

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BOŞANMIŞ KADINLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI AÇIKLAMAYA
YÖNELİK BİR MODEL GELİŞTİRME**

DOKTORA TEZİ

Yağmur SOYLU

DANIŞMANI: Prof. Dr. Süleyman DOĞAN

İZMİR - 2016

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BOŞANMIŞ KADINLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI AÇIKLAMAYA
YÖNELİK BİR MODEL GELİŞTİRME
DOKTORA TEZİ

Yağmur SOYLU

DANIŞMANI: Prof. Dr. Süleyman DOĞAN

Jüri Üyesi

Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

Jüri Üyesi

Doç. Dr. D. Yelda KAĞNICI

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Tuncay ÖĞRETMEN

Jüri Üyesi

Yard. Doç. Dr. Öykü ÖZÜ CENGİZ

İZMİR – 2016

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü M¼d¼rl¼g¼'ne sunduğum Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Y¼nelik Bir Model Geliştirme adlı doktora tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda g¼sterdięimi onurumla doğrularım.



YAğMUR SOYLU



T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



DOKTORA
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Yağmur SOYLU
Numarası : 92110005638
Anabilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Başlığı (Türkçe) : Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme
Tez Başlığı (İngilizce) : Developing a Model to Explain Psychological Resilience Among Divorced Women
Tez Savunma Tarihi : 01.04.2016
Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Süleyman DOĞAN (Tez Danışmanı)
Karar : O Başarılı O Başarısız O Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi (Tez İzleme Komitesi Üyesi)

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. D. Yelda KAĞNICI
Karar : O Başarılı O Başarısız O Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi (Tez İzleme Komitesi Üyesi)

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

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Tuncay ÖĞRETMEN
Karar : O Başarılı O Başarısız O Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Yard. Doç. Dr. Öykü ÖZÜ CENGİZ
Karar : O Başarılı O Başarısız O Düzeltme
İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle ☒

Oy çokluğuyla ☐

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

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

ÖNSÖZ

Bu tez benim için kıymetli birçok kişinin desteği ve katkısı ile tamamlanmıştır. Öncelikle, lisans eğitimimden beri öğrencisi olma şansına sahip olduğum, araştırmamın her aşamasında değerli geribildirimlerini benden esirgemeyen, öngörülerıyla çalışmama katkı sağlayan, her daim titiz ve etik çalışma şeklini örnek aldığım yol göstericim, tez danışmanım Prof. Dr. Süleyman DOĞAN’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komitemde ve tez jürimde yer alan, her aşamada çok değerli görüşleriyle çalışmama katkı sağlayan, akademik duruşunu ve pratikliğini örnek aldığım Doç. Dr. D. Yelda KAĞNICI’ya çok teşekkür ederim. Yine tez izleme komitemde ve jürimde yer alan, tezime değerli fikirleri ile katkı sağlayan ve mesleki hayatımda da çalışkanlığını, başarılarını örnek aldığım ve çok değer verdiğim sevgili hocam Prof. Dr. Diğdem Müge SIYEZ’e tüm kalbimle teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan ve değerli görüşleriyle çalışmama katkı sağlayan Yrd. Doç. Dr. Öykü Özü CENGİZ’e de şükranlarımı sunarım.

Bu tez çalışmasının yöntem ve bulgular bölümlerine en temel katkıyı sağlayan, verilerin analizi sırasında her başım sıkıştığında danıştığım ve tez jürimde de yer alarak katkılarını esirgemeyen Doç. Dr. Tuncay ÖĞRETMEN’e tüm yardımları ve sabrı için çok teşekkür ederim.

Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü’nün tüm değerli öğretim elemanlarına ve özellikle sevgili mesai arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Burcu LÜLECİ’ye, Arş. Gör. Dr. Betül MEYDAN’a, Arş. Gör. Melike KOÇYİĞİT’e, Arş. Gör. Fatma İŞLEYEN’e, Arş. Gör. Elif Kübra DEMİR’e ve tezin yazım aşamasında tüm stresimi büyük bir olgunlukla paylaşan oda arkadaşım Arş. Gör. Ahmet DİKBAYIR’a çok teşekkür ederim. Ayrıca doktora eğitimim sırasında yanımda olan sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Dr. Turgut TÜRKDOĞAN’a, Nergis CANBULAT’a, Duygu KANDEMİRCİ’ye ve özellikle tüm doktora eğitimim süresince motivasyon ve sosyal destek kaynağım olan Pınar AKDEMİR GANDUR’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama araçlarını doldurarak araştırmamın gerçekleşmesini sağlayan tüm katılımcılara ve veri toplama aşamasında yardımlarını esirgemeyen pek kıymetli sevdiklerime, özellikle büyük bir çaba gösteren canım anneme, arkadaşım Selin İŞLEROĞLU TEKELİ'ye ve bu süreçte yardım eden herkese çok teşekkür ederim.

Doktora eğitimim boyunca Yurtiçi Doktora Burs Programı kapsamında beni maddi açıdan destekleyen, motive eden, bilimin ve bilim insanının destekçisi olan TÜBİTAK Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı'na teşekkürü bir borç bilirim.

Tüm yaşamım boyunca koşulsuz sevgi ve destekleriyle daha sağlam bir birey olmamı sağlayan çok kıymetli aileme; sabrı, sakinliği, hoşgörüsü, anlayışı ve tüm iyiliğiyle örnek aldığım, bu satırları okumuş olmasını tüm kalbimle istediğim, çok özlediğim ve hep eksikliğini hissettiğim/hissedeceğim canım babam Mehmet Yaşar HACI'ya, hem akademik çalışmalarımın hem kişisel yaşamımın vazgeçilmez destek kaynağı, gücü ve koşulsuz sevgisi ile her zaman yanımda olan ve daima yanıbaşımnda olmasını gönülden dilediğim canım annem Selma HACI'ya ve aramızdaki bazen görünür bazen görünmez ancak her zaman çok güçlü bağın hayatıma kattığı paha biçilemez değeri sebebiyle canım abim Alper HACI'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımın her döneminde bana karşı olan sevgisi, inancı ve koşulsuz desteğiyle yanımda olan, doktora eğitimim boyunca da gerek teknik gerek duygusal desteğini benden esirgemeyen ve varlığı için daima şükrettiğim çok kıymetli hayat arkadaşım Can Okan SOYLU'ya, doktora eğitimim sırasında güzel bir sürprizle hayatımıza katılan, hayatımıza katılmasıyla yaşamıma tarifi imkansız bir anlam katan, motivasyon, umut, enerji, sevgi ve huzur kaynağım canım kızım Bade SOYLU'ya sonsuz teşekkür ederim.

Yağmur SOYLU

Nisan 2016

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	8
1.2. Denenceler	8
1.3. Sayıtlılar	9
1.4. Sınırlılıklar	9
1.5. Tanımlar	10
1.6. Araştırmanın Önemi	11
BÖLÜM II	14
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	14
2.1. Pozitif Psikoloji	14
2.2. Psikolojik Sağlamlık	16
2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma	23
2.4. Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek	26
2.5. Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı	28
2.6. Psikolojik Sağlamlık ve Boşanma	29
2.7. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	33
2.8. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar	39
BÖLÜM III	47
YÖNTEM	47
3.1. Araştırma Modeli	47
3.2. Evren ve Örneklem	47
3.3. Veri Toplama Araçları	51
3.3.1. Ego-Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ)	52
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)	52
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)	54

3. 3. 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)-Kısa Form.....	55
3. 3. 5. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	55
3.4. Verilerin Toplanması.....	56
3.5. Verilerin Analizi.....	56
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi.....	57
BÖLÜM IV	61
BULGULAR.....	62
4.1. Ön Analizler	62
4.1.1. Ego-Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	63
4.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	64
4.1.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi	66
4.1.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) için Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	67
4.2. Model Betimleme	68
4.3. Model Tanımlama	70
4.4. Hesaplama	73
4. 5. Uyumu Test Etme.....	75
BÖLÜM V	84
TARTIŞMA VE YORUM.....	84
5. 1. Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	84
5. 2. Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	87
5. 3. Duygu Odaklı Başa Çıkma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	89
5. 4. Duygu Odaklı Başa Çıkma, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu	91
5. 5. Duygu Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu	93
5. 6. Problem Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu	94
5. 7. Problem Odaklı Başa Çıkma, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu	95

5. 8. Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Ya Da Daha Çok Olduğu Gruplara İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	96
BÖLÜM VI	100
SONUÇ VE ÖNERİLER	100
6. 1. Araştırmacılar İçin Öneriler	101
6. 2. Uygulayıcılar İçin Öneriler.....	103
EKLER LİSTESİ	123
EK-1: Bilgilendirme Formu	124
EK-2: Kişisel Bilgi Formu	125
EK-3: Ego-Sağlamlığı Ölçeği	126
EK-4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	127
EK-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form	129
EK-6: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	130
EK-7: ESÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri.....	132
EK-8: SBÇTÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri	133
EK-9: ÇBSDÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri	134
EK-10: RBSÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri.....	135
EK-11: Önerilen Son Modelin Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri.....	136
EK-12: Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Olduğu Grup İçin Önerilen Modelin Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri	137
EK-13: Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Çok Olduğu Grup İçin Önerilen Modelin Doğrulamalı Faktör Analizi Madde t Değerleri	138
EK-14: Yapısal Modele Ait Kovaryans Matrisi.....	139
ÖZGEÇMİŞ	141
ÖZET.....	144
ABSTRACT	146

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1 Araştırma Örneklemini Oluşturan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Sayısal Dağılımı	48
Tablo 2 Kullanılan Uyum İndeksleri Kriterleri.....	60
Tablo 3 Gözlenen Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	62
Tablo 4 Modelde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değişkenler.....	68
Tablo 5 Örtük Değişkenlerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile İkili Korelasyonları	71
Tablo 6 Gözlenen Değişkenlerin İkili Korelasyonları	72
Tablo 7 Ölçüm Modeli İçin Faktör Yükleri (n=304)	74
Tablo 8 Önerilen Modeldeki Dolaylı Etkilere Ait Path Katsayıları.....	76
Tablo 9 Son Modeldeki Dolaylı Etkilere Ait Path Katsayıları	79
Tablo 10 Yapısal Modelin Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Az Ya Da Çok Olduğu Gruba Göre Tahminlenen Path Katsayıları	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. ESÖ İçin Doğrulamalı Faktör Analizi Path Diyagramı	63
Şekil 2. SBÇTÖ İçin Doğrulamalı Faktör Analizi Path Diyagramı.....	65
Şekil 3. ÇBASDÖ İçin Doğrulamalı Faktör Analizi Path Diyagramı	66
Şekil 4. RBSÖ İçin Doğrulamalı Faktör Analizi Path Diyagramı	67
Şekil 5. Önerilen İlk Model	69
Şekil 6. Önerilen İlk Modelin Path Diyagramı	75
Şekil 7. Önerilen Son Model.....	77
Şekil 8. Önerilen Son Modelin Path Diyagramı	78
Şekil 9. Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Olduğu Grup İçin Kurulan Modelin Path Diyagramı	80
Şekil 10. Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Çok Olduğu Grup İçin Kurulan Modelin Path Diyagramı	81

BÖLÜM I

GİRİŞ

Psikoloji ve psikolojik danışma gibi bireyin iyilik hali üzerine odaklanan bilim alanları çok uzun süre iyi oluşa engel olan faktörlere odaklanmıştır. Bu yaklaşıma göre terapi, danışanların genellikle sorunlarını anlatmak için geldikleri ve nadiren olumlu yanlarından bahsettikleri bir ortam olarak düşünülmektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Seligman, 2000). İnsanı daha iyi anlamak için çabalayan psikoloji alanı, psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüşün almasıyla birlikte bir dönüşüm yaşamıştır (Eryılmaz, 2013).

Postmodernizmle birlikte bazı araştırmacı psikolojik danışman ve psikologlar, pozitif bir bakış açısı olan pozitif psikolojiye yönelmiştir (Hutchinson, Stuart ve Pretorius, 2010; Kararımak, 2006). Bireyin sahip olduğu potansiyeli, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini temel alan pozitif psikoloji, psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında son yıllarda oldukça ön plana çıkan bir yaklaşımdır (Seligman, 2000). Bu yönelime rağmen, terapide gerekli bir unsur olduğu düşünülen pozitif psikolojinin daha etkili bir yaklaşım olabilmesi için daha çok önemsenmesi gerektiği ileri sürülmektedir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006).

Eksiklik ya da problemlere odaklanan yaklaşım yerine, bireyin güçlü yönlerine odaklanan ve pozitif psikolojiye ait olan psikolojik sağlık kavramı da araştırmacıların ilgisini çekmektedir (Wang ve Zhang, 2015). Önleme ile ilgili uygulamalar ve araştırmalarda psikolojik sağlık giderek popüler bir kavram haline gelmiştir. Riskli durumdaki bireylere ve ailelere yardımcı olan kaynakların azalması sebebiyle olumsuz yaşam olaylarına karşı psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin düşük maliyetinin olması ilgi çekicidir (Kumpfer, 1999).

Pozitif psikolojinin sahip olduğu pozitif bakış açısından yola çıkıldığında, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlamlığın güncel ve önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Popülerliği artmasına rağmen evrensel olarak kabul edilen bir psikolojik sağlamlık kuramı ve üzerinde fikir birliğine varılmış ortak bir tanım bulunmamaktadır (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlığın birçok faktörden etkilenen çok yönlü ve karmaşık bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Kimhi ve Eshel, 2015). Alanyazındaki psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlara bakıldığında, kişiden kişiye değışen ve zaman içinde artıp azalabilen bir özellik (Henderson ve Milstein 1996; akt. Güran, 2006); bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında kendini toparlama ve değışen duruma uyum sağlama yeteneğı (Miceli, 2012); sıkıntılı bir durum yaşanmasına rağmen olumlu bir şekilde uyum gösterebilme ve ruh sağlığını koruyabilme yeteneğı (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011); olumsuzluklar karşısında psikolojik iyi oluşu sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, Friedman, Morozink ve Tsenkofa, 2012). Psikolojik sağlamlığa ilişkin bu tanımlardaki ortak noktalardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığın insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisi olduğu söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık çok yönlü yapısı nedeniyle genellikle iki yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Birinci yaklaşım, kişinin yaşadığı zorluklar sonrasındaki uyumunu kolaylaştıran psikolojik kapasite olarak tanımlanabilir. İkinci yaklaşım ise yaşanan zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkmayı içermektedir. Bununla birlikte, sağlamlığın ne bir özellik ne bir sonuç ne de bir süreç olduğu; kişinin yaşadığı travmaya ya da zorluğa rağmen yaşamına devam etmesini ve uyum sağlamasını kolaylaştıran *ruhsal durumunu* açıkladığı belirtilmektedir (Kimhi ve Eshel, 2015).

Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik sağlamlıkla ilişkili birçok değışkenin olduğu görülmektedir. Kültürel, ekonomik, politik veya sosyal durum; ulaşılabilirlik, bağlılık, güvenilirlik, çeşitlilik, hata toleransı, basitlik/karmaşıklık, hayatta kalabilme, uyum,

denge mekanizmaları, değişim, işbirliği ve gelişim gibi kavramlar bunlardan bazılarıdır (Rensel, 2015). Birçok kavramı içinde barındıran psikolojik sağlamlık, hem araştırma hem de uygulama bakımından psikoloji de dahil olmak üzere birçok alanda incelenen bir kavram haline gelmiştir. Tanımının ve kökeninin daha iyi anlaşılmasıyla birlikte psikoloji ve ruh sağlığı alanlarında daha çok kullanılmaya başlanmıştır (Garcia-Dia, DiNapoli, Garcia-Ona, JakuBowski ve O’Flaherty, 2013).

Psikolojik sağlamlık, yaşanan olumsuzlukların sonucunda değerlendirilen bir kavram olduğu için psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılmasında risk faktörlerini değerlendirmek önemlidir (Kararımak, 2006). Alanyazın incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bir risk faktörünün olması gerektiği göze çarpmaktadır (Gizir, 2007; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Birey, aile veya toplumda sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilecek risk faktörleri genetik, biyolojik, psiko-sosyal ve demografik koşulları içermektedir (Terzi, 2008). Ayrıca her insanın yaşamı boyunca en az bir risk faktörüyle karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir (Wu, 2011). Sevilen birinin kaybı, işten çıkarılma, terörist saldırısı, ciddi sağlık problemleri, yoksulluk, şiddet ve doğal afetler gibi stres yaratan olaylar risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Basım ve Çetin, 2010; Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Psikolojik sağlamlık alanyazınında sıklıkla vurgulanan risk faktörlerinden biri de boşanmadır. Couto, Koller ve Novo’nun (2011) araştırmasında, yetişkinler için en çok stres yaratan olayların boşanma, çocuk, eş veya ebeveyn kaybı olduğu belirtilmektedir. Ayrıca kadınların bu stres faktörlerinden erkeklere oranla daha çok etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Türkiye’deki boşanma oranları Batı ülkelerindeki oranlar ile karşılaştırıldığında, boşanma ciddi bir toplumsal sorun olarak görülmediğinden araştırmacıların ilgisini çekmemektedir (Günindi Ersöz, 2011; Özar ve Yakut-Çakar, 2012). Bununla birlikte, boşanma istatistiklerine bakıldığında; boşanma oranının sürekli yükseldiği, hatta son yıllarda daha da arttığı görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2013).

Toplumlarda evliliğin saygınlığını sürdürdüğü düşünülüğünde boşanma çoğu zaman stres kaynağı olmaktadır. Boşanma sonrasında kişinin yaşamında oluşan değişiklikler stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Demircioğlu, 2000). Diğer stres yaratan olaylardan farklı olarak, boşanma belirli bir yaşam olayı olmaktansa farklı aşamaları, farklı stres düzeylerini içeren bir süreç olarak görülmektedir. Boşanma farklı kişilerde farklı sonuçlara yol açabilmekle birlikte, boşanmanın genellikle olumsuz etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Sayan Karahan, 2012). Frisby, Booth-Butterfield, Dillow, Martin ve Weber (2012) de evliliğin sona ermesiyle birlikte duygularda, iyi oluşta ve genel işlevsellikte olumsuz değişimler yaşanabildiğinden bahsetmektedir. Güvenin kaybolması, benlik saygısının azalması, kaygı ve geleceğe yönelik karamsarlık, düşük düzeyde özgüven, öfke ve depresyon bu olumsuz değişimlerden bazılarıdır.

Hukuki, ekonomik, sosyal ve psikolojik boyutları olan boşanma, boşanan çiftler için yeni mali sorumlulukları, velayet ve ebeveynlikle ilgili sorunları beraberinde getirmektedir. Alanyazın incelendiğinde, boşanma sürecinde ve sonrasında kadınların daha çok etkilendiği görülmektedir. Toplumun kadına ilişkin önyargılarına bağlı olarak boşanma sonrasında aile ve çevrenin baskısına maruz kalan kadın için boşanma sonrası süreç daha travmatik olmaktadır (Akgül Sarpkaya, 2013; Demircioğlu, 2000; Özar ve Yakut-Çakar, 2012; Sancaklı, 2014). Bununla birlikte, boşanmanın üzerinden geçen süreye göre boşanan bireylerin yaşadıklarının farklılaştığı düşünülmektedir. Boşanma sonrası ilk dönemde karmaşık duygular, yetersizlik ve kabul görmeme algısı ve sosyal destek kaybı yaşanırken, sonraki dönemlerde duyguların normalleşmesi ve benlik saygısı düzeyinin artması söz konusudur (Akgül Sarpkaya, 2013; Boon, 2005; Demircioğlu, 2000; Sayan Karahan, 2012).

Boşanma oranlarındaki artış ve toplumda boşanmış kişilere özellikle de kadınlara yönelik olumsuz yargıların olduğu dikkate alındığında, kadınların boşandıktan sonra neler yaşadıklarının ve boşanmanın onların ruh sağlığını nasıl etkilediğinin ortaya

çıkarılmasını zorunlu kılmaktadır (Günindi Ersöz, 2011). Ailenin tüm bireylerini pek çok açıdan olumsuz yönde etkileyen boşanma, özellikle kadınların ekonomik, sosyal ve duygusal yaşama uyum sağlamada zorlanmalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda, boşanma oranının en yüksek olduğu illerden birisi olan İzmir’de boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları ile ilgili bir araştırma yapılması önemli hale gelmektedir (Uğur, 2014). Bu sebeple, bu çalışmada boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıklarını açıklamaya yönelik bir model geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık tanımlanırken sıklıkla risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden söz edilmektedir (Gizir, 2007; Kararırmak, 2006; Wang ve Zhang, 2015). Boşanma gibi risk faktörlerinin etkisini azaltan psikolojik kaynaklar, tutum ve beceriler bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007). Problem odaklı yaklaşımda araştırmacılar daha çok risk faktörlerine odaklanırken, güçlü yönlelere odaklanan modelde araştırmacılar bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluğun üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için koruyucu faktörleri ortaya çıkarmakla ilgilenmektedirler (Wang ve Zhang, 2015). Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran durumları tanımlamaktadır. Hem bireysel özellikleri, hem de ailesel ve çevresel faktörlerden kaynaklanan durumları içermektedir (Gizir, 2007; Terzi, 2008). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık da bireysel, çevresel ve dışsal faktörlerden etkilenen dinamik bir süreci içermektedir (Garcia-Dia ve diğ., 2013).

Sosyal destek psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu çevresel (dışsal) faktörlerden biridir. Olumlu ilişkilere sahip olmak olarak kabul edilen sosyal desteğin her yaşta psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Dayıoğlu, 2008). Bireyin kendisi için anlamlı en az bir kişiyle olumlu bir ilişkisinin olması önemsenmektedir (Garcia-Dia ve diğ., 2013). Sosyal etkileşim ve sosyal destek arttığında psikolojik sağlamlığın da daha iyi durumda olacağı belirtilmektedir (Kobau ve diğ., 2011).

Psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen koruyucu bireysel (içsel) faktörlerden biri de benlik saygısıdır. Psikolojik danışma ve psikoloji alanlarının temel değişkenlerinden biri olan benlik saygısı, kişinin kendini genel olarak değerli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı, bireyin yeni durumlara uyum sağlamasında kaynaklarını güçlendirecek yönde katkıda bulunduğundan, stresli olaylarda daha çabuk toparlanabilme becerisinin gelişmesine etki etmekte ve bireye motivasyon da sağlamaktadır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Yüksek düzeyde benlik saygısının etkili başa çıkma becerileri (Güloğlu ve Kararımak, 2010) ve psikolojik sağlamlıkla (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan koruyucu bireysel özelliklerden biri de başa çıkma tarzlarıdır. Başa çıkma tarzları, kişinin kaynaklarını zorlayan ya da aşan durumları kontrol etmek ya da azaltmak için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabalardır (Tuna, 2003). Başa çıkma tarzları, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, problem durumu kontrol etmeye ya da değiştirmeye yönelik davranışsal çabaları içerirken; duygu odaklı başa çıkma, stresli durumun neden olduğu olumsuz duyguların düzenlenmesini içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1990).

Öte yandan, başa çıkmanın hem karmaşık bir yaşam olayıyla mücadele etmek, hem de hayatı elinden gelen en iyi şekilde yaşamaya devam etmek olarak daha iyi tanımlanabileceği düşünölmektedir. Yaşanan zorlukla etkili bir şekilde başa çıkmanın da psikolojik sağlamlığın bir sonucu olduğu belirtilmektedir (Garcia-Dia ve diğ., 2013). İşte bu noktada, başa çıkmanın psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi ön plana çıkmaktadır.

Murphy'ye (1987; akt. Gizir, 2007) göre psikolojik sağlamlık, stresle nasıl başa çıkıldığı ile ilgilenen ve olumlu başa çıkmanın sonucu olan genel bir kavramdır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ve belirgin bir risk altında başarılı başa çıkma ve sağlıklı uyum gösterme süreçlerini içerdii belirtilmektedir. Bu tanımdan hareketle, psikolojik sağlamlığın başa

çıkma tarzları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan açıklamalar bazı insanların yaşadıkları zorluğun üstesinden nasıl geldiklerini ve sağlıklı gelişimlerine devam ettiklerini anlamak için kavramsal bir bakış açısı sunmaktadır (Wang ve Zhang, 2015). Bu anlamda, yaşadıkları zorluk karşısında daha sağlıklı bir uyum gösteren bireylerin hangi faktörlere bağlı olarak psikolojik sağlamlık özellikleri gösterdiklerinin ortaya çıkarılması gerekmektedir.

