

## EKLER

### Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Bu araştırma, boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümü tarafından yürütülmektedir. Veri toplamak amacıyla bir dizi anket hazırlanmıştır. Sorulara vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak, yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacak ve istatistiksel olarak topluca değerlendirilecektir. Samimi cevaplar vermeniz araştırmanın geçerliliğini arttıracaktır. Katılımınız gönüllülük esasına bağlıdır.

Katılımınız için teşekkürler

Sabriye Ulaşlı

Yakın doğu Üniversitesi

Klinik Psikoloji

Yüksek Lisans Öğrencisi

Tel: 0505 056 7661

E- mail: [sabriyeulasli@hotmail.com](mailto:sabriyeulasli@hotmail.com)

Yrd. Doc.Dr. Meryem Karaaziz

Yakın Doğu Üniversitesi Öğretim Üyesi

E-mail: [Meryem.karaaziz.@neu.edu.tr](mailto:Meryem.karaaziz.@neu.edu.tr)

## Ek 2. Aydınlatılmış Onam Formu

Bu anket Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü tarafından yürütülmekte olan araştırmanın bir bölümüdür. Toplanan veriler boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardım edecek ve yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Veriler topluca değerlendirilecek ve istatistiksel olarak yorumlanacaktır. Ankete katılım gönüllülük esasına dayalıdır ve anketi cevaplayarak araştırmaya katılmaya gönüllü olmuş sayılırsınız. İstedığınız zaman araştırmadan çekilebilirsiniz. Araştırmadan çekilen katılımcıların bilgileri silinecek ve araştırmada kullanılmayacaktır. Konu ile ilgili aşağıda iletişim bilgileri olan isimlerle iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler

Sabriye Ulaşlı

Yrd. Doc. Dr. Meryem Karaaziz

Yakın Doğu Üniversitesi

Yakın Doğu Üniversitesi Öğretim Üyesi

Klinik Psikoloji

E-mail: Meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Yüksek Lisans Öğrencisi

Tel: 0505 056 76 61

E-mail: sabriyeulasli@hotmail.com

**Ek 3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu****1. Yaşınız:**

- a) 18-25
- b) 26-35
- c) 36-45
- d) 46 ve üstü

**2. Eğitim Durumunuz:**

- a. ( ) Okur-yazar Değil .....
- b. ( ) Okur-yazar .....
- c. ( ) İlkokul mezunu .....
- d. ( ) Ortaokul mezunu .....
- e. ( ) Lise mezunu .....
- f. ( ) Yüksekokul mezunu .....
- g. ( ) Lisans mezunu .....
- h. ( ) Yüksek lisans mezunu .....

**3. Mesleğiniz:**

- a. ( ) Ev Hanımı
- b. ( ) Diğer .....

**4. Çocuk Sayınız: .....****5. Ortalama Aylık Geliriniz:**

- a. ( ) Yok
- b. ( ) 0-399
- c. ( ) 400-1499

d. ( ) 1500-2399

e. ( ) 2400 ve üzeri

**6. Oturduğunuz Hanedeki Kişi Sayısı: .....**

**7. Bakmakla Yükümlü Olduğunuz Başka Birisi:**

a. ( ) Var ..... (Varsa sayıyı belirtiniz)

b. ( ) Yok

**8. Boşanmanın ardından geçen zaman dilimi:**

a. ( ) 0 -2 yıl

b. ( ) 3 - 4 yıl

c. ( ) 4 yıl ve sonrası

#### Ek 4. Başa Çıkma Yolları Ölçeği

##### BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıda, stresli durumlar karşısında kişilerin davranış, düşünce ve tutumlarını belirten bazı cümleler verilmiştir. Lütfen, her cümleyi dikkatle okuyunuz. İfadelerde doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

(0) Hiçbir zaman, (1) nadiren, (2) bazen, (3) çoğu zaman, (4) her zaman	0	1	2	3	4
1. Bir sıkıntı olduğunu kimsenin bilmesini istemem.					
2. Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim.					
3. Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.					

## Ek 5. Duygusal Düzenleme  leği

### DUYGUSAL DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeleri okuduktan sonra o maddeler ile ilgili belirtilen fikre katılma derecenizi 1 (Hiç Katılmıyorum) ve 7 (Tamamen Katılıyorum) arasında derecelenmiş rakamlardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1 - Hiç Katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 -Biraz katılmıyorum, 4 - Kararsızım, 5 - Biraz katılıyorum, 6 - Katılıyorum, 7 -Tamamen Katılıyorum).

	1	2	3	4	5	6	7
1) İçinde bulunduğum duruma göre düşünce şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim.							
2) Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şekliimi değiştiririm.							
3) Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünce şekliimi değiştiririm.							

## Ek 6. Beck Umutsuzluk Ölçeği

### BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise "Evet", uygun değil ise "Hayır" ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

**Sizin için uygun mu?**

	<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	( )	( )
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	( )	( )
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	( )	( )



## ÖZGEÇMİŞ

Sabriye ULAŞLI 1996 yılında Hatay'ın Kırıkhan ilçesinde doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Kırıkhan da tamamlamıştır. 2013 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü yarı burslu kazanmış daha sonra kazandığı başarı bursu ile tam burslu olarak 2017 yılında üniversiteyi başarı ile tamamlamıştır. Rehabilitasyon merkezi ve çeşitli psikososyal destek projelerinde çalışmıştır. Şu anda başka bir psikososyal destek projesinde yer alarak çalışma hayatına devam etmektedir.

## İNTİHAL RAPORU

### BOŞANMIŞ KADINLARIN UMUTSUZLUK, DUYGU DÜZENLEME VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ.

#### ORIGINALITY REPORT

<b>13%</b>	<b>8%</b>	<b>2%</b>	<b>12%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Istanbul Bilgi University</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>openaccess.maltepe.edu.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>burkonturizm.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Selçuk Üniversitesi</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Ege Üniversitesi</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Trakya University</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>

## ETİK KURUL RAPORU



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU


01.04.2020

Sayın Sabriye Ulaşlı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/666 proje numaralı ve **“Boşanmış Kadınların Umutsuzluk, Duygusal Düzenleme ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca 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.