Boşanmanın da bireylerin hayatta karşılaştığı bir zorluk olduğu ve özellikle kadınların kültürümüzden kaynaklı bu zorluğu daha çok yaşadığı düşünüldüğünde, boşanan kadınların daha sağlam olmalarının altında yatan koruyucu faktörlerin ortaya çıkarılmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Buna rağmen yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıklarının henüz yeterince araştırılmamış bir konu olduğu görülmüştür.

Bu bağlamda, bu araştırmada boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Boşanmış kadınlarla çalışılırken psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülen sosyal destek, benlik saygısı ve başa çıkma tarzları değişkenlerinin ele alınmasının da önemli olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, boşanmanın üzerinden geçen sürenin de psikolojik sağlamlık üzerinde farklılaştırıcı bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma kapsamında, boşanma psikolojik sağlamlık açısından bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve sosyal destek gibi faktörlerle psikolojik sağlamlık düzeyinin arttırılabileceği düşünüldüğünden (Kobau ve diğ., 2011); benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma tarzları koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır. Benlik saygısı ve sosyal destek hem başa çıkma tarzları hem de psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğundan modelde aracı değişken olarak yer almaktadır. Ayrıca kurulan modelin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Duygu odaklı başa çıkma tarzı, problem odaklı başa çıkma tarzı, benlik saygısı, sosyal destek, boşanmanın üzerinden geçen süre ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayan genel yapısal eşitlik modelinin model-veri uyumu nasıldır?

1.2. Denenceler

Yukarıdaki problem cümlesine dayalı olarak bu araştırma kapsamında kurulan denenceler aşağıda sıralanmıştır:

1. Sosyal destek psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.
2. Benlik saygısı psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.
3. Duygu odaklı başa çıkma tarzı ve problem odaklı başa çıkma tarzı psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.
4. Duygu odaklı başa çıkma tarzı, benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.
5. Duygu odaklı başa çıkma tarzı, sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.
6. Problem odaklı başa çıkma tarzı, benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.
7. Problem odaklı başa çıkma tarzı, sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir.
8. Duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model iyi bir modeldir.

9. Duygu odaklı başa çıkma tarzı, problem odaklı başa çıkma tarzı, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre fark gösterir.

1.3. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir.

1. Boşanmış kadınların bu araştırma kapsamında kullanılan Ego-Sağlamlığı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form ve Kişisel Bilgi Formu'nu içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırma kapsamında kullanılan Ego-Sağlamlığı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form ve Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu araştırma, İzmir'de yaşayan boşanmış kadınlardan tesadüfi olarak seçilen gönüllü örneklem grubundan toplanan verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu araştırmada geçen psikolojik sağlamlık, başa çıkma tarzları, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, sosyal destek ve benlik saygısı kavramlarının tanımları aşağıda verilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık; insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisidir (Block ve Kremen, 1996; akt. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Herrman ve diğ., 2011).

Başa Çıkma Tarzları; başa çıkma, kişinin kaynaklarını zorlayan ya da aşan belirli bir iç veya dış desteği kontrol etmek ya da azaltmak için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabalar (Folkman ve Lazarus, 1990, 315).

Problem odaklı başa çıkma, değişimin mümkün olduğu yolundaki değerlendirmelerle birlikte problem durumu kontrol etmeye ya da değiştirmeye yönelik gösterilen davranışsal çabalar.

Duygu odaklı başa çıkma, zararlı ya da tehdit edici olduğu düşünülen durumların değiştirilemeyeceğine ilişkin bir değerlendirmeye birlikte stresli durumun neden olduğu olumsuz duyguların düzenlenmesini içermektedir.

Sosyal Destek; bireyin sevildiğini, değer verildiğini ve önemsendiğini hissettiren ve psikolojik sağlığının korunmasına olanak sağlayan, çevresindeki insanlar tarafından sağlanan duygusal, fiziksel, bilgilendirici, araçsal ve parasal yardımların tümüdür (Meral ve Cavkaytar, 2012).

Benlik Saygısı; kişinin kendisini değerli hissetmesi olarak tanımlanabilir (Rosenberg, 1965; akt. Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

1.6. Araştırmanın Önemi

Psikolojik sağlamlığın, pozitif psikoloji ve ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı alanlarında önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmada boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın, psikolojik sağlamlığın boşanmış kadınlarda incelenmesine yönelik çok az sayıda çalışmaya ulaşılması nedeniyle konu ve kapsam anlamında ve değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesiyle incelemesi açısından metodolojik yönden alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık teorisi, bazı bireylerin yaşadıkları zorluk karşısında nasıl daha iyi uyum gösterebildiğini ve nasıl sağlıklı kalabildiğini anlamak amacıyla ortaya atılmıştır (Wang ve Zhang, 2015). Bu bağlamda, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar karşısında bazı bireylerin nasıl daha sağlam kalabildiklerinin daha iyi anlaşılması için farklı zorluk yaşayan gruplarda psikolojik sağlamlığın araştırılmasının gerekli olduğu söylenebilir. Tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de boşanma oranındaki artış göz önüne alındığında, boşanma ele alınması gereken zorlu bir yaşam olayı haline gelmektedir. Boşanmadan sonra kadınların erkeklere göre daha savunmasız olduklarını gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır. Bu bulgular, kadınların ekonomik ve sosyal anlamda daha büyük kayıplar yaşadığını ortaya koymaktadır (Akgül Sarpkaya, 2013; Chiriboga, Catron ve Associates, 1991; Demircioğlu, 2000; Günindi Ersöz, 2011; Özar ve Yakut-Çakar, 2012; Sancaklı, 2014; Uğur, 2014). Boşanma olgusunun özellikle kadınlar açısından ne kadar zorlu bir yaşam olayı olduğu düşünüldüğünde incelenmesi kritik hale gelmektedir.

Gizir'e (2007) göre risk altındaki bazı bireylerin diğerlerine göre neden daha başarılı uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesi açısından psikolojik sağlık araştırmalarında koruyucu faktörlerin incelenmesi önem taşımaktadır. Bu araştırma, psikolojik sağlıkla ilgili koruyucu faktörlerden başa çıkma, benlik saygısı ve sosyal desteğin; bir risk faktörü olan boşanma durumunda, kadınların psikolojik sağlığını nasıl etkilediğini ortaya koyması açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışmada boşanmış kadınların psikolojik sağlığını modelleyerek psikolojik sağlıkla ilişkili olan koruyucu faktörleri ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. Böylelikle, kadınların boşanma gibi stres ve travma durumunu yaşadıklarında nasıl daha sağlıklı kalabildikleri açıklanabilecektir. Ayrıca araştırma bulgularının boşanmış kadınların psikolojik sağlık düzeyleri hakkında önemli bilgiler oluşturarak kadınlara yönelik psikolojik danışma hizmetlerinin planlanmasına da ışık tutması beklenmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, boşanma konusunun daha çok sosyologlar tarafından araştırıldığı ve yapılan çalışmalarda da genel olarak boşanmanın çocuk ve aile üzerinde etkisi üzerine yoğunlaştığı, kadınların boşanma sonrasında yaşadıklarının neredeyse hiç ele alınmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın, boşanma sonrası kadınların içinde bulunduğu durumu psikolojik faktörler açısından değerlendirerek alanyazına önemli ve öncü bir katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda; boşanma sonrası psikolojik sağlığı arttıran faktörlerin belirlenmesinin, boşanma sonrası psikolojik danışmanlığa ya da bir müdahaleye ihtiyaç duyan kadınlara profesyonel yardım sunmak konusunda hem uygulayıcılara hem de araştırmacılara yol göstermesi beklenmektedir.

Araştırmanın sonucunda elde edilecek bulguların, ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı ve pozitif psikoloji alanındaki çalışmalara katkıda bulunması beklenmektedir. Bunun yanı sıra, bulguların psikolojik sağlıkla ilgili evrensel bir kuramın oluşturulmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Türkiye'de özellikle yetişkinlerle yapılan çalışmaların sınırlı olduğu ve boşanmış kadınlarla yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı düşünüldüğünde, bu çalışmanın hem psikolojik

sağlamlıkla ilgili kültürel bir bakış açısının geliştirilmesine hem de boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıklarının anlaşılmasına önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili alanyazında belirtildiği üzere, psikolojik sağlamlığın incelenmesi için bir risk faktörü, yani bireyin hayatında yaşadığı bir zorluk, travma ya da stresli bir durumun olması gerekmektedir. Bu noktada, bireylerin yaşadıkları bu sıkıntılar karşısında sağlam kalabilmeleri önem arz etmektedir. Dünya genelinde olduğu gibi, ülkemizde de boşanma oranlarında görülen artış, zorlu ekonomik koşullar, yaşanan doğal afetler, şiddet ve terör olayları düşünüldüğünde psikolojik sağlamlığın önemi ön plana çıkmaktadır.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; öncelikle pozitif psikoloji, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma tarzları, sosyal destek ve benlik saygısı ile ilgili kuramsal bilgi verilmiştir. Daha sonra bu araştırmanın konusu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalardan bazıları özetlenmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji biliminin son iki yüzyıldır gelişerek dönüşüm geçirmesiyle ve hümanistik yaklaşımın ortaya çıkmasıyla birlikte psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüş almıştır. Sosyal bilimler alanında bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline önem veren yaklaşımlar sorun odaklı yaklaşımın yerini almaya başlamıştır. Bu bağlamda, pozitif psikoloji akımına gösterilen ilgi giderek artmaktadır (Karaırmak ve Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji bireyin her koşulda işlevselliğini nasıl sürdüreceğine ve bireyin gücüne odaklanmaya çalışmaktadır. Pozitif psikoloji aynı zamanda bireyin bilinmeyen yönü üzerinde durmaktan kaçınmakta ve genel iyi oluşu desteklemektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse, normal bireylerin kendi potansiyellerinin farkına varmaları gerekliliğinin üzerinde durmaktadır (Seligman, 2002). Bununla birlikte, bugünün dünyasında bireyler küresel ısınma, doğal afetler, ekonomik kriz, evsizlik, terör ve savaş gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Tüm bu olumsuz yaşantılara rağmen günümüzün modern dünyasında mutluluk, iyi oluş, kişisel gelişim ve kaliteli yaşam gibi kavramlar üzerinde de araştırmalar yapılmaktadır (Hefferon ve Bonniwell, 2011).

Tarihsel açıdan bakıldığında, 1902 yılında William James'in "sağlıklı zihin" kavramı ile pozitif psikolojinin teorik temellerini attığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde; Abraham Maslow, Carl Rogers ve Rollo May gibi hümanistik yaklaşımın öncüleri, yaklaşık yetmiş beş yıl önce insanın pozitif yönünden bahsetmişlerdir. Bu yönüyle düşünüldüğünde, 1940'lı yıllarda onların kavramları pozitif psikoloji için güçlü bir teorik altyapı oluşturmuştur. Ayrıca kendini gerçekleştirme kavramının yanı sıra pozitif psikoloji kavramı da ilk kez Abraham Maslow tarafından kullanılmıştır. 1999 yılında American Psychological Association'nın (APA) Boston'daki 107. Kongresi'nde patoloji odaklı görüşe karşı gelinmesiyle birlikte Seligman pozitif psikoloji hareketinin öncüsü haline gelmiştir (Hefferon ve Bonniwell, 2011; Kararımak, 2006).

Pozitif psikoloji, pozitif düşünce ve pozitif duygulara odaklanmaktan daha fazlasını içermektedir. Bu alan, bireyleri ve toplumları neyin geliştirdiğine odaklanmaktadır. Pozitif ruh sağlığının bir ifadesi olan gelişme; zenginleşmek, başarmak, özel ve sosyal alanlarda işlevini sürdürmek olarak tanımlanmaktadır. Gelişmenin yanı sıra pozitif psikoloji *geçmiş, bugün ve gelecek* zaman dilimlerindeki olumlu deneyimlere yoğunlaşmaktadır. Bu zaman dilimleri de *özel, bireysel ve grup* düzeylerinde incelenmektedir. *Özel* düzeyde, kişinin genel iyilik haline katkıda bulunan deneyimler (mutluluk, iyimserlik ve iyi oluş gibi) geçmiş, bugün ve gelecek perspektifinde incelenmektedir. *Bireysel* düzeyde, yaratıcılık, cesaret, sevme yeteneği ve bilgelik gibi iyi bir insan olmakla ilgili kişilik özelliklerine odaklanılmaktadır. Son olarak *grup* düzeyinde; fedakarlık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi konuları kapsayan pozitif kurumlar ve topluluklar ele alınmaktadır (Hefferon ve Bonniwell, 2011).

Yeni pozitif psikoloji akımı otantik mutluluk yerine iyi oluş kuramından bahsetmektedir. Otantik mutluluk kuramı pozitif duygular, bağlılık ve anlam kavramlarına yoğunlaşmaktadır. İyi oluş kuramı ise pozitif duygular (mutluluk ve yaşam doyumu), bağlılık, anlam kavramlarının yanısıra başarı ve pozitif ilişkiler olmak

üzere beş bileşenden oluşmaktadır. Otantik mutluluk kuramına göre pozitif psikolojinin amacı mutluluğu arttırmak olarak ele alınırken, iyi oluş kuramına göre amaç gelişmek veya büyümek olarak ifade edilmektedir. Gelişmek veya büyümek için ise pozitif duygular, bağlılık, anlam ve amaç temel özelliklerinin yanında benlik saygısı, iyimserlik, psikolojik sağlamlık ve pozitif ilişkiler vurgulanmaktadır (Seligman, 2011).

Günümüzde, pozitif psikoloji odaklı araştırmaların ulusal ve uluslararası alanyazınında canlılık kazandığı görülmektedir. Diğer alanlarda olduğu gibi psikolojik danışma ve rehberlik alanında da patoloji odaklı hizmetlerden gelişimsel odaklı hizmetlere doğru bir yönelim bulunmaktadır. Bu canlılık ve yönelime rağmen, pozitif psikoloji ile ilgili kavramların incelenmesine ve daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir (Doğan, 2013).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

Bu kısımda, psikolojik sağlamlığın tanımlanması, risk faktörleri, koruyucu faktörler ve yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ile ilgili kuramsal bilgi verilmiştir.

Psikolojik sağlamlığın tanımlanması

Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stresli durumlar fiziksel, duygusal ve psikolojik iyi oluşlarında birtakım hasarlara yol açabilmektedir. Stresli ya da travmatik bir yaşantı ise kişinin rutininin dışında ve beklenmedik şekilde ortaya çıkmaktadır. Bireyler travmatik bir durumla karşılaştıklarında üç çeşit psikolojik tepki göstermektedirler: (1) stres faktörüne dayanamamak, (2) psikolojik sağlamlık veya toparlanma, (3) travma sonrası gelişim (Hefferon ve Bonniwell, 2011).

Stresli ya da travmatik bir yaşantı sonrasında gösterilen bir tür psikolojik tepki olan psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojiyle ilgili ve insanın güçlü/olumlu yönleri olarak tanımlanan kavramlardan biridir. Sosyal bilimlerde, bireylerin güçlü yanlarına odaklanma eğilimi psikolojik sağlamlığı da içine alan iyi oluş, travma sonrası gelişme, atılganlık ve iyimserlik gibi bazı kavramların popülerlik kazanmasına sebep olmuştur (Kararırmak, 2007).

Çok yönlü bir kavram olan psikolojik sağlamlığın birçok tanımı bulunmaktadır. Sözlük tanımı, “depresyon, olumsuzluk ya da hastalıktan sonra toparlanabilme yetisi” olarak yapılmıştır (Hefferon ve Bonniwell, 2011; Kararırmak, 2007). Psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak özellik odaklı ve süreç odaklı iki yaklaşımdan bahsedilmektedir. Özellik odaklı yaklaşımda psikolojik sağlamlık, risk altındaki bir bireyin yaşadığı zorluğun üstesinden gelmesini ve yeterli düzeyde bir uyuma ulaşmasını kolaylaştıran bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik sağlamlık doğuştan gelmekte ve çevresel etkileri göz önüne almamaktadır. Süreç odaklı yaklaşım psikolojik sağlamlığı, travmatik yaşantılarla etkili bir şekilde başa çıkma ve riskli durumların olumsuz etkilerinin üstesinden gelme olarak kabul etmektedir. Bu yaklaşımda ise psikolojik sağlamlık her olayda kendini gösteren bir özellik olarak değil; şartlar, popülasyon, risk, koruyucu faktörler ve sonuçlar bağlamında bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Wang, Zhang ve Zimmerman, 2015).

Alanyazında kullanılan psikolojik sağlamlık tanımları şu şekildedir:

- Değişen yaşam ihtiyaçlarını karşılayabilme esnekliği ve olumsuz duygulardan sıyrılma yeteneği (Hefferon ve Bonniwell, 2011),
- Kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artıp azalabilen bir özellik (Henderson ve Milstein 1996; akt. Gürkan, 2006),
- Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında kendini toparlama ve değişen duruma uyum sağlama yeteneği (Miceli, 2012),

- Sıkıntılı bir durum yaşanmasına rağmen, olumlu bir şekilde uyum gösterebilme ve ruh sağlığını koruyabilme yeteneği (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011),
- Olumsuzluklar karşısında psikolojik iyi oluşu sürdürebilme kapasitesi (Ryff, Friedman, Morozink ve Tsenkofa, 2012).

Alanyazındaki tanımlar bağlamında bu araştırmada psikolojik sağlamlık; insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisi olarak kabul edilmektedir. Psikolojik sağlamlık, yaşanan bir zorluk karşısında kişinin psikolojik iyi oluşu sürdürme kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşu destekleyen altı boyuttan bahsedilmektedir. Otonomi, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşamdaki amaçlılık ve olumlu kendini kabul bu boyutları oluşturmaktadır (Ryff ve diğ., 2012). Ayrıca Reid ve Botteril (2013), psikolojik sağlamlıkla ilgili bazı özelliklerden bahsetmektedirler. Bunlar; bireyin stres altındayken de sağlıklı kalabilmesi, başarılı bir uyum göstermesi, özgüveni ve sosyal kapasitesi olarak adlandırılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımlarda ortak olarak görülen bazı özellikler bulunmaktadır. Bunlar; (1) psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir stres durumu, risk ya da zorluğa maruz kalmasını ve (2) psikolojik sağlamlığın travma, zorlu yaşam olayları, stres yaratan bir faktör ya da belirgin risk altındayken başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içermektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın tanımlanması risk faktörleri ve koruyucu faktörlerle ilişkilidir. Yani bir bireyin sağlamlık gösterebilmesi için bir risk durumuyla karşılaşması ve bu riski azaltacak koruyucu faktörleri işine yarayacak şekilde kullanabilmesi gerekmektedir (Kolar, 2011; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağamlığın stres altındayken ortaya çıktığı düşünöldüğünde birbiriyle ilişkili üç yapıdan bahsedilmektedir. İlk olarak, psikolojik sağamlığı yüksek olan kişiler günlük aktivitelerle meşgul olarak *yaşama bağlılık* gösterirler. Buna ek olarak, istikrar yerine değişimin daha normal olduğuna inanırlar ve *mücadeleden keyif* alırlar. Bu açıdan bakıldığında, hayatın zorluklarının kişinin becerilerini arttırmak için fırsat sağladığı düşünülebilir. Son olarak, psikolojik sağamlık hayat şartları üzerinde *kontrol sahibi olma becerisi* gerektirir. Bu beceri, kişisel özerklik duygusu ve kaderini etkilemenin mümkün olduğu inancı şeklinde kendini gösterir. Tüm bunlar dikkate alındığında, stresli durumlar iyi oluş için bir tehlike olmaktan ziyade gelişme için bir fırsat olarak düşünülebilir (O'Rourke, 2004). Sonuç olarak, sağamlık ile ilgili yapılan çalışmalarda risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde durulmuştur. Hem risk faktörleri hem de koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olmak üzere üç başlık altında toplanarak açıklanmıştır.

Risk faktörleri

Psikolojik sağamlık tanımlanırken ele alınan risk faktörleri yaşamda karşılaşılabilir olumsuz yaşam olayları ve kişinin başına gelebilecek felaketler olarak açıklanmaktadır. Daha kapsamlı ifade edildiğinde risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik özellikleri içerebilmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Alanyazındaki psikolojik sağamlık ile ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde; yoksulluk, ebeveynlerdeki hastalıklar, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler, terör, düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, düşük eğitim düzeyi ve genetik bozukluklar risk faktörleri olarak göze çarpmaktadır (Kararımak, 2006).

Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak değerlendirildiğinde;

- Erken doğum, olumsuz yaşam olayları ve kronik hastalıklar *bireysel risk faktörlerine*,
- Aileden birinin hastalığı ya da psikopatolojisi, boşanma, aileden birinin ölümü ya da tek ebeveynle yaşamak ve ergenlik döneminde anne olma *ailesel risk faktörlerine*,
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuklukta yaşanan ihmal ya da istismar, savaş veya doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet veya ailevi felaketler ve evsizlik *çevresel risk faktörlerine* örnek olarak verilebilir (Gizir, 2007).

Çocukluk ya da ergenlik gibi daha önceki gelişim dönemlerinde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerine etki edebilmektedir. Risk durumları kişilerin suç işleme, bağımlılık, depresyon gibi olumsuz ve istenmeyen sonuçları yaşama olasılığını arttıran özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Ayrıca birden fazla risk faktörü bir arada bulunabilmekte ve çoklu risk faktörünün etkisinin psikolojik sağlamlık kavramını nasıl etkilediği anlaşılmaya çalışılmaktadır. Ne kadar çok risk faktörü bir arada görülüyorsa bireyin o kadar fazla risk altında olduğu düşünülmektedir (Kararımak, 2006; Gizir, 2007).

Koruyucu faktörler

Risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran koruyucu faktörler gelişimsel bir süreç olarak da tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramına katkıda bulunmaktadır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

İlgili alanyazınında psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan temel koruyucu faktörler incelendiğinde;

- Zeka, akademik başarı, iç kontrol odağı, benlik saygısı, özyeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, olumlu hedef ve beklentilere sahip olma, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet, yaş, özgüven, entelektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, başkaları tarafından sevilen biri olma *bireysel koruyucu faktörler*,
- Destekleyici anne-babaya ya da aile üyeleriyle olumlu ilişkilere sahip olma, çocuğa veya diğer aile üyelerine karşı gerçekçi beklentilere sahip olma, sosyoekonomik durum, olumlu ebeveyn nitelikleri, destekleyici ve sıcak geniş aile ilişkilerine sahip olma *ailesel koruyucu faktörler*,
- Akran ya da arkadaştan alınan sosyal destek, sosyal çevredeki olumlu ilişkiler, etkili toplumsal kaynaklar (okul, dernek, vakıf, birlik vb.) *çevresel koruyucu faktörler* arasında yer almaktadır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Hefferon ve Bonniwell (2011), bireylerin psikolojik açıdan sağlam olmalarını kolaylaştıran bileşenlerden bahsetmektedirler. Bu bileşenler; yeniden anlamlandırma, olumlu duygular hissetme, fiziksel aktiviteye katılma, sosyal desteğe başvurma, kişisel ve otantik güçlü yönleri kullanma ve iyimserlik olarak belirtilmektedir. Herrman ve arkadaşları (2011) ise koruyucu faktörlerden psikolojik sağlamlık ile ilgili kaynaklar olarak bahsetmektedir. Bu kaynakları da kişisel, biyolojik ve çevresel-sistemik faktörler olmak üzere üç grupta ele almaktadır.

Koruyucu faktörler ya da mekanizmalar bireyler için kolay ulaşılabilir olmalıdır. Bu bağlamda Masten ve Powell (2003), bireylerin sadece uyum sağlama kapasitelerini ve kaynaklarını kullanarak yaşadıkları zorluğun üstesinden gelme yeteneklerini tanımlamak için ‘sıradan mucize’ kavramından bahsetmişlerdir. Müdahale bakımından düşünüldüğünde, sıradan mucize kavramı hem bireylerin yaşanan zorluğun üstesinden gelmek için koruyucu faktörlerin kullanımını arttırması, hem de yeni koruyucu faktörlere ulaşmasını sağlaması açısından iyimser bir görüntü sunmaktadır (akt. Kolar, 2011).

Yetişkinlikte psikolojik sağlamlık

Yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın açıklanmasında kararlılık, dayanıklılık, uyum ve iyileşme olmak üzere dört faktörden bahsedilmektedir. Kararlılık, kişinin sahip olduğu amaç doğrultusundaki irade ve başarı azmi olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık, kişinin zor koşullara vazgeçmeden karşı koymasını sağlayan kişisel güç olarak açıklanmaktadır. Uyum, kişinin değişen koşullara göre kendini adapte etmesi ve karmaşık durumlarla başa çıkmasını sağlayan kapasitesinden oluşmaktadır. İyileşme, çeşitli felaket veya zorluklar karşısında kişinin fiziksel ve bilişsel açıdan olağan durumuna yeniden kavuşabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Taormina, 2015).

Bahsedilen bu dört faktörün yanı sıra yetişkinlik döneminde psikolojik sağlamlığın nasıl ortaya çıktığı ve nasıl tanımlandığı ile ilgili alanyazınında bir boşluk olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, son yıllardaki araştırmalarda yetişkinlerin yaşadığı travmatik yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlık kavramına odaklanıldığı gözlenmektedir. Özellikle, Amerika'daki terör saldırılarından sonra travmatik durumlarda psikolojik sağlamlığın önemi vurgulanmıştır. Bu durum psikolojik olarak sağlam olan yetişkin bireyler için avantajlı gibi görünse de, adaptasyon ve esneklik kapasitesinin her yaş grubu için ihtiyaç olduğu kaçınılmaz bir gerçektir (Kararımak, 2006).

Bununla birlikte, insanı psikolojik açıdan sağlam kılan tahmin edilmesi güç birçok yol olduğu ileri sürülmektedir (Kararımak, 2006). İlgili alanyazın incelendiğinde; benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma psikolojik sağlamlık ile ilişkili koruyucu değişkenlerden bazılarıdır (Aydın, 2010; Bahadır, 2009; Çakır, 2009; Çataloğlu, 2011; Dayıoğlu, 2008; Dodd, 2010; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Hartley, 2008; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Oktan, 2008; Tusaie, Puskar ve Sereika, 2007; Wilks ve Croom, 2008; Wilks ve Spivey, 2010; Windle, Markland ve Woods, 2008; Wu, 2011; Yalın, 2007; Yi-Frezier ve diğ., 2009).

2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma

Başa çıkma ile ilgili araştırmalarda en çok bilinen ve kullanılan model Folkman ve Lazarus'un (1990) stres değerlendirme ile ilgili modelidir. Bu modele göre başa çıkma, kişinin kaynaklarını zorlayan ya da aşan belirli bir iç veya dış desteği kontrol etmek ya da azaltmak için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Hefferon ve Bonniwell, 2011).

Başa çıkma süreci bireyin belirli bir durumla karşılaştığında neler düşündüğü ve neler yaptığını içermektedir. Bu bağlamda, değerlendirme ve başa çıkma olmak üzere iki süreçten bahsedilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Başa çıkma kavramı stresi değerlendirme açısından incelendiğinde; birincil değerlendirme, bireylerin tehlike durumunu nasıl algıladıklarını kapsamaktadır. İkincil değerlendirme ise stres durumunu ele almak için hangi başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin ulaşılabilir olduğu ile ilgilidir (Folkman ve Lazarus, 1980; Hefferon ve Bonniwell, 2011).

Stresin değerlendirilmesi sonucunda başa çıkma tarzları ortaya çıkmaktadır. Kayıp ya da tehlikenin nasıl değerlendirildiği başa çıkma tarzını belirlemektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Bu açıdan düşünüldüğünde, stresli durumla karşılaştıklarında bireylerin kullandıkları başa çıkma tarzları bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda başa çıkma tarzları farklı biçimlerde sınıflandırılmıştır. Aktif/Kaçınma tarzı başa çıkma, Bilişsel/Davranışsal stratejiler ve Duygu odaklı/Problem odaklı başa çıkma bu sınıflandırmalardan bazılarıdır (Akpınar, 2011).

Folkman ve Lazarus'a (1980) göre başa çıkma problem çözme ve duyguları düzenleme olmak üzere iki temel amaca sahiptir. Bu amaçlar doğrultusunda, başa çıkma tarzları duygu odaklı ve problem odaklı olmak üzere iki ana faktörde toplanabilir (Erkan, 2005).

Problem odaklı başa çıkma, değişimin mümkün olduğu yolundaki değerlendirmelerle birlikte problem durumunu kontrol etmeye ya da değiştirmeye yönelik gösterilen davranışsal çabalaradır. Problemin belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının üretilmesi ve beklenti düzeyinin düşürülmesi yoluyla stresin olumsuz etkilerinden kurtulmayı amaçlamaktadır. Problem odaklı başa çıkma, problem çözme aşamalarıyla benzerlik göstermekle birlikte, problem odaklı başa çıkma problem çözme stratejilerine ek olarak yeni beceriler öğrenme, mutlu olmak için başka yollar arama ve duruma olumlu anlamlar yükleme gibi bireyin kendi içinde yaşadığı değişiklikleri de içermektedir (Bayraklı, 2010; Erkan, 2005; Folkman ve Lazarus, 1985; akt. Bayraklı, 2010; Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkma, zararlı ya da tehdit edici olduğu düşünülen durumların değiştirilemeyeceğine ilişkin bir değerlendirmeyle birlikte stresli durumun neden olduğu olumsuz duyguların düzenlenmesini içermektedir. Olumsuz duyguların baskısı altında kalındığında, bu duyguların kişilerin sorunlarını çözmesini zorlaştırmasından korunmak amacıyla kullanılmaktadır (Bayraklı, 2010; Erkan, 2005; Folkman ve Lazarus, 1985; akt. Bayraklı, 2010; Lazarus ve Folkman, 1984). Duygusal düzenleme, kabullenme, duygusal boşalma ve sosyal desteğe başvurma duygu odaklı başa çıkmada kullanılan yöntemlerdir. Ayrıca olumsuz duygular ile başa çıkmada kullanılabilecek bilişsel ve davranışsal teknikler de bulunmaktadır. Olumlu düşünce veya olumlu tavrın geliştirilmesi, bilişsel düzenleme ve görsel imaj tekniklerinin kazanılması gibi bilişsel tekniklerden; kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi, zaman düzenleme tekniklerinin uygulanması, güvenli davranışın geliştirilmesi, nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, fiziksel egzersizler ve beslenmeyle ilgili düzenlemeler gibi davranışsal tekniklerden bahsedilmektedir (Erkan, 2005).

Başa çıkma tarzlarının etkililiğinin duruma ve kişiye göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Aşırı karmaşık bir yaşam olayı karşısında bastırma faydalı olabilir fakat zaman ilerledikçe ve duyguların yoğunluğu azaldıkça problem odaklı stratejiler daha

uyumlu olabilir. Bu bilgi doğrultusunda; istenmeyen duygu, düşünce ve anılardan kaçınmayı içeren başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin stresli olaylar karşısında daha az, fakat başka olaylar karşısında daha çok üzüntü yaşadıkları görülmüştür (Reissman, Klomp, Kent ve Pfefferbaum, 2004).

Yakın zamana kadar yapılan araştırmalarda problem odaklı başa çıkmanın duygu odaklı başa çıkmaya göre daha iyi bir yol olduğu varsayılmaktaydı. Daha yakın tarihli araştırmalar duygu odaklı başa çıkmanın da gerçek anlamda olumlu sonuçlarının olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; önceleri kaçınma olumsuz başa çıkma tarzı olarak görülürken artık travma yaşayan bireyler için sağlıklı bir yaklaşım olduğu bilinmektedir (Hefferon ve Bonniwell, 2011). Amaçlara ulaşmak için davranışların düzenlenmesinde duygular kritik bir öneme sahiptir. Karmaşık yaşam olayları karşısında kullanılan başa çıkma mekanizmalarının psikolojik sağlık ile ilişkili olabilecek duygusal tepkileri içerebileceği düşünülmektedir. Stresli yaşam olayları karşısında fizyolojik tepkiselliğin artması ve olumsuz duygusal tarzın benimsenmesi yaşanan olayın olumsuz etkilerinin yumuşatılmasında ve duyguların düzenlenmesinde zorluk yaratabilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kısa bir dönem için kullanılması faydalı olurken uzun süre kullanılmasının uygun olmayacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın problem odaklı başa çıkma sürecinde oluştuğu da belirtilmektedir (Reissman ve diğ., 2004). O'Rourke (2004) tarafından da psikolojik olarak sağlam kişilerin daha aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı ve stresli durumlara daha etkili cevap verdiği ifade edilmektedir.

Sonuç olarak; psikolojik açıdan sağlam bireyler yaşadıkları karmaşık olayları anlamaya, değerlendirmeye ve hızlı iyileşmeler göstermeye çalışmaktadırlar (Reissman ve diğ., 2004). Yani psikolojik sağlık, atılganlığın ve içsel gücün bir göstergesi olduğu kadar kişinin yaşamını sürdürmesinin de bir ürünüdür. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi daha önce yaşanan bir sıkıntı ile başa çıkmaya çalışılırken oluşturulan yetkinliğe dayanmaktadır. Psikolojik sağlık, herhangi bir stresli durumla

karşı karşıya kalan bireyin başarılı uyum göstermekle ilgili bir planının ve daha sonraki dönemlerde karşılaşacağı baskıyla ilgili bir öngörüsünün olmasını gerektirmektedir (Wilks ve Spivey, 2010). Bu açıdan bakıldığında, psikolojik sağlamlığın başa çıkma kaynakları gibi bilişsel değerlendirme sürecini etkileyen değişkenlere dayandığı söylenebilir (Reissman ve diğ., 2004).

2.4. Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek

1970'lerin ortalarından itibaren sosyal destek kavramı büyük ilgi uyandırmış ve çok sayıda araştırmacının ilgisini çekmiştir. Sosyal destek ile ilgili çalışmalarda, sosyal ilişkilerin yeterince destekleyici olup olmadığı konusunda kişinin genel izlenimleri, yani algılanan sosyal desteğe odaklanılması söz konusudur (Eker ve Arkar, 1995).

Sosyal destek, birey için önemli kişilerin ulaşılabilirliğini kapsayan ve bireye destek sağlayan geniş bir kavramdır (Wilks ve Spivey, 2010). Genel hatlarıyla, kişinin günlük aktivitelerini destekleyen kaynakların başkaları tarafından sağlanmasıdır (Wilks ve Croom, 2008). Daha kapsamlı bir şekilde ifade edilecek olursa; sosyal destek, bireyin sevildiğini, değer verildiğini ve önemsendiğini hissettiren ve psikolojik sağlamlığının korunmasına olanak sağlayan, çevresindeki insanlar tarafından sağlanan duygusal, fiziksel, bilgilendirici, araçsal ve parasal yardımların tümü olarak tanımlanabilir (Meral ve Cavkaytar, 2012). Cobb (1976) ise algılanan sosyal desteği; ait olma, sevilme, takdir edilme ve kendini gerçekleştirme gibi temel gereksinimlerin başka bireylerle kurulan etkileşimle karşılanması olarak tanımlamaktadır.

Sosyal desteği oluşturan sosyal ağ; arkadaş, aile, özel bir insan, iş çevresi ve profesyonel kişileri içerebilir. Bu sosyal ağın üç özelliği bulunmaktadır. Bu üç özellik; 1) ilişkinin yapısı, ilişkinin sıklığı ve yoğunluğundan, 2) ilişkinin içeriği, ilişkinin amacı

ve niteliğinden, 3) ilişkinin işlevi ise destek verme, tavsiyelerde bulunma ve geribildirim verme gibi işlevlerden oluşmaktadır (Karen, 2004).

Sosyal desteğin en önemli işlevleri; bireylere duygusal rahatlık vermesi, rehberlik etme yoluyla sorunlarla başa çıkmaya yardımcı olması, performans gelişimine yönelik geribildirimler sunması, uyum ve kişisel gelişime katkıda bulunması ve kişilerarası bağlantı sağlayarak stresin olumsuz etkilerine karşı korumasıdır (Karen, 2004; Meral ve Cavkaytar, 2012).

Alanyazında kaynak açısından sosyal destek tipleri, duygusal ve sosyal destek ve araçsal destek olmak üzere iki genel başlık altında incelenmektedir. *Duygusal ve sosyal destek* türü; akrabaları, arkadaşları, komşuları, dini ve sosyal grupları içeren sosyal ağları oluşturmaktadır. Bireyin kişisel sorunlarını ve özel konularını konuşup paylaşabileceği birinin varlığına gerektirmektedir. *Araçsal destek* türü ise bilişsel destek, bilgi desteği, maddi destek ve materyal desteğini içermektedir. Bakım desteği de bu kategoride yer almaktadır (Karen, 2004).

Yapılan birçok araştırma, sosyal destek sisteminin bireyin psikolojik sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavi edilmesinde ve zorluklarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 1997). Hefferon ve Bonniwell'a (2011) göre sosyal destek travma sonrası gelişimi kolaylaştıran en önemli faktörlerden birisidir. Bu doğrultuda, Werner ve Smith'in (1992) çalışmasında da sosyal desteğin sağlamlığa katkısı test edilmeden stresin sosyal destekle yönetilmesinin başarılı olduğu varsayılmaktadır. Bununla birlikte, geçmiş araştırmalarda da sosyal destek kapasitesinin sağlamlığı geliştirdiği belirtilmektedir (Wilks ve Spivey, 2010).

Tüm bu bilgiler ışığında, alanyazınında sosyal desteğin psikolojik sağlamlıkla ilgili ele alınan koruyucu faktörlerden birisi olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi kapsamında, bireylerin sahip olduğu sosyal desteği gözden geçirmeleri gerekmektedir. Psikolojik sağlamlığın, kalıtım veya bireyin içsel etkileşimlerinden daha çok bireyin sosyal ilişkilerinden etkilendiği özellikle vurgulanmaktadır. Birçok farklı sosyal destek ağı koruyucu faktör olarak ele alınmakla birlikte, özellikle aile üyelerinden ve arkadaşlardan alınan destek ön plana çıkmaktadır (Wilks ve Croom, 2008).

2.5. Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı

Benlik kavramı çeşitli araştırmaları birbirine bağlayan ve birçok araştırmanın odağı olan bir konudur. Benlik kavramı ile ilgili araştırmaların büyük bir çoğunluğu da benlik saygısı ile ilgilidir. Bu çalışmalar, benliğin sosyal bir ürün ya da sosyal bir güç olduğuna odaklanan yaklaşıma sahiptirler. Ayrıca benliğin sebep mi yoksa sonuç mu olduğu da tam olarak bilinmemektedir (Rosenberg, Schooler ve Schoenbach, 1989). Yine de 50 yılı aşkın süredir benlik saygısı psikoloji alanyazınında önemli bir yere sahiptir (Rosenberg, 1995; Rosenberg, Schooler ve Schoenbach, 1989). Birçok araştırmada benlik saygısı motivasyon için vazgeçilmez bir güç olarak görülmekte ve birçok olumlu değişkenle ilişkilendirilmektedir.

Geniş anlamda benlik saygısı; kişinin kendini değerli, etkin ve başarılı hissetmesidir. Kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan beğenisi (Özkan, 1994). Başka bir ifadeyle benlik saygısı, kişinin kendisini değerli hissetmesi olarak tanımlanabilmektedir (Rosenberg, 1965; akt. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Bireyler benlik saygılarını korumak ya da düzeyin arttırmak için çaba göstermektedirler (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler sağlıklı, canlı, enerjik ve kendine güvenen kişilik özelliklerine sahiptirler. Düşük düzeyde benlik saygısına sahip kişiler ise kendini değersiz, çaresiz hisseden; başarı düzeyleri ve becerileri azalmış kişilerdir (Özkan, 1994).

Benlik saygısının gelişmesinde başkalarının saygısı, yeterlik ve kişinin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi olmak üzere üç ana kaynak bulunmaktadır (Özkan, 1994). Benlik saygısının oluşması ve gelişmesindeki diğer önemli faktörler, kendini değerli hissetme, kabul görme, sevilme, yetenek, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarıma ve başarıları ile övünebilme, toplum içinde beğenilir olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul edip benimseme olarak belirtilmektedir (Özkan, 1994).

Yüksek düzeyde benlik saygısı psikolojik sağlığın göstergelerinden biri olarak kabul edilmekte ve genel anlamda iyi oluş haline etki etmektedir (Kararımak, 2007). Bireylerin stresli olaylarda daha çabuk toparlanabilme becerisinin gelişmesine etki etmekte ve bireylere motivasyon da sağlamaktadır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Bu yönüyle değerlendirildiğinde, yüksek düzeyde benlik saygısının başa çıkma becerileri (Güloğlu ve Kararımak, 2010) ve psikolojik sağlamlıkla (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ilişkili olduğu düşünülmektedir.

2.6. Psikolojik Sağlamlık ve Boşanma

Türk Medeni Kanunu'na göre evlilik kurumu, evlendirme memuru ve iki tanığın önünde kadın ve erkeğin evlenmek istediklerini sözlü olarak söylemeleri ve aile cüzdanının kendilerine verilmesi ile başlamaktadır. Boşanma ise hukuksal olarak kurulmuş bir evliliğin yine resmi yasalar nezdinde ortadan kalkmasıdır (Türk Medeni Kanunu, 2001). Bir başka ifadeyle boşanma, karı ve kocanın, yeni bir evlenme yapabilecek şekilde ayrılması ve hukuki bir kararla evliliklerini tamamen sona erdirmesidir (Doğan, 1998; Yıldırım, 2004).

Boşanma, çeşitli evrelere ayrılarak da incelenmektedir. Boşanmanın ilk evresi olarak ele alınan *duygusal boşanma*; sevgi, güven ve saygının azaldığı ve çiftin birbirine yabancılaştığı dönem olarak belirtilmektedir. *Yasal boşanma*; hukuki işlemlerin yapıldığı, *ekonomik boşanma* ise ekonomik sorunların yasal yollarla çözüldüğü evreler olarak ele alınmaktadır. *Anne-baba olarak boşanma*, varsa çocukların velayeti ile ilgili konuları içermektedir. Arkadaşlıklar ve sosyal faaliyetlerde oluşan değişiklikler *sosyal boşanma* ve yeniden bağımsızlık kazanarak kendini bulma konusu *psikolojik boşanmayı* oluşturmaktadır. *Toplumsal boşanma* ise boşanmış kişilerin toplum tarafından kabul edilmesini içermektedir. Bazı toplumlar daha çok hoşgörü gösterirken bazılarında toplumun kabulü oldukça güç olabilmektedir (Doğan, 1998; Tor, 1996).

Türkiye’de son yıllarda boşanma oranında artış olmasına rağmen diğer ülkelerle karşılaştırıldığında ülkemizdeki boşanma oranları daha alt sıralarda yer almaktadır (Özar ve Yakut-Çakar, 2012). Ülkenin ekonomik ve tarımsal gelişmişlik düzeyi, kadının çalışma yaşamındaki konumu, dini inançlar, imam nikahlı evlilikler, kırsal kesim değerleri ve toplumsal değerler Türkiye’de boşanma oranlarının diğer ülkelere kıyasla düşük olmasının sebepleri arasında yer almaktadır. Bu nedenle, çok ciddi bir sorun olarak görülmeyebilmektedir (Günindi Ersöz, 2011).

Cumhuriyetin kuruluşundan günümüze kadar boşanma istatistikleri incelendiğinde boşanma oranının sürekli arttığı, hatta son yıllarda daha da arttığı görülmektedir (Doğan, 1998). Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayımlanan boşanma istatistikleri verilerine göre Türkiye’de boşanma sayısının arttığı ortaya çıkmaktadır (TÜİK, 2011; TÜİK, 2013). Tüm bu bilgilerden anlaşıldığı üzere, günümüzde diğer toplumlarda olduğu gibi ülkemizde de boşanma olgusu birey, toplum ve hukuk açısından giderek daha önemli hale gelmiştir (Yurtkuran Demirkanve diğ., 2009).

Boşanma oranlarının hem dünyada hem de Türkiye’de artış göstermesi sosyal yapıdaki değişimin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Toplumsal değişim hızının artması, bireyci yaklaşımın yaygınlaşması, kadının ekonomik açıdan bağımsız hale gelmesi, kadın ve erkeğin aile içinde rol çatışmalarının olması, boşanmanın toplumda giderek daha çok kabul görür olması, boşanmanın kanun yoluyla kolaylaştırılması, aile arabuluculuğunun yapılmaması ve teknolojinin kullanılması sosyal yapıdaki değişimin nedenleridir (Kır ve Bülbül, 2012).

Sosyal yapıdaki değişimle birlikte boşanma oranının artış gösterdiği görülmektedir. Boşananların sayısındaki artış göz önüne alınarak, özellikle evliliğin saygın bir kurum olarak varlığını sürdürdüğü ve boşanmanın olumsuz olarak değerlendirildiği toplumlarda boşanmanın bireyin hayatında önemli bir *stres kaynağı* olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, boşanan kişiler birçok alandaki değişikliklerle başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Boşanmanın kişiyi karmaşaya sürüklemesinin temel nedeni; duygusal, yasal, ekonomik, anne-baba olarak sosyal, psikolojik ve toplumsal alanların hepsinde birden değişimi içermesidir (Tor, 1996). Bireylerin yaşamlarında birtakım değişikliklere uyum sağlamalarını gerektiren boşanma bir geçiş dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu geçiş döneminin nasıl çözümleneceğinin, bireylerin kişilik özelliklerine, baş etme becerilerine, alacakları yardım ve desteğe bağlı olduğu ileri sürülmektedir (Uçan, 2007).

Boşanma olayının kadınları ve varsa çocukları daha fazla etkilediği düşünülmektedir (Kır ve Bülbül, 2012; Tor, 1996). Türkiye’de özellikle kadınlar boşanma sonrasında birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Kadınların boşanma sonrasında yaşam standartlarının düşmesi, evlilik sırasında çalışma deneyimi edinmeyen kadınların boşanma sonrasında iş bulma konusunda zorluk yaşamaları ve toplumun boşanmış kadınlara yönelik yaşam alanlarını kısıtlayan değer yargıları karşılaşılan sorunların başında gelmektedir (Özar ve Yakut-Çakar, 2012).

Boşanma sırasında ve sonrasında kadınlar psikolojik, ekonomik ve sosyal yönden birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadırlar. Öncelikle boşanmış bireyler daha çok ekonomik güçlüklerle karşılaşmaktadır. Yapılan araştırmalar, daha çok evli çiftlere dayalı sosyal bir çevrede boşanmış kadınların sosyal hayatlarının oldukça kısıtlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca boşanmış kadınların çoğunluğu boşandıktan sonra sosyal desteklerinin azalmasından şikayetçi olmaktadır. Bununla birlikte, depresyonun değişik yönleri görülebilmekte ve daha yoğun duygusal ve ruhsal problemler yaşanabilmektedir (Tor, 1996). Öngider (2013), boşanma olgusuna boşanan kadın açısından bakmakta ve kadınların boşandıktan sonra birtakım sorunlarla karşılaştığından bahsetmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, boşanma potansiyel olarak stresli bir süreç olduğundan bir uyum süreci gerektirdiği belirtilmektedir.

Tüm bu olumsuzlukların yanında, boşanmış kadınların zaman geçtikçe kendilerine yeni bir hayat kurabildiklerini fark edebilecekleri ileri sürülmektedir. Böylece, duygu ve düşünceleri zamanla olumlu yönde değişen boşanmış kadınların yeni hayatındaki stres kaynaklarının daha az olacağından da bahsedilmektedir (Uğur, 2014). Yani başka bir açıdan bakıldığında, boşanmanın kadınlar için evlilikte yaşanan sıkıntıların sona ermesi ve rahatlama anlamına geldiği belirtilmektedir (Kavas, 2010).

Boşanma süreci psikolojik sağlık kavramı çerçevesinde değerlendirildiğinde; psikolojik sağlık istikrarın sağlanmasını, sağlıklı seviyede bir işlevselliği ve eski eşlerin işbirlikçi veya iyi arkadaşlar olabilme yeteneğini içerdiğinden bu süreçte daha çok psikolojik sağlık özelliklerini göstermeyi de beraberinde getirmektedir. Olumsuz bir yaşantı olarak değerlendirilebilecek boşanma karşısında daha sağlam olan bireylerin daha çok boşanmanın bahsedilen olumlu sonuçlarını deneyimlediği düşünülmektedir. Boşanmanın olumlu sonuçlarının ise etkili çatışma yönetimi kullanma ve rahatlama hissi, kişilerin psikolojik açıdan sağlık özelliklerini göstermeleri ve eski eşe yönelik olumlu duygu ve düşüncelerin korunması şeklinde yaşanabileceği belirtilmektedir (Frisby, Booth-Butterfield, Dillow, Martin ve Weber, 2012).

Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak bu araştırmada boşanma, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları bir stres faktörü olarak ele alınmaktadır. Ayrıca gerek dünyada gerek ülkemizde boşanmanın incelenmesi gereken önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Böylelikle de özellikle boşanma sonrasında kadınların yaşadıkları zorluklar göz önüne alınarak psikolojik sağlamlık kavramı boşanmış kadın grubunda incelenmektedir.

2.7. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Araştırmalarda; *sosyal destek*, din, bağlanma, akademik stres, algılanan stres, kaygı, depresyon ve obsesif-kompulsif belirtiler, *başta çıkma stratejileri*, sosyal işlevsellik, olumlu duygular, çocukluk travmaları, anksiyete, depresyon, kendine zarar verme davranışı, psikolojik uyum, fiziksel sağlık, kişilik özellikleri, madde kullanımı, iyimserlik, kötü yaşam olayları, akademik performans, *benlik saygısı*, çete üyeliği, suç işleme, aileye, öğretmenlere ve okula bağlılık, ebeveynler arasındaki uyuşmazlıklar, aile işlevselliği, bağlanma, sosyal bağlanma, yaşam doyumu, genel sağlık durumu, öznel iyi oluş, umut, iyimserlik, cesaret, zorluklarla başa çıkabilme yeteneği, geleceğe yönelme, yaşam kalitesi, özyeterlik, kişisel kontrol, problem çözme, duygusal düzenleme yeteneği, genel sağlık algısı, fiziksel bozukluk ve enerji gibi birçok değişkenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir (Bariola ve diğ., 2015; Boon, 2005; Burnst, Anstey ve Windsor, 2010; Deterte, Stephens ve Hudleston, 2014; Dodd, 2010; Fayombo, 2010; Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2011; Hartley, 2008; Hayter ve Dorstyn, 2014; Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen ve Stiles, 2011; Kim ve Esquivel, 2011; Lim, Shon, Paek ve Daly, 2014; Neff ve McGehee, 2010; Lee, Sudom ve McCreary, 2011; O'Rourke, 2004; O'Rourke, Kupferschmidt, Claxton, Smith, Chappell ve Beattie, 2010; Philippe, Lecours ve Beaulieu-Pelletier, 2009; Philippe, Laventure, Pelletier, Lecours ve Lekes, 2011; Salazar-Pousada, Arroyo, Hidalgo, Perez-Lopez ve Chedraui, 2010; SunHee, Sue ve Jae, 2014; Tiet, Huizinga ve Byrnes, 2010; Tsai, Rotem, Pietrzak ve Sothwick, 2012; Tugade, Fredrickson ve Barrett, 2004; Tusaie ve diğ., 2007; Wilks

ve Croom, 2008; Wilks ve Spivey, 2010; Windle ve diğ., 2008; Winsor ve Skovdal, 2011; Wu, 2011; Yi, Vitaliano, Smith, Yi ve Weinger, 2008; Yi-Frezier ve diğ., 2009).

Bu araştırmada verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi kullanıldığı için bu bölümde öncelikle yapısal eşitlik modellemesinin kullanıldığı ilgili araştırmalar (Dodd, 2010; Lim, Shon, Paek ve Daly, 2014; Tusaie ve arkadaşları, 2007; Wilks ve Croom, 2008; Wilks ve Spivey, 2010; Wu, 2011) özetlenmektedir. Daha sonra da diğer araştırma desenlerinin kullanıldığı ilgili araştırmalar (Bariola ve diğ., 2015; Boon, 2005; Deterte, Stephens ve Hudleston, 2014; Hartley, 2008; Hayter ve Dorstyn, 2014; SunHee, Sue ve Jae, 2014; Windle ve arkadaşları, 2008; Yi-Frezier ve arkadaşları, 2009) verilmektedir.

Tusaie ve arkadaşları (2007), iyimserlik, kötü yaşam olayları, cinsiyet, yaş ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlıkla arasındaki aracılık ve yordayıcılık ilişkilerini araştırmışlardır. Yaşları 14 ile 18 arasında değişen 624 ergen üzerinde yapılan çalışmada, aşamalı lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, bütün değişkenlerin psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre algılanan sosyal desteğin de psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi bulunmaktadır.

Wilks ve Croom (2008), 229 Alzheimer hasta yakını ile yaptıkları çalışmada, algılanan stres, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Algılanan stres ve sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal desteğin rolünü araştırmak için aracılık modelleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre stres ile psikolojik sağlamlık arasında negatif, sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani algılanan stres düzeyinin azalması ve sosyal destek düzeyinin artmasının psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasına yol açtığı ortaya koyulmuştur. Diğer yandan, sosyal desteğin aracılık etkisini ortaya koyan bir bulgu elde edilmemiştir.

Dodd (2010) çeşitli sağlık problemleri yaşayan 102 yetişkin üzerinde yaptığı araştırmada; bağlanma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sosyal desteğin bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Bireyin sağlamlık algısı üzerinde sosyal desteğin önemli olduğu ileri sürülmektedir. Bunun yanında, kaçınarak ve kaygılı bağlanma tarzlarının daha güvenli bir sosyal destek ağı geliştirmeyi sağladığı belirtilmektedir. Ayrıca sosyal destek ile depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğu, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye kaçınarak bağlanmanın aracılık ettiği, kaygılı bağlanma ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve kaygılı bağlanma ile sosyal destek arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Wilks ve Spivey (2010), 145 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada; akademik stres, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın amacı, akademik stres ve sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve akademik stres ve sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal desteğin koruyucu bir faktör olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç kapsamında, modeller kurularak sosyal desteğin rolü değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, sosyal desteğin akademik stres ile psikolojik sağlamlık arasında aracılık etkisinin olmadığını, ancak sosyal desteğin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Wu (2011), yaşları 18-85 arasında değişen 175 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada; yaşam kalitesi, depresyon, umut, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, daha önceden travmatik bir yaşantı deneyimine sahip olmanın post travmatik stres bozukluğunu, depresyonu ve fiziksel sağlığı etkilediği ve post travmatik stres bozukluğu ve depresyonun da doğrudan ve dolaylı olarak yaşam kalitesini etkilediği bulunmuştur. Başa çıkma stratejileri, sağlamlık ve umudun post travmatik stres bozukluğu ve depresyon ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya çıkmıştır. Bununla beraber; başa çıkma stratejileri, sağlamlık ve umut değişkenlerinin öznel yaşam kalitesinin anlamlı

yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Lim, Shon, Paek ve Daly (2014) kanseri atlatan kişiler ve onların eşleri üzerinde yaptıkları araştırmada, başa çıkma ve sağlamlığın psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Toplam 91 çift üzerinde yapılan çalışmada psikolojik sıkıntı, yeniden çerçevelendirme ve sosyal destek kullanarak başa çıkma ve sağlık özelliklerini değerlendirmeye yönelik ölçekler kullanılmıştır. Ortaya konan aracılık modeliyle kanseri atlatan kişiler ve eşlerinin psikolojik sağlamlıklarının yaşanan psikolojik sıkıntılarının güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yeniden çerçevelendirme yoluyla başa çıkma ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği bulunmuştur. Bununla birlikte, sadece kanseri atlatan bireylerdeki sosyal desteği kullanarak başa çıkma ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye sağlamlığın aracılık ettiği ortaya konmuştur. Son olarak, eşlerin yaşadıkları psikolojik sıkıntı düzeylerinin kanseri atlatan bireylerin sağlık düzeylerinden etkilendiği (eşler arası etkinin önemi) görülmüştür.

Boon (2005) boşanmayla başa çıkmaya çalışan kadınların psikolojik sağlamlıklarını incelediği araştırmasında, beş kadınla yaptığı görüşmelere dayanarak nitel analizler yapmıştır. Ek olarak psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik boşanma destek gruplarının yararını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlıkla ilgili en önemli faktörlerin sosyal destek, dinsel, iyimserlik, cesaret ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneği gibi kişilik özellikleri, geleceğe yönelme ve kişinin derin düşünce ve duyguları ile ilgili yeterliği olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada psikolojik sağlamlığın, kişisel gelişimle sonuçlanan amaçlılık, kontrol ve yeterlilik duygularını geliştirerek uyumu kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Destek gruplarının pratik ve bilgisel desteğin yanı sıra öfke ve affetme gibi duygusal konularla başa çıkmada destek sağlayabileceği bulunmuştur. Ayrıca, destek gruplarının boşanmış kadınların kendileriyle aynı deneyimleri yaşayan diğer kişilerle etkileşimde bulunarak sosyal destek gördüğü ve geçici bir topluluk işlevi gördüğü belirtilmiştir.

Yapılan bir başka araştırmada, üniversite öğrencilerinin belirttikleri psikolojik problemlere dayanarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları incelenmiştir. Ruh sağlığı, sağlamlık ve akademik başarı arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, sağlamlık ve akademik başarı arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu, ancak üniversiteye ait olma ile sağlamlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Hartley, 2008).

Windle ve arkadaşları (2008), yaşları 50 ile 90 arasında değişen 1847 katılımcı üzerinde alanyazında yer alan bazı değişkenlerle –benlik saygısı, kişisel yeterlik ve kontrol-psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öncelikle tüm ölçeklerin yapısını incelemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, kişisel yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında, kişisel kontrol ve psikolojik sağlamlık arasında ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Yi-Frezier ve arkadaşları (2009) araştırmalarında, diyabetli hastalarda psikolojik sağlamlık ve başa çıkmayı incelemiştir. Psikolojik sağlamlık puanları benlik saygısı, öz yeterlik, öz kontrol ve iyimserlik ölçeklerinden elde edilerek tanımlanmıştır. Araştırma sonuçları, bütün işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarının psikolojik sağlamlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. İşlevsel olan başa çıkma stratejilerinden kabul, duygusal destek ve faydacılık ile psikolojik sağlamlık arasında ise olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek, orta ve düşük olduğu gruplar belirlenmiş ve bu grupların başa çıkma profillerinin farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Düşük düzeyde sağlamlığa sahip hastaların yüksek düzeyde sağlamlığa sahip hastalara göre işlevsel olmayan stratejileri daha çok kullandığı görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışma işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri ile düşük düzeyde psikolojik sağlamlık arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur.

Deterte, Stephens ve Hudleston (2014), psikolojik sağamlık ile ilgili çok değişkenli bir model üzerinde çalışmışlardır. 693 polis memuru üzerinde yaptıkları çalışmada evre, davranışlar ve dūřünceler olmak üzere psikolojik sağamlığın üç modelini incelemişlerdir. Psikolojik sağamlıkla ilgili modeller, polis memurları bir zorlukla karşılaştıklarında sosyal desteğin, sağlık egzersizlerinin, sağlıklı bařa çıkmanın ve iyimserliğin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yani iyimserlik, sağlıklı bařa çıkma, sağlık egzersizleri ve sosyal desteğin psikolojik sağamlıkla istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkilerinin olduğu bulunmuştur.

Hayter ve Dorstyn (2014) omurgasında doğuştan problem olan yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada, psikolojik sağamlığı destekleyen ve arttıran faktörleri incelemiştir. 97 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada psikolojik sağamlık, benlik saygısı, kendine acıma ve psikolojik sıkıntıyı ölçmeye yönelik veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların çoğunun yüksek düzeyde sağamlık gösterdiği rapor edilmiştir. Fiziksel yetersizliğin başa çıkmayı etkilediği bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağamlık ile benlik saygısı ve kendine acıma gibi psikolojik özellikler arasında anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, değişkenlerin tümü bir araya geldiğinde psikolojik sağamlık puanlarının toplam varyansının sadece %23'ünü açıklamıştır.

Doğuştan kalp rahatsızlığı olan ergenler üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise psikolojik sağamlık ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Doğuştan kalp rahatsızlığı olan 103 ergen üzerinde yapılan bu çalışmada, psikolojik sağamlık ile algılanan ekonomik durum, görev odaklı başa çıkma ve kaçınarak başa çıkma arasındaki ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, en yüksek oran olarak görev odaklı başa çıkmanın psikolojik sağamlık varyansının %30'unu açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca görev odaklı başa çıkma tarzını kullanan ergenlerin diğer başa çıkma tarzlarını kullanan ergenlere göre psikolojik sağamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (SunHee, Sue ve Jae, 2014).

Bariola, Lyons, Leonard, Pitts, Badcock ve Couch (2015) cinsiyet değiştirmiş bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşanan psikolojik sıkıntı ve sağlamlık ile ilişkili demografik ve psikososyal değişkenleri incelemişlerdir. Araştırmanın verileri 169 cinsiyet değiştirmiş kadın ve erkekten elde edilmiştir. Sonuç olarak, araştırmaya katılanların %46'sı yüksek veya oldukça yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Araştırma sonucunda, psikolojik sıkıntı ve sağlamlık için farklı bağımsız değişkenlerin önemli olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek gelir, kendini heteroseksüel olarak tanımlama ve eşcinsel, biseksüel ve cinsiyet değiştirmiş akranlarıyla nadir olarak görüşme yüksek düzeyde psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuşken; daha küçük yaşta olmak, aileden destek almaktan mahrum olduğunu hissetmek ve mağdur olmayla ilgili deneyimler yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile ilişkili bulunmuştur. Bunlara ek olarak; eğitim, çalışma durumu ve gelir durumunun yanı sıra sosyal desteğin de psikolojik sağlamlık ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur.

2.8. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Ülkemizde yapılan araştırmalarda; problem çözme becerileri, *stresle başa çıkma stratejileri*, yaşam doyumu, *algılanan sosyal destek*, cinsiyet ve bazı demografik değişkenler, algılanan ayrımcılık, psikolojik sıkıntı, bütünleşme kültürlenme tutumu, aile işlevleri, *benlik saygısı*, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular, yalnızlık, denetim odağı, öğrenilmiş güçlölük, duygusal zeka ve üniversiteye uyum gibi değişkenlerin psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir (Aydın, 2010; Aydoğdu, 2013; Bahadır, 2009; Çakır, 2009; Çataloğlu, 2011; Dayıoğlu, 2008; Erarslan, 2014; Güloğlu ve Kararırmak, 2010; İkizer, 2014; Kararırmak, 2007; Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Kaya, 2007; Oktan, 2008; Terzi, 2005; Terzi, 2008; Terzi, 2013; Turgut, 2015; Yalım, 2007).

Bu araştırmada verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi kullanıldığı için bu kısımda öncelikle yapısal eşitlik modellemesinin kullanıldığı ilgili araştırmalar (Erarslan, 2014; Kararımk, 2007; Kararımk ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Terzi, 2005) verilmiştir. Daha sonra da diğer araştırma desenlerinin kullanıldığı ilgili araştırmalar (Aydoğdu, 2013; Çakır, 2009; Dayıoğlu, 2008; İkizer, 2014; Kaya, 2007; Oktan, 2008; Terzi, 2008; Terzi, 2013; Turgut, 2015) özetlenmiştir.

Terzi (2005), 395 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı ve Psikolojik Dayanıklılık Modeli'ni test ettiği araştırmasında, psikolojik sağıamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracığı ile iyi olma üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik sağıamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur.

Kararımk'ın (2007) çalışmasında, deprem yaşantısı geçirmiş bireylerde psikolojik sağıamlığa etki eden bilişsel ve duygusal faktörlerin kendi aralarındaki ilişkilerin incelenmesi ve söz konusu kişisel faktörlerin yer aldığı teorik bir modelle psikolojik sağıamlık kavramının açıklanması amaçlanmıştır. 1999 depremine maruz kalmış 363 yetişkinin (224 erkek 138 kadın) yer aldığı çalışmada; psikolojik sağıamlık, benlik saygısı, umut, iyimserlik, yaşam doyumu ve olumlu duygular araştırma kapsamında ele alınan değişkenler olmuştur. Araştırmanın sonucunda; benlik saygısı, iyimserlik ve umut değişkenlerinin yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik umudu anlamlı olarak yordamıştır. Umudun olumlu duyguların anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kabul edilen modele göre yaşam doyumu ve olumlu duygular psikolojik sağıamlığın yordayıcılarıdır. Modele göre en temel bulgu, benlik saygısının psikolojik sağıamlık üzerinde, olumlu duygular ve yaşam doyumunun üzerinden dolaylı etkisinin olduğudur. İyimserlik, yaşam doyumu üzerinden dolaylı olarak psikolojik sağıamlıkla ilgilidir. Benzer şekilde, umut olumlu duygular üzerinden psikolojik sağıamlıkla ilişkili bulunmuştur.

Çalışma grubunu 1999 depremini yaşamış 363 yetişkinin (224 erkek, 138 kadın) oluşturduğu bir başka araştırmada ise psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında oluşturulan modelde, benlik saygısı ve denetim odağı bilişsel boyutu, olumlu duygular ise duyuşsal boyutu oluşturmuştur. Son olarak, bilişsel ve duyuşsal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı varsayımı sınanmıştır. Modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolleri test edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, benlik saygısının duygular üzerinde etkili olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların da psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır (Kararmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Erarslan (2014) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolü incelenmiştir. Veriler, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve Risk Faktörlerini Belirleme Listesi'nden yer alan maddelerden en az birini yaşamış olma ölçütünü sağlayan 610 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Ayrıca pozitif dünya görüşünün ve umudun psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü desteklenmiştir.

Kaya (2007) tarafından yapılan araştırmada, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü araştırılmıştır. Umut ve dışsal faktörlerden bazıları (Okul İçi İlgi, Yüksek Beklentiler ve Etkinliklere Katılım, Çevresel İlgi ve Yüksek Beklentiler, Okul İçi ve Çevresel Etkinliklere Katılım, Arkadaş İlişkilerinde İlgi ve Yüksek Beklentiler) sağlamlığı yordamada anlamlı bulunurken; benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisinin (Okul İçi İlgi ve Yüksek Beklentiler ile Okula Bağlılık) sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak, cinsiyet değişkeni açısından ayrı ayrı yapılan analiz

sonuçları, yordayıcı değişkenlerin kızların sağlık puanlarındaki varyansın %69'unu, erkek öğrencilerin puanlarındaki varyansın ise %70'ini açıkladığını ortaya koymuştur.

Dayıoğlu (2008), üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların psikolojik sağlamlığını yordamada demografik değişkenlerin yanında öğrenilmiş güçlülüğün, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyetin rolünü araştırmıştır. Çalışmanın örneklemini 865 (505 kız ve 360 erkek) üniversite giriş sınavı adayı oluşturmuştur. Sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü gruplarının psikolojik sağlamlık puanları açısından anlamlı düzeyde farklı olmadığı ortaya konmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçları ise tüm yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın %19'unu açıklayan anlamlı yordayıcı değişkenler olduklarını ortaya koymuştur. Buna ek olarak, yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve sosyal destek rapor eden katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu da belirtilmiştir.

Oktan (2008), üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete, üniversite sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlıkları ile başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete, üniversite sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı düzeyde fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Başa çıkma stratejilerinden aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal desteği oluşturan aile ve arkadaş boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Terzi'nin (2008) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toparlama gücü düzeylerinin farklı olup olmadığının ortaya konması ve

iyimserlik, özyeterlik ve problem odaklı başa çıkma stratejisini içeren içsel koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığı ne ölçüde yordayabildiklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 264 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark göstermemiştir. Toplam grup ile kız ve erkeklerde kendini toparlama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem odaklı başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, özyeterlik ve problem odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toparlama gücü (psikolojik sağlamlık) üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını göstermiştir.

Çakır (2009) araştırmasında, İngiltere’de yaşayan Türk göçmen kadınların psikolojik sağlamlığı ile ilgili etmenleri nicel ve nitel araştırma yöntemlerini birlikte kullanarak incelemiştir. Çalışmanın nicel bölümünün örneklemi İngiltere’de yaşayan 248 kadından oluşurken, nitel çalışma örneklemi nicel bölümün katılımcıları arasından seçilen 11 kadından oluşmuştur. Nicel verilerin analizinde kullanılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları; demografik değişkenler, algılanan ayrımcılık ve sosyal destek, psikolojik sıkıntı ve bütünleşme kültürlenme tutumlarından oluşan tüm yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın %38.5’ini anlamlı düzeyde açıkladığını göstermiştir. Orta ve yüksek eğitim düzeyine sahip olma, yüksek düzeyde algılanan sosyal destek, bütünleşme kültürlenme tutumu ve düşük düzeyde psikolojik sıkıntı kadınların yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Belgesel yönteminin kullanıldığı nitel analiz sonuçları ise kadınların psikolojik sağlamlığı ve uyumunda göç süreci, dil, barınma, evlilik ve eşle ilişkiler, sosyal ilişkiler, bağlar ve arkadaşlar, çocuklar ve annelik, kayıplar, eşin ailesi, yalnızlık ve aidiyet, İngiltere’deki Türk toplumu, sağlık problemleri ve sağlık hizmetleri ile ilişkiler ve ayrımcılığın risk ve koruyucu etmenler olarak ortaya çıktığını göstermiştir. Aynı zamanda eğitimle ilgili bir yönelime sahip olmanın ya da böyle bir yönelim geliştirmenin göçmen kadınlar için önemli bir koruyucu etmen olduğunu ortaya koymuştur. Bunlara ek olarak nitel veriler, kadınların yeni yaşamlarının getirdiği beklentiler ile başa çıkmada kullandıkları farklı stratejilerin başa çıkmanın ötesine

geçerek bir dönüşüme yol açmış ve bu dönüşüm de bazı kadınların psikolojik sağlamlığa ulaşmalarına yardımcı olmuştur.

Aydoğdu'nun (2013) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 346 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini saptamak ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine başa çıkma ve bağlanma stillerinin etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar için t testi ve çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğudur. Bu bağlamda, hem problem odaklı başa çıkma tarzı hem de duygu odaklı başa çıkma tarzı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde ise psikolojik dayanıklılık kayıtsız bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Terzi'nin (2013), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 140 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

İkizer (2014) çalışmasında, psikolojik sağlamlık (psikolojik dayanıklılık) ile ilişkili faktörlerin belirlenmesini amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda, Van depremini yaşayan 360 kişiden veri toplanmıştır. Verilerin analizinde, nitel ve nicel aşamaların arka arkaya gerçekleştirildiği karma yöntemli araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel çalışmada, psikolojik dayanıklılık algısının incelenmesi için Van depremini yaşayan 51 kişi ile görüşmeler yapılmıştır. Nitel analiz sonuçları, Tanrı inancı/dindarlık, maddi kaynaklar, sosyal ağlar ve ilişkiler, sağlık ve olumlu kişilik özelliklerinin psikolojik

dayanıklılık ile en çok ilişkili olduğu düşünölen etmenler olduğunu ortaya koymuştur. Nicel çalışmada ise travma sonrası stres belirti düzeyi ve stres ile başetme becerisi ile psikolojik dayanıklılık ile ilişkili etmenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma sonucunda, hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel anlamda sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın birçok etkene bağılı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Turgut'un (2015) yaptığı araştırmada, ergenlerin psikolojik sağıamlık düzeyleri cinsiyet, önemli yaşam olaylarını yaşama, algılanan sosyal destek ve okul bağılılığı açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu Afyonkarahisar il merkezinde yer alan liselerde öğrenim gören 1022 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda, kızların psikolojik sağıamlık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, önemli yaşam olayları yaşayan ergenlerin önemli yaşam olayları yaşamayan ergenlere göre psikolojik sağıamlık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu ve ergenlerin psikolojik sağıamlık düzeylerinin ana-baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve okul bağılılık düzeyi ayrı ayrı incelenmiştir. Son olarak, algılanan sosyal destek ve okul bağılılığının ergenlerde psikolojik sağıamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu; cinsiyetin ve önemli yaşam olayları yaşamamanın ise ergenlerin psikolojik sağıamlık düzeylerini yordamadığı saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, ergenlerde psikolojik sağıamlığın toplam varyansının %33'ü, algılanan sosyal destek ve %4'ü okul bağılılığı tarafından açıklanmıştır.

Sonuç olarak psikolojik sağıamlık ile ilgili yapılan araştırmalar psikolojik sağıamlığın birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Psikolojik sağıamlıkla ilgili ölkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, yurt dışında olduğu gibi ölkemizde de psikolojik sağıamlıkla ilişkili çeşitli koruyucu faktörlerin ele alındığı, fakat yurt dışında yapılan araştırmalarla kıyaslandığında yapılan çalışmaların daha az sayıda olduğu görölmektedir. Bunun yanında, yurt dışında yapılan çalışmalarda daha çok hasta

bireylerle çalışılmış olmasına rağmen, yurt içinde benzer gruplarla yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Hem yurt dışında hem de yurt içinde yapılan çalışmaların daha çok çocuk ve ergenler üzerinde gerçekleştirildiği göze çarpmaktadır. Bu anlamda, ülkemizde yetişkinlerin psikolojik sağlamlığı ile ilgili daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Ayrıca boşanma oranlarının, özellikle son yıllarda artış göstermesine ve hem dünyada hem de ülkemizde oldukça önemli bir durum haline gelmesine rağmen, yurt dışında boşanmış kadınlar üzerinde yapılmış deneysel ve nitel özellikler taşıyan sadece bir araştırmaya (Boon, 2005) rastlanmıştır.

Boşanmış kadınlarla yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise çoğunlukla boşanma nedenleri, boşanma sonrasında karşılaşılan zorluklar ve boşanma sonrası uyum sürecine odaklanıldığı görülmektedir (Akgül Sarpkaya, 2013; Aktaş, 2011; Chiriboga, Catron ve diğ., 1991; Demircioğlu, 2000; İyilikçi, 2015; Kavas, 2010; Öngider, 2013; Sayan Karahan, 2012; Sancaklı, 2014; Uçan, 2007; Uğur, 2014; Wang ve Amato, 2000).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmada esas alınan araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ileri düzey ilişkisel araştırmalar arasında yer alan *yapısal modellemenin* kullanıldığı betimleyici bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalarda, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2000). Fraenkel ve Wallen'a (2006) göre ileri düzey ilişkisel araştırmalar arasında yer alan yapısal modelleme, değişkenler arasındaki nedenselliğin incelendiği ve mümkün olduğunca onaylandığı gelişmiş bir yöntemdir.

3.2. Evren ve Örneklem

İzmir'de yaşayan boşanmış kadınlar araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Bu araştırmada incelenen psikolojik sağlamlık değişkenine uygun özellik gösteren gruba yönelmek gerektiğinden *amaçlı örnekleme* yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmacının sahip olduğu ön bilgi ve araştırmanın amacına dayanarak örnekleme kimlerin dahil edileceği konusunda kendi yargısını kullandığı örnekleme türüdür (Fraenkel ve Wallen, 2006). Erkuş'a (2011) göre amaçlı örnekleme, belirli, sınırlayıcı ve ulaşılması güç bireysel özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılan bir örnekleme tekniğidir. Bu araştırmada da boşanmış kadınlarla çalışılması amaçlanmıştır. Böyle

durumlarda araştırmacının, ilgili özellikleri taşıyan bireyleri önceden saptayıp seçkisiz örnekleme yapmasının olanaksız olabileceğinden bahsedilmektedir. Burada amaç, ilgili özelliklere sahip bireylere ulaşabilmektir (Erkuş, 2011). Bu amaca dayalı olarak İzmir’de yaşayan boşanmış kadınlar arasından rastlantısal olarak seçilen boşanmış kadınlar araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Bu araştırmada amaçlı örnekleme yönteminin seçilmesinin diğer bir nedeni de, kültürel açıdan bireyler için kritik bir öneme sahip olan boşanmanın ele alınması ve dolayısıyla katılımcıların gönüllülüğünün oldukça önemli olmasıdır. Amaçlı örnekleme yönteminin kullanılması nedeniyle karşılaşılabilecek olası sorunları en alt düzeye indirebilmek için ise araştırma grubunu tanımlamaya özen gösterilerek Kişisel Bilgi Formu biraz daha ayrıntılı olarak hazırlanmıştır. Bu çerçevede, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra Kişisel Bilgi Formu ve veri toplama araçlarına ait cevap kağıtlarının genel kontrolleri yapılarak eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş ve dolayısıyla geçersiz olan cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Böylelikle, 15 kişiden elde edilen veriler analizlere dahil edilmeyerek toplam 304 kişiden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Tablo 1’de, araştırma örneklemini oluşturan bireylerin demografik değişkenlere göre sayısal dağılımı verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Örneklemini Oluşturan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Sayısal Dağılımı

	f	%
İlçe		
Karşıyaka	90	29.6
Menemen	17	5.6
Konak	19	6.3
Balçova	6	2.0
Kemalpaşa	7	2.3
Karabağlar	43	14.1
Bornova	86	28.3
Buca	36	11.8

Tablo 1 (devamı)	f	%
Çalışma durumu		
Çalışıyor	213	70.1
Çalışmıyor	91	29.9
Eğitim durumu		
Okur-yazar	9	3.0
İlköğretim	89	29.3
Lise	80	26.3
Üniversite	120	39.5
Yüksek lisans/Doktora	6	2.0
Boşanmanın üzerinden geçen süre		
1-2 yıl	72	23.7
3-5 yıl	90	29.6
6-10 yıl	83	27.3
11-15 yıl	38	12.5
15 yıl ve üstü	21	6.9
Çocuk durumu		
Var	283	93.1
Yok	21	6.9
Çocuk sayısı		
Tek çocuk	154	50.7
İki çocuk	96	31.6
Üç çocuk	25	8.2
Dört veya daha fazla çocuk	8	2.6
Çocuğun velayet durumu		
Anne	250	82.2
Baba	18	5.9
Diğer	15	4.9
İlişki durumu		
Var	44	14.5
Yok	260	85.5
Psikiyatrik durum		
Psikiyatrik tanısı var	50	16.4
Psikiyatrik tanısı yok	254	83.6
Toplam	304	100

Araştırma örneklemini oluşturan bireyler yaş açısından incelendiğinde; en küçük katılımcının yaşının 23, en büyük katılımcının yaşının 82 olduğu ve yaş ranjının 59 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması $\bar{X} = 40.01$ ve standart sapması 7.86'dır.

Araştırma örneklemini oluşturan bireyler ikamet ettikleri ilçeler açısından incelendiğinde; 90 kişinin (% 29.6) Karşıyaka'da, 17 kişinin (% 5.6) Menemen'de, 19 kişinin (% 6.3) Konak'ta, 6 kişinin (% 2) Balçova'da, 7 kişinin (% 2.3) Kemalpaşa'da, 43 kişinin (% 14.1) Karabağlar'da, 86 kişinin (% 28.3) Bornova'da ve 36 kişinin (% 11.8) de Buca'da yaşadığı belirlenmiştir. Bu dağılıma göre katılımcıların çoğunluğunun Karşıyaka ve Bornova ilçelerinde ikamet ettiği görülmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin çalışma durumları incelendiğinde; 213 kişinin (% 70.1) bir işte çalışmayı sürdürdüğü ve 91 kişinin (% 29.9) herhangi bir işte çalışmadığı görülmüştür. Buradan hareketle, katılımcıların çoğunluğunun bir işte çalışıyor olduğu söylenebilir.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin eğitim durumları incelendiğinde; okur-yazar olan kişi sayısının 9 (% 3), ilköğretim okulu mezunu olan kişi sayısının 89 (% 29.3), lise mezunu olan kişi sayısının 80 (% 26.3), üniversite mezunu olan kişi sayısının 120 (% 39.5), yüksek lisans/doktora derecesine sahip kişi sayısının 6 (% 2) olduğu belirlenmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak katılımcıların çoğunun üniversite mezunu olduğu söylenebilir.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin boşanmalarının üzerinden geçen süre incelendiğinde; 72 kişinin (% 23.7) boşanmalarının üzerinden 1-2 yıl, 90 kişinin (% 29.6) boşanmalarının üzerinden 3-5 yıl, 83 kişinin (% 27.3) boşanmalarının üzerinden 6-10 yıl, 38 kişinin (% 12.5) boşanmalarının üzerinden 11-15 yıl ve 21 kişinin (% 6.9) boşanmalarının üzerinden 15 yıl veya daha fazla zaman geçtiği anlaşılmaktadır.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin çocuklarıyla ilgili durumları incelendiğinde; 283 kişinin (% 93.1) çocuk sahibi olduğu ve 21 kişinin (% 6.9) çocuk sahibi olmadığı görülmüştür. Sahip oldukları çocuk sayısı açısından incelendiğinde; 154 kişinin (% 50.7) tek çocuk sahibi, 96 kişinin (% 31.6) iki çocuk sahibi, 25 kişinin (% 8.2) üç çocuk sahibi ve 8 kişinin (% 2.6) dört veya daha fazla çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olanların çocuklarının velayet durumları incelendiğinde ise, velayetin annede olduğu kişi sayısının 250 (% 82.2), velayetin babada olduğu kişi sayısının 18 (% 5.9) ve velayetle ilgili diğer durumlara (çocuklardan birinin velayetinin annede bir diğerinin babada olması, çocukların reşit olması gibi) sahip kişi sayısının da 15 (% 4.9) olduğu saptanmıştır.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin ilişki durumları incelendiğinde, 44 kişinin (% 14.5) devam eden yakın bir ilişkisinin olduğu ve 260 kişinin (% 85.5) yakın bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Yani katılımcıların çoğunluğunun yakın bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin psikiyatrik durumları incelendiğinde; 50 kişinin (% 16.4) psikiyatrik bir tanısının olduğu ve 254 kişinin (% 83.6) psikiyatrik bir tanısının olmadığı anlaşılmıştır. Bu bilgiden yola çıkılarak katılımcıların büyük çoğunluğunun herhangi bir psikiyatrik tanısının olmadığı görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak dört ölçek ve bir de Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Örneklem grubuna, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin veri toplamak için Ego Sağlamlığı Ölçeği (Kararırmak, 2007), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1995), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroglu, 1986) uygulanmıştır.

3. 3. 1. Ego-Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ)

Psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kararımak (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında; toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılan üçlü faktör yapısı önerilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Alt boyutlar yerine ölçekten elde edilen toplam puanın kullanılması önerilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. 14 maddeden oluşan ölçek dört dereceli bir Likert ölçeğidir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha ve test-tekrar test yöntemleri ile sınanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach Alpha değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı .76 olarak rapor edilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile hesaplanan korelasyon .68 olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3. 3. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)

Stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu için üç farklı çalışma yapılmıştır. Üç farklı örneklem üzerinde yapılan faktör analizleri sonucunda bu ölçeğin, probleme yönelik aktif/pasif tarzlar ve duygulara yönelik aktif pasif tarzlar şeklinde ikiye ayrıldığı;

bunların kendi içlerinde de; Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26); Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28); Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24); İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18) ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (1, 9, 29, 30) olmak üzere beş alt ölçekten oluştuğu görülmüştür (Bal, Özgür ve Gümüş, 2006). Ayrıca ölçek, 0-3 arasında (Hiç Uygun Değil ile Çok Uygun arasında) puanlama seçeneği olan toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanlarının hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her alt ölçeğe ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmakta, toplam puan ise kullanılmamaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan stresle başa çıkmada o tarzın daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. Beş alt ölçekten duygu ve problem odaklı başa çıkma olmak üzere iki ayrı toplam puan da hesaplanabilmektedir. Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım duygu odaklı başa çıkma; Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama problem odaklı başa çıkma boyutları altında yer almaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırmada da Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan SBÇTÖ'nün duygu ve problem odaklı başa çıkma alt ölçekleri üzerinden analizler yapılmıştır.

Çalışmalar sonucunda, alt ölçeklere ait ortaya çıkan güvenirlik katsayıları şu şekildedir: Kendine Güvenli Yaklaşım .62 ile .80 arasında, İyimser Yaklaşım .49 ile .68 arasında, Çaresiz Yaklaşım .64 ile .73 arasında, Boyun Eğici Yaklaşım .47 ile .72 arasında ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı .45 ile .47 arasındadır (Akpınar, 2011). Bu araştırmada alt ölçeklere ilişkin güvenirlik katsayıları Kendine Güvenli Yaklaşım için .85, Çaresiz Yaklaşım .69, Boyun Eğici Yaklaşım için .68, İyimser Yaklaşım için .72 ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı için .61 olarak bulunmuştur. Ayrıca Duygu Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği için .79 ve Problem Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır.

3. 3. 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Sosyal destekle ilgili veri toplamak için, üç farklı kaynaktan (aile, arkadaş ve özel bir insan) alınan sosyal desteği ölçmek amacıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin ülkemizdeki uyarlama çalışmaları uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eker ve Arkar (1995), Çakır ve Palabıyık (1997) ve Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından yapılmıştır.

Her biri dört maddeden oluşan sosyal desteğin kaynağına ilişkin üç grup bulunmaktadır. Önerilen alt ölçek yapısı; “aile”, “arkadaş” ve “özel bir insan”dan alınan desteği içermektedir. Faktör analizi üç faktörlü yapıyı desteklemiştir (Eker ve Arkar, 1995; Kazarian ve McCabe, 1991; Zimet ve diğ., 1988). Ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılığı ve test-tekrar test korelasyonları yeterlidir. Eker ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmanın örneklemini (150) üç gruptan oluşmaktadır. Bunlar; psikiyatri ve cerrahi hastaları ile normal kişilerdir. Tüm örneklemin ÇBASDÖ'nin güvenirlik (Cronbach Alpha) katsayısı $\alpha=.89$ olarak hesaplanmıştır. Aynı çalışmada ÇBASDÖ ve alt ölçeklerinin iç tutarlılıkları kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ölçekte her madde yedi aralıklı bir ölçek kullanılarak Kesinlikle Hayır=1, Kesinlikle Evet=7 arasında derecelendirilmiştir. İlgili çalışmada, her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmiş ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmiştir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. ÇBASDÖ'nin Türkçe formunun faktör yapısı, güvenirliği ve yapı geçerliği, ülkemizde kullanımı açısından genel olarak tatmin edici bulunmuştur (Eker ve diğ., 2001). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3. 3. 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)-Kısa Form

Benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) ve Tuğrul (1994) tarafından yapılmıştır. Katılımcıların kendilerine verdikleri değeri ölçmek için alanyazınında oldukça sık kullanılan bir ölçektir. Beş olumlu ve beş olumsuz maddenin yer aldığı 10 maddelik ölçek dört dereceli bir Likert ölçektir. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olduğu için toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik göstergesi olarak Cronbach Alpha değeri .85 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında rapor edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .76'dır. Uyarlama çalışmasında dört hafta aralıkla yapılan test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ters maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puan yüksek benlik saygısı düzeyini göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

3. 3. 5. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan KBF ile elde edilmiştir. KBF'de yaş, ikamet edilen ilçe, meslek, herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı, toplam aylık gelir, eğitim durumu, boşanmanın üzerinden geçen süre, kiminle birlikte yaşadığı, çocuğunun olup olmadığı ve varsa sayısı, çocuğun/çocukların velayetinin kimde olduğu, devam eden yakın bir ilişkisinin olup olmadığı ve herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık tanısı alıp almadığı ile ilgili sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında ilk olarak İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve İzmir Büyükşehir Belediyesi'nden izin alınmıştır. Alınan izinler kapsamında araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması Kasım 2013 ve Haziran 2014 tarihleri arasında İzmir ili merkez ilçelerinde yaşayan boşanmış kadınların gönüllü katılımı ile gerçekleşmiştir. Veri toplama araçları, okullarda ve kadın danışma merkezlerinde bizzat araştırmacı tarafından ya da okul psikolojik danışmanları tarafından kapalı zarflar kullanılarak uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların en az bir yıl önce boşanmış olmaları, eski eşleriyle beraber yaşamamaları ve tekrar evlenmemiş olmaları kriter olarak alınmıştır. Katılımcıların cevaplarının gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilerek katılımcılardan içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir. Ayrıca katılımcılardan kimlikleri ile ilgili herhangi bir bilgi yazmamaları ve aldıkları veri toplama araçlarını bağımsız olarak doldurarak geri vermeleri de istenmiştir. Tüm ölçeklerin uygulanması sırasında katılımcıların yanında bulunulmadığından, ölçeklerin başına kısa birer yönerge eklenmiştir. Bu yönergelerde, katılımcılardan veri toplama araçlarını içten ve dürüst bir şekilde yanıtlamaları istenmiş, araştırmanın amacı ve araştırmacıyla ilgili bilgiler verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 13.0 ve LISREL (Linear Structural Relations Statistics Package Program) 8.80 programları ile analiz edilmiştir. Bu araştırmanın problemine ve denencelerine ait kuramsal modelin test edilmesi için Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Ayrıca değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyonlar da hesaplanarak gereken ön analizler yapılmıştır.

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modellemesi

YEM açık (gözlenen, ölçülen) ve gizli (gözlenemeyen, ölçülemeyen) değişkenler arasındaki nedensel ve korelasyonel ilişkilerin bir arada bulunduğu modellerin test edilmesi için kullanılan kapsamlı bir istatistiksel yaklaşımdır (Hoyle, 1995).

Yapısal eşitlik modeli uygulamaları modelin betimlenmesi, modelin tanımlanabilir olup olmadığının belirlenmesi, verinin toplanması, modelin analiz edilmesi, modelin uyumunun değerlendirilmesi ve modelin yeniden tanımlanması olmak üzere altı aşamadan oluşmaktadır (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

1. *Modelin betimlenmesi:* Araştırmacının kurduğu varsayımların yapısal eşitlik modeli çerçevesinde bir model olarak açıklanması anlamına gelmektedir. Model, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki varsayılan ilişkiyle uyumlu model parametreleri çerçevesinde bir dizi eşitlik olarak tanımlanabilmelidir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

2. *Modelin tanımlanabilir olup olmadığının belirlenmesi:* Araştırmacının modelindeki parametrelerin yordama güçlerine ilişkin bilgi aracılığıyla model tanımlanabilmektedir. Eğer bir modeli tanımlamak için modelin türüne uygun tanımlama yapmak amacıyla karşılanması gereken koşullar uygun değilse sonuçlar da başarılı olmayacaktır (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

3. *Verinin toplanması:* Değişkenlerin model içinde gösterilmesinden sonra veriler toplanmaktadır (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

4. *Modelin analiz edilmesi:* Bu aşama, veri seti ile model parametrelerinin kestirimlerinden elde edilen model uyumu programlarını (LISREL, AMOS, EQS vb.) kullanmayı kapsamaktadır (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

5. *Model uyumunun değerlendirilmesi:* Bu aşamada elde edilen sonuçlar yorumlanmaktadır. Araştırmacının öncelikli modeli ile veri seti çok iyi uyum göstermediğinde bir sonraki aşamada bahsedilen süreç başlatılmaktadır (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Model uyumunun değerlendirilmesi kullanılan istatistik paket programına göre değişebilmektedir. Ancak en yaygın kullanılan ve başlangıç uyum değeri olarak adlandırılabilen istatistik Ki-Kare testidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu araştırmada da modellerin uyum iyiliğini değerlendirmek için aşağıdaki indeksler kullanılmıştır:

Ki-Kare İyilik Uyum (χ^2): Hoyle'a (1995) göre veri ile model arasında uyum mükemmel ise elde edilen değer 0'a yakın olması ve anlamlılık değerinin (p değeri) manidar olmaması gerekmektedir. Yani geleneksel anlamlılık testinin tersine, χ^2 testinde manidar olmayan bir p değeri elde edilmek istenmektedir. Bu sebeple elde edilen büyük χ^2 değerleri uyumun ne kadar kötü olduğunu göstermektedir. χ^2 testi örneklem yeterince genişse ve veri çok değişkenli istatistiğin temel sayıltılarını tam olarak karşılıyorsa doğru bir ölçüm vermektedir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

İyilik Uyum İndeksi (GFI) ve Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI): Jöreskog ve Sörbom tarafından geliştirilen bu indeksler 0 ile 1 arasında değişmekte ve örneklem büyüklüğüne çok duyarlı olduğu için büyük örneklemelerde daha uygun değerler vermektedir. Modelin iyi uyum gösterdiğinin söylenebilmesi için bu değerlerin .90'dan büyük olması gerekmektedir. GFI χ^2 'ye alternatif olarak model uyumunun örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak değerlendirilebilmesi için geliştirilmiş olup

modelin açıkladığı örneklem varyansı olarak kabul edilmektedir. AGFI ise parametre tahminlerinin sayısı için GFI'nin düzenlenmiş bir türüdür (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA): Steiger ve Lind tarafından geliştirilen RMSEA merkezi olmayan χ^2 dağılımında popülasyon kovaryanslarını kestirmek amacıyla kullanılan bir indekstir. 0 ile 1 arasında değişmektedir. Modelin iyi uyum gösterdiğinin söylenebilmesi için bu değer .08'den küçük olması gerekmektedir. GFI ve AGFI'ın tersine RMSEA'nın 0 olması evren ile örneklem kovaryansları arasında fark olmadığını ifade etmekte ve mükemmel uyuma işaret etmektedir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Artık Ortalamaların Karekökü (RMR) ve Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karelerinin Karekökü (SRMR): Evrene ait kestirimsel kovaryans matrisi ile örnekleme ait kovaryans matrisleri arasındaki artık kovaryans ortalamaları olan RMR ve SRMR, 0 ile 1 arasında değişmekte ve değer 0'a eşit olması mükemmel uyuma işaret etmektedir. Modelin iyi uyum gösterdiğinin söylenebilmesi için bu değerlerin .08'den küçük olması gerekmektedir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Karşılaştırmalı İyi Uyum İndeksi (CFI): CFI modelin uyumunu ya da yeterliliğini genellikle değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan ve bağımsızlık modeli ya da yokluk modeli olarak adlandırılan temel bir modelle karşılaştırarak vermektedir. CFI örneklem büyüklüğünü de hesaba kattığından örneklemin küçük olduğu durumlarda da oldukça iyi çalışan bir indekstir. 0 ile 1 arasında değer alan CFI değerinin 1'e yaklaşması mükemmel uyuma, 0'a yaklaşması ise model uyumsuzluğuna karşılık gelmektedir. Modelin iyi uyum gösterdiğinin söylenebilmesi için bu değer .90'dan büyük olması gerekmektedir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI): Artmalı uyum indeksleri içerisinde yer alan NFI ve NNFI değerleri de 0 ile 1 arasında değişmekte ve değer 1'e yaklaşması mükemmel uyuma, 0'a yaklaşması ise model uyumsuzluğuna karşılık gelmektedir. Modelin iyi uyum gösterdiğinin söylenebilmesi için bu değerlerin .90'dan büyük olması gerekmektedir. NFI, CFI'ya benzetmekle birlikte χ^2 dağılımının gerektirdiği sayıtlara uyma zorunluluğu olmaksızın karşılaştırma yapmaktadır. Ayrıca NFI, küçük örneklerde model için var olandan daha az bir uyum verebilmektedir. İşte, bu durumlarda NFI serbestlik derecesi de hesaba dahil edilerek yeniden hesaplanmakta ve bu değer NNFI olarak adlandırılmaktadır. Uyum indekslerinin kriterleri Tablo 2'de toplu olarak verilmektedir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Tablo 2

Kullanılan Uyum İndeksleri Kriterleri

Uyum İndeksi	Kriter
χ^2/sd	<5/1
AGFI	>.90
GFI	>.90
CFI	>.90
NNFI	>.90
RMSEA	<.08
SRMR	<.08

6. *Modelin yeniden tanımlanması:* Araştırmacı ilk aşamaya dönerek modeli yeniden betimlemekte ve aynı veri setiyle gözden geçirilen modelin uyumu değerlendirilmektedir (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).

Uyum indekslerinin kabul düzeylerini karşılamaması durumunda modelin yeniden tanımlanması oldukça zor olabilmektedir. Bu durumda analiz sonucunda ortaya koyulan ve oldukça fazla çeşitlilik gösteren modifikasyon önerilerinin incelenmesi yarar sağlayabilmektedir. Modifikasyon indeksleri araştırmacıya modele ilişkin ayrıntılı modifikasyonlar önermektedir. Ancak modifikasyon indekslerinin kullanılmasında çok dikkatli olunmalı ve yapılacak olan her türlü modifikasyon mutlaka kuramsal bir gerekçeye ya da kabul edilebilir bir kavramsal mantığa dayandırılmalıdır (Byrne, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 1998).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, verilerin analiz edilmesi sonucunda araştırmanın problemine dayalı olarak kurulan denencelere ilişkin elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1. Ön Analizler

Ön analizlerde öncelikle, yapısal eşitlik modelinde yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Daha sonra, gözlenen değişkenlerin çoklu normal dağılım varsayımını sağlanıp sağlayamadığı incelenmiştir. Bulgular, çok değişkenli verinin normal dağılmadığını göstermiştir (χ^2 (19, N=304) = 1411.337, $p < .000$). Çok değişkenli verinin normalliği sağlanamadığı için verilerin tek değişkenli normalliği incelenmiştir. Bu noktada Tablo 3'te de görüldüğü gibi, değişkenlerin birçoğu -1 ile +1 arasında değer gösterdiğinden analizlere devam edilmiştir.

Tablo 3

Gözlenen Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
PS1 (toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler)	-.29	-.25
PS2 (kendine yönelik olumlu değerlendirmeler)	.03	-.22
PS3 (yeniliklere açık olma)	.27	-.41
AİLE (sosyal destek)	-1.19	.36
ARKADAŞ (sosyal destek)	-.93	-.13
KGBC (kendine güvenli başa çıkma yaklaşımı)	-.69	1.22
CBC (çaresiz başa çıkma yaklaşımı)	.32	.20

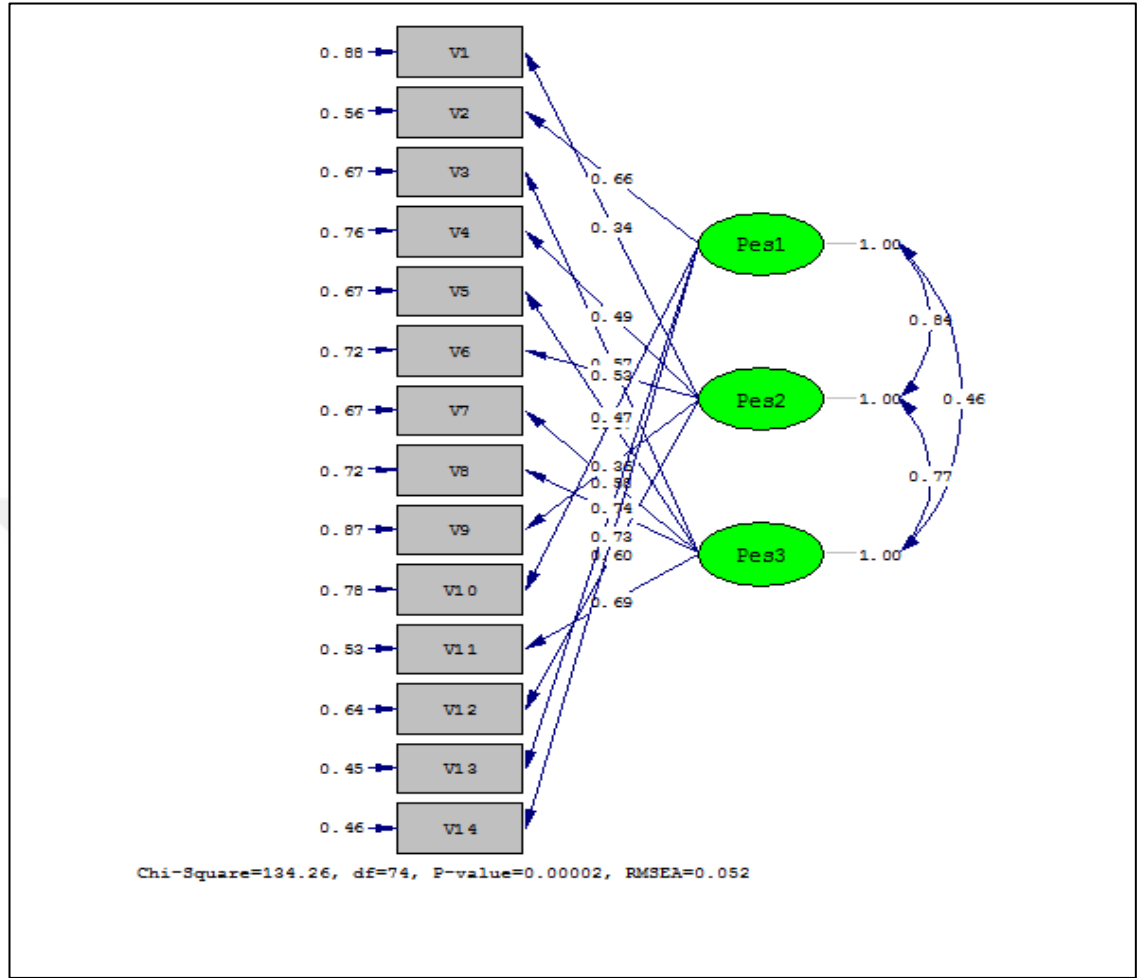
Tablo 3 (devamı)

BEBC (boyun eğici başa çıkma yaklaşımı)	.34	-.26
İBC (iyimser başa çıkma yaklaşımı)	-.36	.62
SDBC (sosyal desteğe başvurarak başa çıkma)	-.41	-.27
BS1 (benlik saygısı 1. madde)	-1.36	2.50
BS2 (benlik saygısı 2. madde)	-.89	1.42
BS3 (benlik saygısı 3. madde)	-.94	.69
BS4 (benlik saygısı 4. madde)	-1.22	1.75
BS5 (benlik saygısı 5. madde)	-1.04	1.02
BS6 (benlik saygısı 6. madde)	-.89	1.27
BS7 (benlik saygısı 7. madde)	-.82	.99
BS8 (benlik saygısı 8. madde)	-.22	-.84
BS9 (benlik saygısı 9. madde)	-1.10	.56
BS10 (benlik saygısı 10. madde)	-.84	-.23

Not: PS1, PS2 ve PS3: Psikolojik sağlamlığın alt boyutları; AİLE ve ARKADAŞ: Sosyal desteğin alt boyutları; KGBC, İBC ve SDBC: Problem odaklı başa çıkma tarzı alt boyutları; CBC ve BEBC: Duygu odaklı başa çıkma alt boyutları; BS1-BS10: Benlik saygısı ölçeğinin maddeleri.

4.1.1. Ego-Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçüm modeli için Ki-kare anlamlılık değeri 134.26 ve serbestlik derecesi 74 olarak bulunmuştur ($p = .00002$). Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise söz konusu değerin ($\chi^2/sd = 1.81$) beşin altında olduğu ve bunun kabul edilebilir bir değer olduğu bulunmuştur. Uyum iyiliği değerlerinden AGFI değerinin .92, GFI değerinin .94, CFI değerinin .93, RMSEA değerinin .05 ve SRMR değerinin .05 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri, ESÖ'nün ölçüm modelinin kabul edilebilir bir model olduğunu ortaya koymaktadır. Doğrulayıcı faktör analizine ait Path Diyagramı standartlaştırılmış katsayılarla Şekil 1'de sunulmuştur.

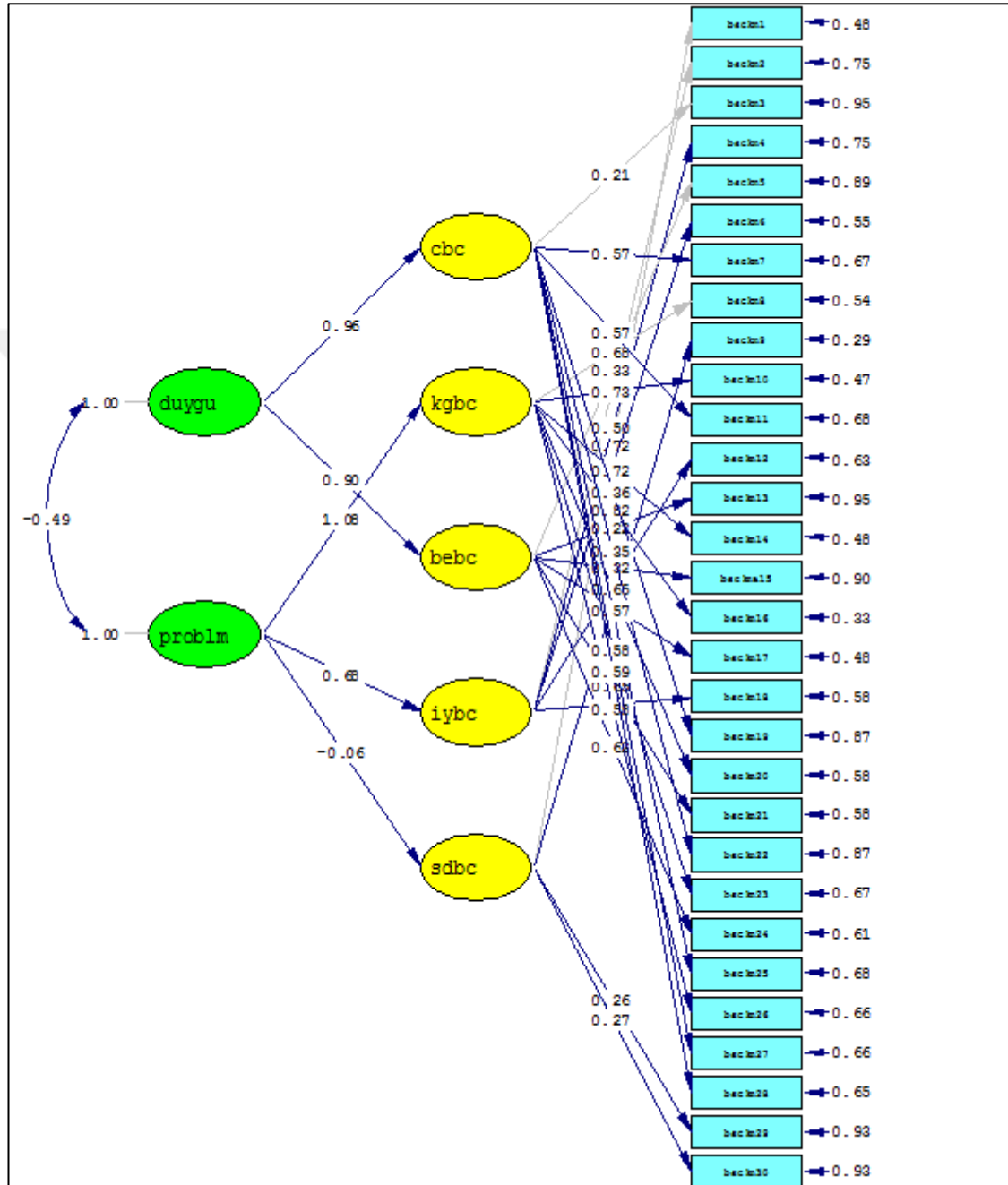


Şekil 1. ESÖ İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

4.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

SBÇTÖ'nin yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde, $\chi^2 = 941.08$, $sd = 397$, $p = .00001$, $AGFI = .90$, $GFI = .91$, $CFI = .96$, $RMSEA = .07$ ve $SRMR = .08$ olarak bulunmuştur. Bu uyum iyiliği indeksleri, test edilen modelin kabul edilebilir bir model olduğunu ortaya koymaktadır. Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise söz konusu değerin ($\chi^2/sd = 2.37$) 5'in altında olduğu ve bunun kabul edilebilir bir

değer olduğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizine ait Path Diyagramı standartlaştırılmış katsayılarla Şekil 2’de sunulmuştur.

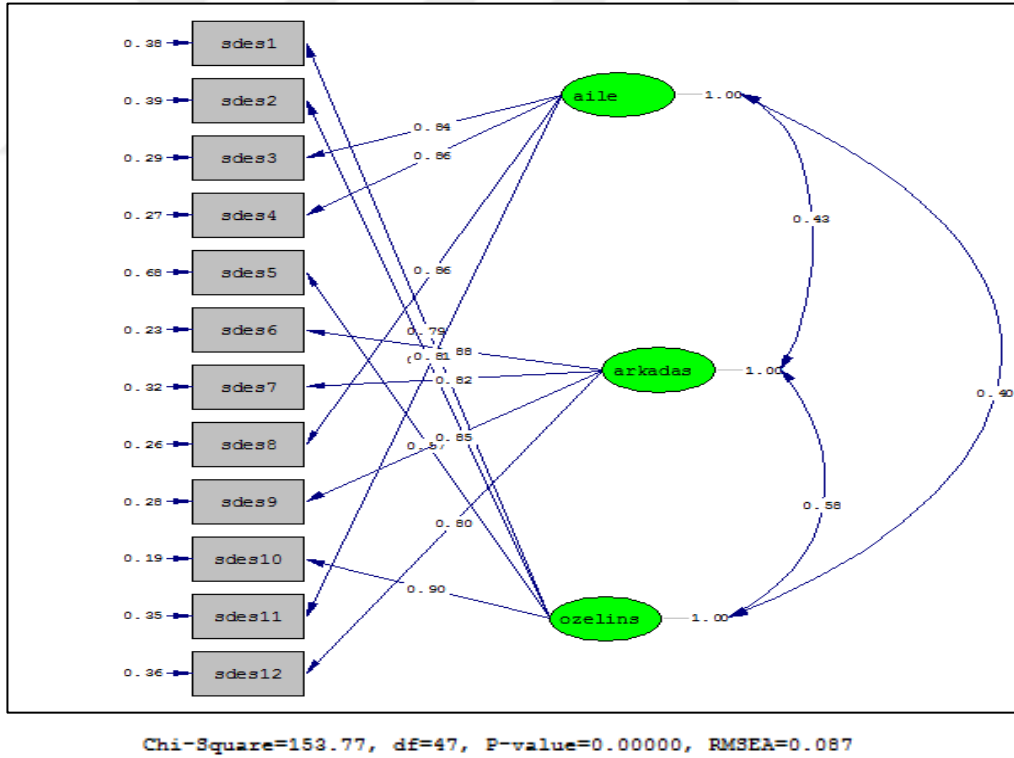


Chi-Square=941.08, df=397, P-value=0.00000, RMSEA=0.067

Şekil 1. SBCTÖ İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

4.1.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

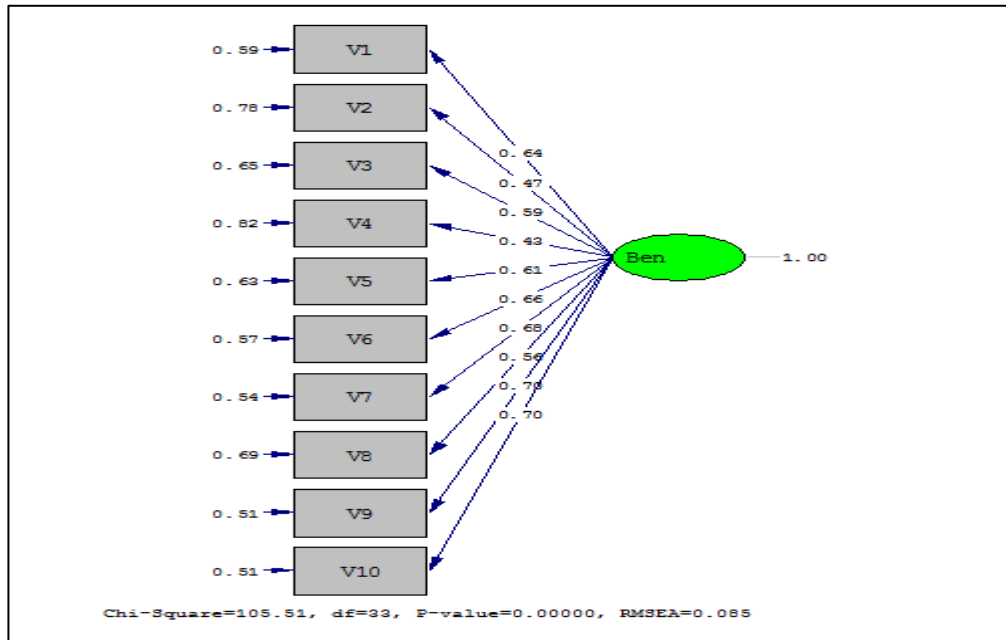
ÇBASDÖ'nün yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçüm modeli için Ki-kare anlamlılık değeri 153.77 ve serbestlik derecesi 47 olarak bulunmuştur ($p = .00001$). Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise söz konusu değerin ($\chi^2/sd = 3.27$) 5'in altında olduğu ve bunun kabul edilebilir bir değer olduğu bulunmuştur. Uyum iyiliği değerlerinden AGFI değerinin .87, GFI değerinin .92, CFI değerinin .97, RMSEA değerinin .09 ve SRMR değerinin .08 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri, ÇBASDÖ'nün ölçüm modelinin kabul edilebilir bir model olduğunu ortaya koymaktadır. Doğrulayıcı faktör analizine ait Path Diyagramı standartlaştırılmış katsayılarla Şekil 3'de sunulmuştur.



Şekil 2. ÇBASDÖ İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

4.1.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan RBSÖ için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri, modelin uyumunun yeterli olmadığını göstermiştir (AGFI değeri .70, GFI değeri .81, CFI değeri .76 ve RMSEA değeri .17). Analiz sonucunda program tarafından önerilen modifikasyonlar incelendiğinde, madde 10'dan 9'a, 6'dan 7'ye ve 4'den 2'ye ait hata kovaryanslarının ilişkili olduğu ve bu ilişkinin uyum iyiliği indeks değerlerine önemli derecede olumsuz etkisi olduğu görülmüştür. Bu nedenle belirtilen maddelerin hata kovaryanslarına ait ilişkiler analize eklenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi tekrarlanmış ve Ki-kare değeri, $\chi^2 = 79.37$, $sd = 32$, $p < .0001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise söz konusu değerin ($\chi^2/sd = 2.48$) 5'in altında olduğu ve bunun kabul edilebilir bir değer olduğu bulunmuştur. Uyum iyiliği değerlerinden AGFI değerinin .91, GFI değerinin .95, CFI değerinin .96, RMSEA değerinin .07 ve SRMR değerinin .04 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri, RBSÖ'nün ölçüm modelinin kabul edilebilir bir model olduğunu ortaya koymaktadır.



Şekil 3. RBSÖ İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

4.2. Model Betimleme

Model betimleme, gözlenen ve örtük değişkenlerin sayısının belirlenmesiyle ilgilidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu araştırmada toplam beş örtük ve 20 gözlenen değişken belirlenmiştir. Araştırma kapsamında test edilen modelde yer alan tüm örtük ve gözlenen değişkenlerin isimleri ile sayıları Tablo 4’te gösterilmiştir.

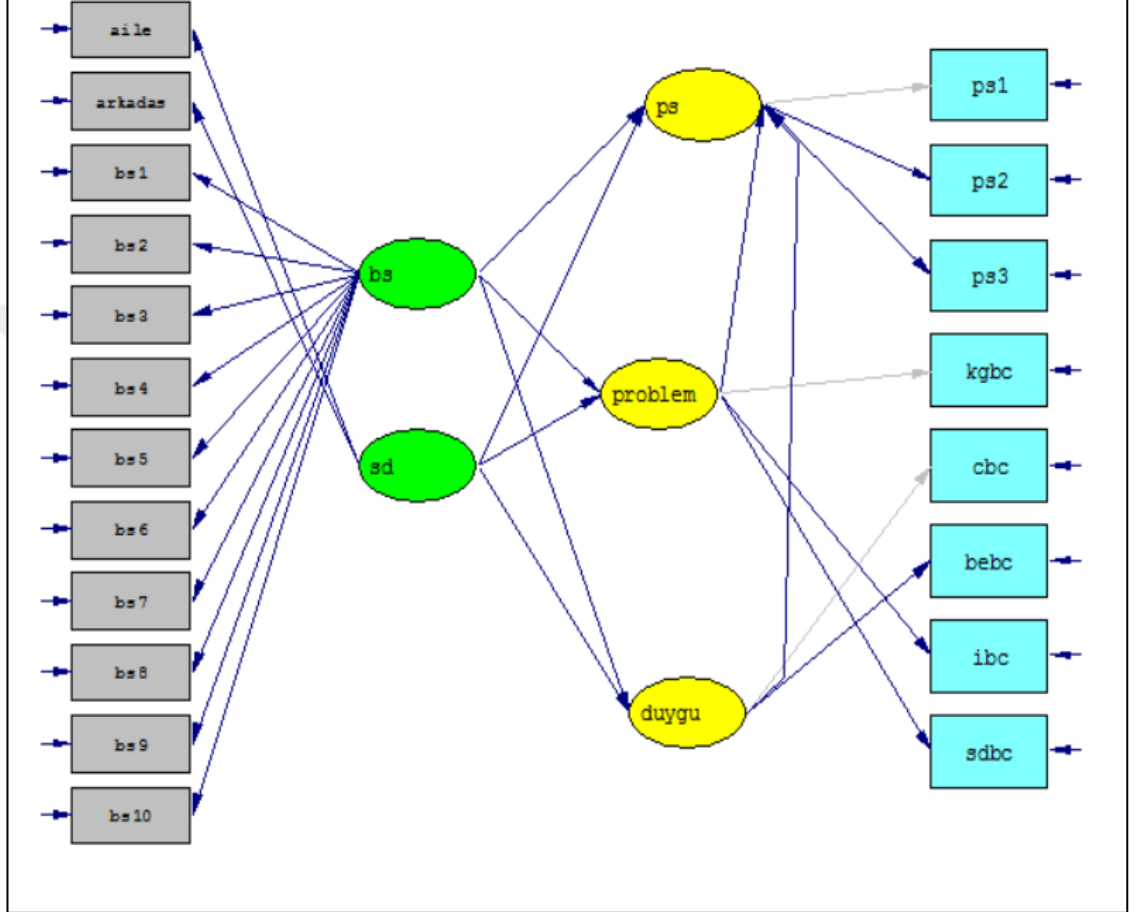
Tablo 4

Modelde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değişkenler

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişken Sayısı	Gözlenen Değişkenler
Psikolojik Sağlamlık	3	ps1, ps2 ve ps3
Algılanan Sosyal Destek	2	aile ve arkadaş
Benlik Saygısı	10	bs1, bs2, bs3, bs4, bs5, bs6, bs7, bs8, bs9, bs10
Duygu Odaklı Başa Çıkma	2	cbc ve bebc
Problem Odaklı Başa Çıkma	3	kgbc, ibc ve sdbc

Tablo 4’te görüldüğü gibi; psikolojik sağlamlığın üç, algılanan sosyal desteğin iki, benlik saygısının 10, duygu odaklı başa çıkmanın iki ve problem odaklı başa çıkmanın üç gözlenen değişkeni bulunmaktadır. Ayrıca duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma bağımsız değişkenler; benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık ise bağımlı değişkenlerdir.

Genellikle modelin betimlenmesi aşamasında araştırmacılar tarafından modelin şekli de çizilmektedir (Kline, 1998). Bu araştırmada test edilen model Şekil 5’te gösterilmiştir.



Şekil 4. Önerilen İlk Model

Şekil 5’te görüldüğü gibi, önerilen modelde benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında ve sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki kurulmuştur. Duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığını gösteren ilişkiler kurulmuştur. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide de benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığını gösteren ilişkiler modelde yer almaktadır. Son olarak, duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model,

boşanmanın üzerinden geçen süre açısından incelenmek üzere iki gruba ayrılarak test edilmiştir.

Önerilen model kapsamında bu araştırmada kurulan ilk denenceler şu şekilde ifade edilmiştir:

1. Benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.
2. Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ile doğrudan ilişkilidir.
3. Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları aracılığı ile psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir.
4. Algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.
5. Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları ile doğrudan ilişkilidir.
6. Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları aracılığı ile psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir.
7. Boşanmanın üzerinden geçen süre, psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.
8. Stresle başa çıkma tarzları, psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkilidir.

4.3. Model Tanımlama

Model tanımlama aşamasında; modelde yer alan psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma değişkenlerinin ortalamaları ve standart sapmaları ile değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Bu örtük değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmaları ile ikili korelasyonları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5*Örtük Değişkenlerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile İkili Korelasyonları*

	$\bar{X}$	ss	2	3	4	5
1. Psikolojik Sağlamlık	38.96	6.33	.25**	.43**	-.28**	.44**
2. Algılanan Sosyal Destek	43.74	11.34		.30**	-.28**	.25**
3. Benlik Saygısı	33.20	4.74			-.50**	.54**
4. Duygu Odaklı Başa Çıkma	15.26	6.48				-.38**
5. Problem Odaklı Başa Çıkma	28.28	4.93				

***p<.01

Tablo 5’te görüldüğü gibi; psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri istatistiksel olarak anlamlıdır.

Model tanımlama aşamasında, örtük değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin yanı sıra gözlenen değişkenlerin ikili korelasyonları da incelenmiştir. Tablo 6’da gözlenen değişkenlerin ikili korelasyonları gösterilmiştir.

Tablo 6*Gözlenen Değişkenlerin İkili Korelasyonları*

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.PS1	.53**	.29**	.19**	.19**	.30**	.28**	.33**	.14*	.30**	.35**	.34**	.27**	.36**	.38**	-.40**	-.27**	.57**	.43**	-.16**
2.PS2		.51**	.21**	.27**	.24**	.31**	.31**	.18**	.20**	.24**	.29**	.21**	.28**	.35**	-.20**	-.21**	.39**	.33**	-.07
3.PS3			.07	.12*	.22**	.17**	.09	.12*	.10	.19**	.25**	.07	.12*	.20**	-.11	-.02	.19**	.21**	-.02
4.Aile				.37**	.09	.10	.15*	.07	.11	.14*	.16**	.07	.20**	.22**	-.20**	-.16**	.18**	.14*	-.09
5.Arkadaş					.14*	.21**	.16**	.10	.23**	.21**	.18**	.33**	.21**	.19**	-.27**	-.18**	.21**	.16**	.13*
6.BS1						.45**	.32**	.31**	.35**	.48**	.47**	.34**	.42**	.40**	-.32**	-.20**	.39**	.28**	-.01
7.BS2							.19**	.40**	.24**	.31**	.31**	.20**	.30**	.27**	-.14*	-.16**	.31**	.25**	.06
8.BS3								.20**	.39**	.37**	.41**	.36**	.49**	.45**	-.35**	-.40**	.38**	.25**	-.01
9.BS4									.23**	.35**	.38**	.11*	.23**	.25**	-.12*	-.12*	.28**	.24**	.10
10.BS5										.37**	.41**	.39**	.46**	.46**	-.30**	-.31**	.24**	.23**	.05
11.BS6											.78**	.39**	.42**	.42**	-.33**	-.23**	.40**	.34**	-.03
12.BS7												.31**	.45**	.47**	-.31**	-.22**	.44**	.38**	.01
13.BS8													.44**	.47**	-.45**	-.34**	.25**	.22**	.11*
14.BS9														.80**	-.39**	-.30**	.39**	.35**	-.11
15.BS10															-.41**	-.31**	.35**	.30**	-.03
16.CBC																.57**	-.33**	-.26**	-.18**
17.BEBC																	-.33**	-.06	-.11
18.KGBC																		.62**	-.21**
19.İBC																			-.15*
20.SDBC																			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 6’da görüldüğü gibi, sosyal desteğin aile alt boyutu ile psikolojik sağlamlığın PS3 alt boyutu, benlik saygısının BS1, BS2, BS4, BS5 ve BS8 maddeleri arasında; psikolojik sağlamlığın PS3 alt boyutu ile benlik saygısının BS3, BS5 ve BS8 maddeleri ve duygu odaklı başa çıkmanın CBC ve BEBC alt boyutları arasında; duygu odaklı başa çıkmanın BEBC alt boyutu ile problem odaklı başa çıkmanın IBC alt boyutu arasında; problem odaklı başa çıkmanın SDBC alt boyutu ile psikolojik sağlamlığın PS2 ve PS3 alt boyutları, sosyal desteğin aile alt boyutu, benlik saygısının BS1, BS2, BS3, BS4, BS5, BS6, BS7, BS9 ve BS10 maddeleri arasında olan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı, gözlenen değişkenler arasındaki diğer bütün ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.

4.4. Hesaplama

Jöreskog ve Sörbom’a (1993) göre yapısal eşitlik modelleri ölçüm modeli ve yapısal model olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçüm modeli, yapısal eşitlik modeli analizlerinin başlangıcını oluşturmaktadır. Gizil değişkenlerin ve bütün yönsüz ilişkilerin hesaplandığı model olan ölçüm modeli genel modelin tamamlayıcı bir parçasıdır. Bununla birlikte, ölçüm modeli gözlenen değişkenleri gizil değişkenlere doğrulayıcı faktör analizi ile bağlayarak uygulanırken; yapısal model gizil değişkenleri birbirine eş zamanlı eşitlik sistemleri ile bağlayarak uygulanmaktadır (Çokluk ve diğ., 2010).

Bu bilgiler doğrultusunda; psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma örtük değişkenlerinin yer aldığı ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçüm modeli için Ki-kare değeri $\chi^2 = 310.15$, sd = 154, $p = .00$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise söz konusu değerin ($\chi^2/sd = 2.01$) 5’in altında olduğu ve bunun kabul edilebilir bir değer olduğu bulunmuştur. Ölçüm modelinin uyum iyiliği değerleri

incelendiğinde, AGFI değerinin .87, GFI değerinin .91 ve CFI değerinin .97 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri de ölçüm modelinin iyi bir model olduğunu ortaya koymaktadır (Kline, 1998; Şimşek, 2007; Çokluk ve diğ., 2010). Tablo 7’de, 20 gözlenen değişkenin her bir örtük değişken üzerindeki standardize edilmiş ve edilmemiş faktör yükleri, standart hataları ve t istatistikleri gösterilmiştir.

Tablo 7

Ölçüm Modeli İçin Faktör Yükleri (n=304)

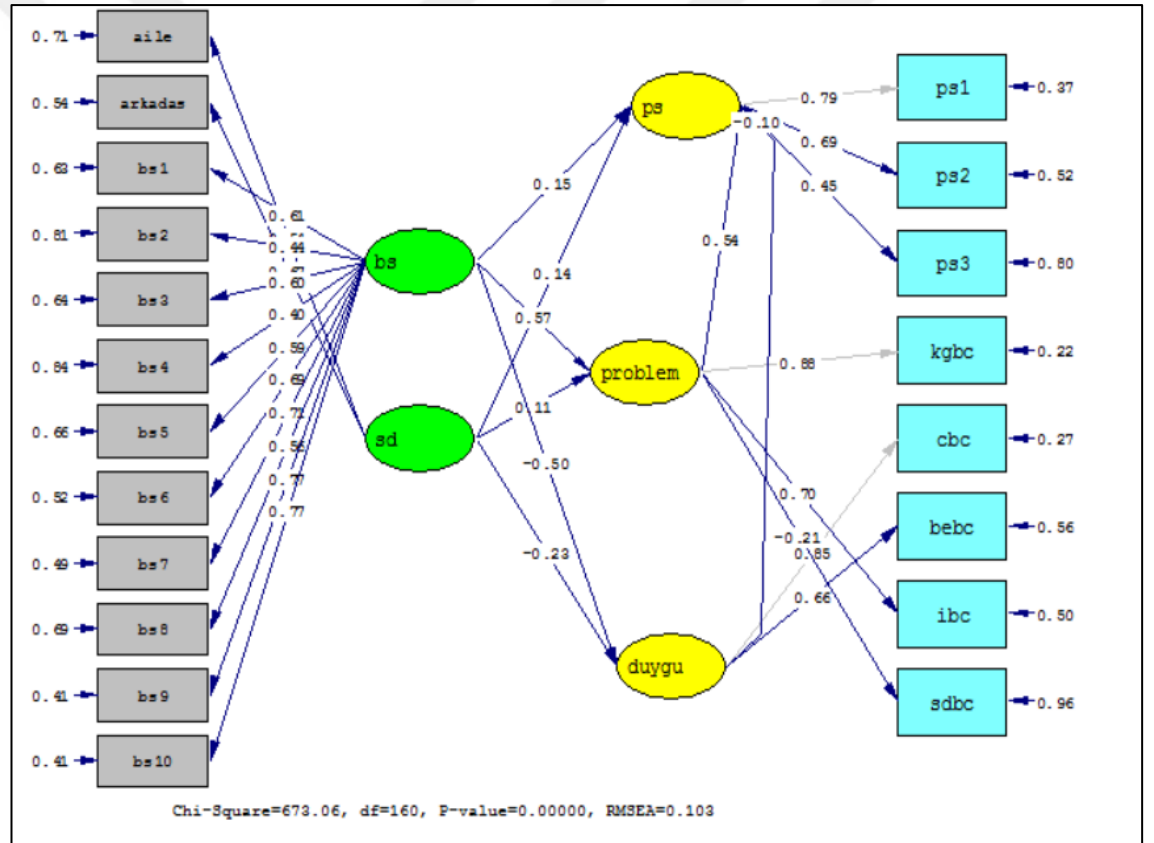
Değişken	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hatalar	t	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri
Psikolojik Sağlamlık				
PS1	1.83	.28	14.31	.85**
PS2	1.32	.61	10.64	.62**
PS3	0.99	.89	5.32	.34**
Algılanan Sosyal Destek				
Aile	2.55	.71	6.75	.53**
Arkadaş	2.76	.53	7.58	.69**
Benlik Saygısı				
BS1	.37	.63	10.83	.61**
BS2	.25	.83	6.92	.41**
BS3	.26	.61	11.23	.62**
BS4	.46	.85	6.38	.38**
BS5	.45	.63	10.83	.61**
BS6	.42	.58	11.76	.65**
BS7	.42	.55	12.26	.67**
BS8	.53	.66	10.44	.59**
BS9	.50	.49	13.32	.71**
BS10	.54	.49	13.33	.71**
Duygu Odaklı Başa Çıkma				
CBC	3.34	.30	13.77	.83**
BEBC	2.24	.54	11.44	.68**
Problem Odaklı Başa Çıkma				
KGBC	2.66	.17	16.90	.91**
IBC	1.73	.52	12.49	.69**
SDBC	-.36	.96	-3.42	-.21**

$p < .01$

Tablo 7’de görüldüğü gibi, örtük değişkenler üzerinde gözlenen değişkenlerin faktör yüklerinin hepsi istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

4. 5. Uyumu Test Etme

Uyumu test etme aşamasında yapısal modelin veriye kabul edilebilir bir uyum gösterip göstermediği incelenmiştir.



Şekil 5. Önerilen İlk Modelin Path Diyagramı

Şekil 6’da görüldüğü gibi, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .15, sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .14, duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık

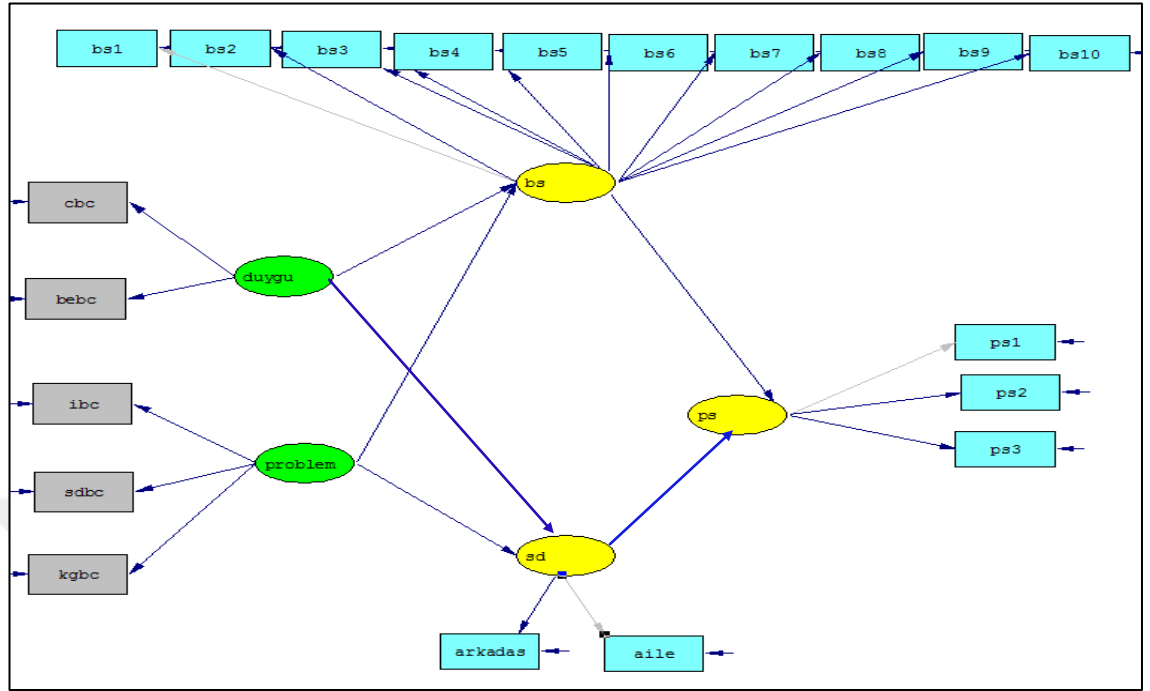
arasındaki doğrudan etkinin katsayısı $-.10$ ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı $.54$ olarak bulunmuştur. Ayrıca modeldeki dolaylı etkilere ait Path katsayıları da Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Önerilen İlk Modeldeki Dolaylı Etkilere Ait Path Katsayıları

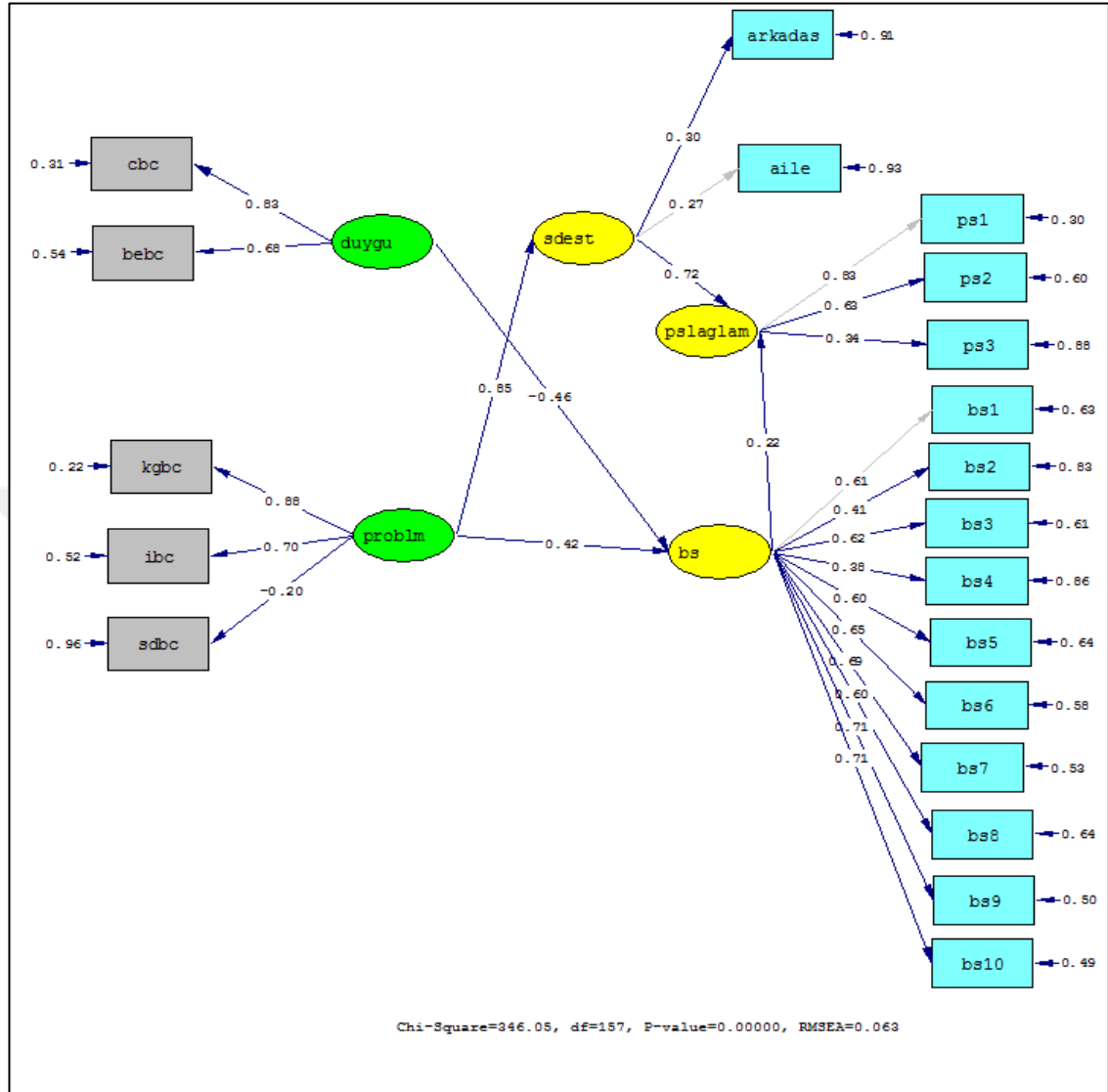
Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Dolaylı Etki
Benlik Saygısı →	Duygu Odaklı Başa Çıkma→	Psikolojik Sağlamlık	$-.50 \times -.10 = .05$
Sosyal Destek →	Problem Odaklı Başa Çıkma →	Psikolojik Sağlamlık	$.11 \times .54 = .06$
Benlik Saygısı →	Problem Odaklı Başa Çıkma→	Psikolojik Sağlamlık	$.57 \times .54 = .31$
Sosyal Destek →	Duygu Odaklı Başa Çıkma →	Psikolojik Sağlamlık	$-.23 \times -.10 = .02$

Yapılan analizler sonucunda, önerilen modelin anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Önerilen ilk modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde AGFI değerinin $.76$, GFI değerinin $.82$ ve CFI değerinin $.90$ olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri de ölçüm modelinin iyi bir model olmadığını ortaya koymuştur (Kline, 1998; Şimşek, 2007; Çokluk ve diğ., 2010). Bu nedenle araştırmada kurulan ilk model kapsamında test edilen denenceler kabul edilmemiştir. Önerilen ilk modelin iyi uyum iyiliği değerleri ortaya koymaması sebebiyle modelde bazı değişiklikler yapılarak alternatif bir model oluşturulmuştur. Önerilen son model Şekil 7’de sunulmuştur.



Şekil 6. Önerilen Son Model

Şekil 7’de görüldüğü gibi, önerilen son modelde duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki kurulmuştur. Duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığını gösteren ilişkiler kurulmuştur. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide de benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığını gösteren ilişkiler de modelde yer almıştır. Son olarak; duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen süre açısından incelenmek üzere iki gruba ayrılarak test edilmiştir. Bu kapsamda, boşanmanın üzerinden geçen süre iki gruba ayrılarak boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup (1-5 yıl arası) ve boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup (6 yıl ve üstü) şeklinde ifade edilmiştir.



Şekil 7. Önerilen Son Modelin Path Diyagramı

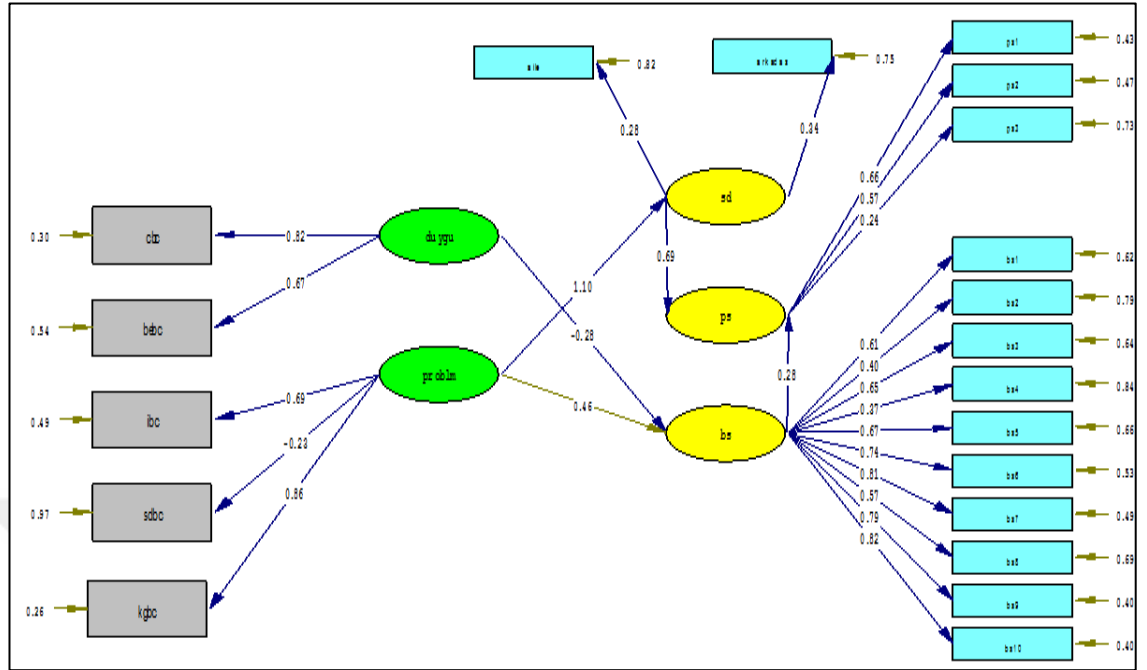
Şekil 8’de görüldüğü gibi, sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .72, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .22, duygu odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki doğrudan etkinin katsayısı -.46, problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .85 ve problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .42 olarak saptanmıştır. Ayrıca modeldeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Modeldeki dolaylı etkilere ait Path katsayıları ise Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9*Son Modeldeki Dolaylı Etkilere Ait Path Katsayıları*

Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Dolaylı Etki
Duygu Odaklı Başa Çıkma→	Benlik Saygısı→	Psikolojik Sağlamlık	$-.46 \times .22 = -.10$
Problem Odaklı Başa Çıkma→	Sosyal Destek→	Psikolojik Sağlamlık	$.85 \times .72 = .61$
Problem Odaklı Başa Çıkma→	Benlik Saygısı→	Psikolojik Sağlamlık	$.42 \times .22 = .10$

Önerilen son modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ise AGFI değerinin .88, GFI değerinin .91 ve CFI değerinin .97 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri de modelin iyi bir model olduğunu ortaya koymuştur (Kline, 1998; Şimşek, 2007; Çokluk ve diğ., 2010).

Bu araştırmanın diğer bir denencesi için model, boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Söz konusu model, boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeninin gruplanarak biçimsel olarak ve metrik olarak değişmez olup olmadığını test etmek amacı ile çoklu grup analizi yapılmıştır. Bu nedenle boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az ve daha çok olduğu gruplara ait kovaryans matrisi ayrı ayrı oluşturularak aynı sentaks (syntax) içinde ve aynı yapısal ilişkiler kurularak eş zamanlı olarak test edilmiştir. Sonuç olarak da, Path katsayıları gruplarda farklılaşma göstermiştir. Duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup açısından incelenmek üzere test edilmiştir. Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup için kurulan modelin Path Diyagramı Şekil 9'de gösterilmiştir.

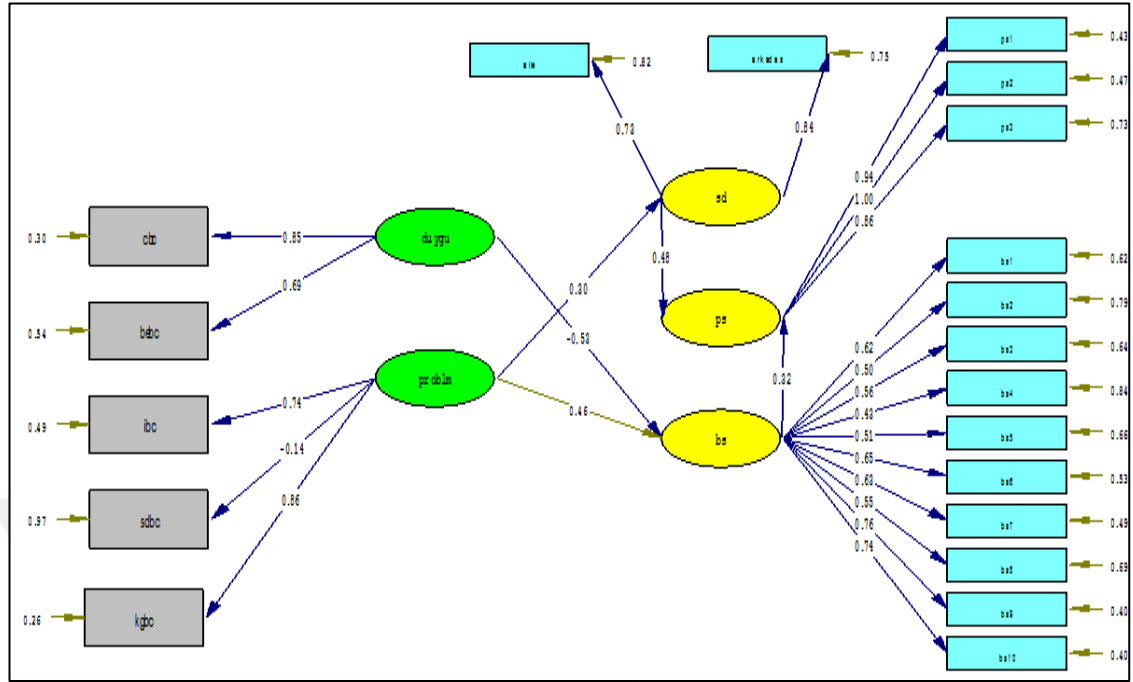


Chi-Square=962.02, df=347, P-value=0.00000, RMSEA=0.108

Şekil 8. Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Olduğu Grup İçin Kurulan Modelin Path Diyagramı

Şekil 9’da, boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup için önerilen modelin Path katsayılarına bakıldığında, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki dışındaki bütün doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Fakat bu bulguların, son modelin boşanmanın üzerinden geçen süre gruplarına göre test edilmeden önceki bulgulardan farklılaştığı gözlenmiştir.

Son olarak; duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup açısından incelenmek üzere test edilmiştir. Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup için kurulan modelin Path Diyagramı Şekil 10’da gösterilmiştir.



Chi-Square=962.62, df=347, P-value=0.00000, RMSEA=0.108

Şekil 9. Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Çok Olduğu Grup İçin Kurulan Modelin Path Diyagramı

Şekil 10'da boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup için önerilen modelin Path katsayılarına bakıldığında, problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki ve sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler dışındaki bütün doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Fakat bu bulguların son modelin boşanmanın üzerinden geçen süre gruplarına göre test edilmeden önceki bulgular ile çeliştiği gözlenmiştir. Boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre test edilmiş modellerin Path katsayıları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Yapısal Modelin Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Az ya da Çok Olduğu Gruba Göre Tahminlenen Path Katsayıları

	Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Olduğu Grup	Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Çok Olduğu Grup
BS → PS	.28	.32*
SD → PS	.69*	.48
Duygu → BS	-.28*	-.53*
Problem → BS	.46*	.46*
Problem → SD	1.10*	.30
$p < .05$		

Tablo 10’da görüldüğü gibi, önerilen son model boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre farklılık göstermektedir. Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grupta, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmazken, diğer tüm doğrudan ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur. Ayrıca problem odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında olan, sosyal destek değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuşken duygu odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında olan, benlik saygısı değişkeninin aracılık yaptığı ve problem odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık yaptığı dolaylı ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki hem doğrudan hem de dolaylı ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grupta ise sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ve problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmamışken, diğer tüm doğrudan ilişkiler

anlamli düzeyde bulunmuştur. Bununla birlikte, duygu odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasındaki ilişkide, benlik saygısı değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, benlik saygısının aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamli düzeyde bulunmuşken, problem odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasındaki ilişkide, sosyal destek değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamli düzeyde bulunmamıştır.

Sonuç olarak bu araştırmada;

1. Sosyal desteğin psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.
2. Benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.
3. Duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmiş ancak, bulgular bu denenceyi doğrulamamıştır.
4. Duygu odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.
5. Duygu odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ancak, bulgular bu denenceyi doğrulamamıştır.
6. Problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.
7. Problem odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.
8. Duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen modelin iyi bir model olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.
9. Bu modelin boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından farklılık göstereceği iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde sırasıyla, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye ait bulgular; benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık; duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlık; duygu odaklı başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık; duygu odaklı başa çıkma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık; problem odaklı başa çıkma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık; problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilere ait bulgular ve son olarak boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az ya da daha çok olduğu gruplara ilişkin bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

5. 1. Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu araştırmanın ilk denencesi sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki olduğudur ve elde edilen bulgular bu denencenin doğrulandığını göstermektedir. Buna göre sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir ifadeyle, boşanmış kadınların sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır ve sosyal destek psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilemektedir.

Alanyazınında boşanmış kadınlarla yapılan benzer bir araştırmaya (Boon, 2005) rastlanmıştır. Bununla birlikte, farklı gruplar üzerinde, fakat benzer değişkenler ele alınarak yapılan hem yurt içindeki hem de yurt dışındaki araştırmalarda bu bulguya paralel araştırma bulguları bulunmaktadır. Dayıoğlu (2008) ve Turgut (2015), algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Çakır (2009) ve Terzi'nin (2013) yapmış olduğu çalışmalarda da algılanan sosyal destek

psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yurt dışında yapılmış çalışmalar gözden geçirildiğinde benzer araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Bariola ve diğ., 2015; Deterte ve diğ., 2014; Dodd, 2010; Hartley, 2008; Tusaie ve diğ., 2007; Wilks ve Croom, 2008; Wilks ve Spivey, 2010;). Boon (2005) da çalışmasında, boşanmış kadınlarla yaptığı görüşmelerin nitel analizi sonucunda psikolojik sağlamliğın en önemli faktörlerinden birinin sosyal destek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer yandan, alanyazında bu bulgu ile farklı olan araştırma bulguları da mevcuttur. Oktan (2008), algılanan sosyal desteği oluşturan aile ve arkadaş boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Bu bulguya göre psikolojik sağlamlık ve sosyal desteğin doğrudan ilişkili olması; boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları açısından sosyal desteğin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre ölkemizde boşanmış kadınların sosyal destek düzeyleri arttıkça psikolojik olarak daha sağlam bireyler oldukları söylenebilir. Sancaklı'ya (2014) göre de boşanmanın duygusal ve sosyal açıdan üstesinden gelmede sosyal destek önemli faktörlerden birisidir. Benzer şekilde, Kavas (2010) tarafından yapılan bir araştırmada da aile ve arkadaş desteğinin boşanma sürecini sıkıntısız atlattırda önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır. Boşanmanın ardından yaşanan sürecin, kadınların çevreleriyle ilişkileri, yani sosyal destekleri aracılığıyla boşanmalarını değerlendirme ve kendilerini algılama biçimlerine de yansması bakımından önemli olduğu belirtilmektedir (Uğur, 2014).

Sadece yurt içinde yapılan araştırmalar değil, boşanmış kadınlarla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar da boşanma sürecinde sosyal desteğin önemini ortaya koymaktadır (Chiriboga, Catron ve diğ., 1991; Wang ve Amato, 2000; Boon, 2005). Alanyazın incelendiğinde, kadınlar sosyal destek sistemini daha yoğun ve daha sık kullandıkları için boşanmadan önce sahip oldukları destek sistemini kullanmayı sürdürmelerinin önemli olduğu görölmektedir. Araştırma bulguları, kadınların boşanma gibi bir stres durumunda ihtiyacı karşılayabilecek destek sistemlerinin genel olarak daha yeterli olduğunu göstermektedir (Chiriboga, Catron ve diğ., 1991). Bunun yanında, ilgili

alanyazına bakıldığında Boon (2005), boşanmayı takip eden sosyal destek kaybından bahsetmektedir. Boşanan kadın eşinden aldığı desteğin yanısıra eşinin ailesinden aldığı desteği de kaybetmektedir. Bunlara ek olarak, çiftin ortak arkadaşlarından gördükleri desteğin de çekilmesi mümkündür. Özellikle, eşten alınan desteğin kaybedilmesi boşanan kadın için yıkıcı olabilir.

Birçok araştırma bulgusuna dayanarak Wang ve Amato (2000), boşanmanın çoğunlukla sosyal ağın zayıflamasına sebep olmasına rağmen arkadaşlıklarını koruyabilen ya da yeni sosyal ağlar kurabilen kişilerin anlamlı bir sosyal destek alabildiklerini belirtmektedirler. Bu sosyal ağın da boşanma sonrası uyumun anlamlı bir yordayıcısı olduğundan bahsedilmektedir. Bunun yanı sıra, boşanma sonrası dönemin en önemli özelliklerinden biri evlilik süreci ve evlilik öncesindeki arkadaşlar ve aileyle olan ilişkilerin yeniden tanımlanmasıdır. Ek olarak, aileyle olan ilişkilerde boşanan kadınların aileleri tarafından kabul görüp görmeyecekleri de kritik bir durumdur (Uğur, 2014). İşte bu yeniden tanımlanma aşamasında, aileden ve arkadaştan kabulle birlikte yüksek düzeyde sosyal destek alınması psikolojik sağlamlığın da daha yüksek olmasına yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak, hem yapılan araştırma bulgularından hem de alanyazın bilgisinden yola çıkılarak sosyal desteğin boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları açısından önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Boşanma sürecinde aile ve arkadaş ilişkilerinin niteliğinde birtakım değişiklikler olsa bile, bu ilişkilerini daha sağlıklı sürdürebilenler bu süreci daha olumlu atlatabilmektedir. Görüldüğü gibi, genel anlamda ruh sağlığı açısından önemli bir yapı olan sosyal destek, boşanma söz konusu olduğunda da önemini korumaktadır. Hatta, boşanma ile ilgili gerek kültürel gerek toplumsal değerler göz önüne alındığında boşanmış kadınlar açısından sosyal desteğin daha da önemli hale geldiği düşünülebilir. Bu nedenle boşanmış kadınlara sunulan psikolojik hizmetler kapsamında sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi oldukça kritik öneme sahiptir.

5. 2. Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın ikinci denencesi, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki olduğudur ve bu denence doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulguya göre benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi de yüksektir.

Alanyazınında boşanmış kadınlar üzerinde yapılan benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna rağmen farklı gruplar üzerinde, fakat benzer değişkenler ele alınarak yapılan araştırmalarda bu bulguya benzer bulgular elde edilmiştir. Korelatif çalışmalar incelendiğinde, Windle ve arkadaşları (2008), benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Hayter ve Dorstyn (2014) da benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ülkemizde yapılan modelleme çalışmaları incelendiğinde ise Kararımak (2007), benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu duygular ve yaşam doyumu aracılığıyla dolaylı etkisinin olduğunu bulmuştur. Bir diğer araştırmada, benlik saygısının duygular üzerinde etkili olduğu ve hem olumlu hem olumsuz duyguların da psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Erarslan'ın (2014) araştırmasında ise benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Tüm bu bulguların yanı sıra, alanyazınında bu bulgu ile paralel olmayan araştırma bulgusu da bulunmaktadır. Kaya'nın (2007) çalışmasının sonucunda, benlik saygısının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın, benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğuna yönelik bulgusu, Türk kültüründe benlik saygısının yetişkinlerin psikolojik

sağlamlıklarını doğrudan etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Buna göre ülkemizde yaşayan boşanmış kadınların benlik saygısı düzeyleri arttıkça psikolojik olarak da daha sağlam bireyler oldukları söylenebilir.

Birçok araştırma bulgusu boşanma sonrası ile ilgili benlik saygısının da içinde bulunduğu bazı önemli değişkenlerden bahsetmektedir (Wang ve Amato, 2000). Bu bağlamda, boşanma sonrasında benliğin yeniden tanımlanması boşanmış kadınlar için önemli bir görevdir. Boşanma ile ilgili literatür incelendiğinde, özellikle orta yaştaki kadınların boşanmadan olumsuz yönde etkilendiği ileri sürülmektedir. Feminist hareketin etkisine rağmen evlilik ve annelik etkisi oldukça güçlü olduğundan, boşanma anne ve eş rollerine ilişkin önemli bir başarısızlığı simgelemektedir. Bunun yanı sıra, boşanma kadınlarda sosyal kimliğin, statünün ve benlik saygısının kaybı ile bağlantılıdır. Kişinin evlilik ilişkisinde reddedilmesine neden olduğuna inandığı yetersizlik ve kabul görmeme algısı, boşanma sonrasındaki benliğin yeniden tanımlanması aşamasında benlik saygısında azalmaya sebep olmaktadır (Boon, 2005).

Kavas (2010) yaptığı nitel çalışma sonucunda, boşanmış kadınlardan bazılarının boşanma sonrasında başarısızlık ve kendine güvensizlik hissettiklerini, ancak katılımcıların çoğunun kendine güvensizliği daha çok evlilik sürecinde duyduğunu, boşanma ile bu durumdan kurtularak rahatladığını ve benlik saygısı düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur. Bunlara ek olarak, kadınların boşanma sonrası kendilerini en güçlü tanımladıkları alanın benlik saygısı olduğu vurgulanmaktadır. Boşanma kadınlar için bir dizi statü kaybını beraberinde getirmekle birlikte, iş yaşamına daha fazla tutunmak ve tek ebeveyn olmak gibi faktörler kadınların boşanma sonrasındaki benlik algılarını olumlu anlamda etkileyen faktörlerdir. Uğur'a (2014) göre bu dönemde kadınların yaşadıkları tatmin ve başarı hissi benlik saygısı düzeylerini arttırmalarında etkili olmaktadır. Ayrıca benlik saygısı kadınların boşanma sonrasında kendilerini en fazla güçlü ve rahat hissettikleri alan olarak belirlenmiştir.

Tüm bu araştırma bulgularından da anlaşılacağı gibi, benlik saygısı düzeyi yüksek olan, diğer bir ifadeyle, boşanma sonrası benliğini daha işlevsel tanımlayabilen kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artması beklenmektedir. Başka bir ifadeyle, kadının kendine değer vermesinin boşanma sonrasında yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelmesine yardımcı olabileceği düşünülebilir. Ayrıca özellikle boşanma sonrasındaki dönem açısından değerlendirildiği için kadının kendini eşinden bağımsız olarak tanımlayabiliyor olduğunun bir göstergesi olarak da kabul edilebilir. Kadının kendisini eşinden bağımsız olarak tanımlayabilmesi de boşanma sonrasında psikolojik sağlamlık özelliklerini göstermesi için bir destek sağlayabilir. Sonuç olarak, boşanmış kadınlar açısından önemli bir role sahip olan benlik saygısı düzeyinin bahsedilen tüm olumsuz etkilere maruz kalmadan arttırılmasının kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

5. 3. Duygu Odaklı Başa Çıkma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın üçüncü denencesi, hem duygu odaklı başa çıkmanın hem de problem odaklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğudur. Araştırmanın bu denencesi doğrulanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, hem duygu odaklı başa çıkma tarzı hem de problem odaklı başa çıkma tarzı ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak doğrudan anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını göstermiştir.

Alanyazınında boşanmış kadınlar üzerinde yapılan benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna rağmen farklı gruplar üzerinde, fakat benzer değişkenler ele alınarak yapılan hem yurt dışındaki hem de yurt içindeki araştırmalarda bu bulgu ile paralel olmayan bulgular bulunmaktadır. Wu (2011), başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Deterte, Stephens ve Hudleston (2014) sağlıklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlıkla anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır. Başka bir araştırma, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı (kaçınma) başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki

ilişkinin anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak yine aynı araştırmada, problem odaklı başa çıkma stratejisini kullananların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (SunHee, Sue ve Jae, 2014).

Ülkemizde yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde, Oktan'ın (2008) araştırmasının sonucunda, başa çıkma stratejilerinden aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur. Terzi'nin (2008) çalışması, problem odaklı başa çıkma stratejisinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Çakır (2009), kadınların başa çıkmada kullandıkları farklı stratejilerin psikolojik sağlamlığa ulaşmalarına yol açtığını bulmuştur. Aydoğdu'nun (2013) araştırmasında hem problem odaklı başa çıkma tarzı hem de duygu odaklı başa çıkma tarzı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. İkizer'in (2014) çalışmasında da hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bu araştırma bulgularının yanı sıra, Hill, McCubbin, Cauble ve Patterson (2000; akt. Wang ve Amato) tarafından geliştirilen aileye yönelik stres ve başa çıkma kuramının bakış açısına dayanarak bireylerin boşanma sonrası uyumlarının dayandığı faktörlerden birinin kişinin stresle başa çıkma kaynakları olduğu belirtilmektedir.

Sonuç olarak, alanyazınında duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğuna dair bulgular bulunmaktadır. Her ne kadar bu araştırmada başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu doğrulanmamış olsa da, ilgili alanyazın bilgisi ışığında başa çıkma tarzlarının boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları açısından da önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada, başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmaması, ancak anlamlı dolaylı ilişkilerin olması boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları üzerinde hem duygu odaklı hem de

problem odaklı başa çıkma tarzlarının dolaylı yoldan etkili faktörler olduğunu göstermektedir. Yani duygu odaklı ve problem odaklı başa tarzları psikolojik sağlamlıkla doğrudan bir ilişki yerine sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla ilişkili olmaktadır. Bu bulgu da, boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığın araştırılmasında sosyal destek ve benlik saygısının önemini vurgular niteliktedir.

5. 4. Duygu Odaklı Başa Çıkma, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın dördüncü denencesi, duygu odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğudur ve bu denence doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, duygu odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile negatif yönde ve benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya göre duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanan bireylerin hem benlik saygısı düzeyi hem de psikolojik sağlamlık düzeyi düşüktür.

Araştırmadan elde edilen bulgular, duygu odaklı başa çıkma tarzı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığını göstermektedir. Alanyazınında, duygu odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığını ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı psikolojik değişkenler ile psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı ilişkilerin incelendiği bir başka araştırmada (Kararımak, 2007), benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca Erarslan'ın araştırmasında da (2014) benlik saygısının aracı bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bu bulgusu, benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordamada anlamlı bir değişken olduğunu gösteren diğer araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Erarslan, 2014; Hayter ve Dorstyn, 2014; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Windle ve diğ., 2008). Sayan Karahan'ın (2012) çalışmasında da duygu odaklı başa çıkma tarzı kapsamında değerlendirilebilecek bir yöntem olan duyguların ifade edilmesi, boşanma sonrası etkili başa çıkma stratejisi olarak ele alınmaktadır.

Boşanma ile ilgili alanyazın bilgisine göre boşanan kişiler öfke, kırgınlık, karamsarlık, kıskançlık ve yalnızlık gibi duyguları içeren büyük bir duygu karmaşası yaşamaktadırlar (Aktaş, 2011; Boon, 2005; Öngider, 2013). Bunun yanı sıra, eski partnerine karşı yaşamaya devam ettiği bağlılık ve ondan ayrılmış olmanın verdiği rahatlama hissi arasında ikilem yaşamaktadırlar. Özellikle, kadınların eski eşlerine karşı daha düşmanca tavır gösterdikleri, kaygı ve yalnızlık yaşadıkları da belirtilmektedir. Bu nedenle boşanan kadınlar için eski eşine öfke duyma gibi duygusal durumların problem yaratabildiği düşünülmektedir (Boon, 2005). Araştırma bulgusu bu bağlamda değerlendirildiğinde, duygu odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıkla ters yönde bir ilişkisinin olması daha anlaşılabilir hale gelmektedir.

Bireyler olumsuz duyguların baskısı altında olduklarında, bu duyguların onların sorunlarını çözmesini zorlaştırmasından korumak için duygu merkezli yöntemlerin kullanıldığından bahsedilmektedir (İyilikçi, 2015). Bu noktada, boşanma sonrası kadınların yaşadıkları duygusal yoğunluk karşısında kullandıkları duygu odaklı başa çıkma yaklaşımının psikolojik sağlamlık üzerinde benlik saygısı aracılığıyla ters yönde etkili olması, duyguların düzenlenmesine odaklanmak yerine daha pasif bir tarzı içeren duygu odaklı yöntemlerin (çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar) kullanımının arttıkça kişilerin benlik saygısı ve sağlamlık düzeylerinin azaldığı sonucuna götürmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında, duygu odaklı başa çıkma tarzını daha çok kullanan boşanmış kadınların benlik saygısı düzeyi ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olduğu bulgusu, duygu odaklı başa çıkma tarzı ve benlik saygısının psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmak amacıyla duygu odaklı başa çıkma tarzının kullanımının azaltılarak benlik saygısı düzeylerini arttırmanın gerekli olduğu söylenebilir.

5. 5. Duygu Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın beşinci denencesi ise duygu odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğudur. Ancak bulgular bu denenceyi doğrulamamıştır. Diğer bir ifadeyle, duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanma düzeyi yüksek olan bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin de yüksek olacağına dair bir kanıt bulunmamıştır.

Yapılan alanyazın incelemesi sonucunda, duygu odaklı başa çıkma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma bulgusu, duygu odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu bulgusuyla birlikte değerlendirildiğinde, duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanmanın benlik saygısı ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi bulunurken, sosyal destek ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanmanın boşanmış kadınların benlik saygısı düzeyini arttırmak için etkili bir faktör olduğu, ancak algılanan sosyal destek için anlamlı bir faktör olmadığı söylenebilir.

Sosyal desteğin problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği düşünüldüğünde, problem odaklı başa çıkma tarzının algılanan sosyal destek ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, duygu odaklı başa çıkma tarzının içeriği göz önüne alındığında, sosyal destek ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmaması anlaşılabilir hale gelmektedir. Çünkü, sosyal desteğe başvurmayı içeren problem odaklı başa çıkma tarzı, kişinin algıladığı sosyal destek düzeyinin artmasına yardımcı olurken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları içeren duygu odaklı başa çıkma tarzının kişinin algıladığı sosyal destek ile ilişkili olabilecek bir faktör olmadığı söylenebilir.

5. 6. Problem Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın altıncı denencesi, problem odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğudur. Araştırmanın bu denencesi doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, problem odaklı başa çıkmanın sosyal destek ile pozitif yönde ve sosyal desteğin de psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya göre problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi yüksek ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyi de yüksektir.

Alanyazında, problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracılığını ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlgili alanyazın göz önüne alındığında, sosyal desteğe başvurma problem odaklı başa çıkma stratejilerinden biri olduğundan problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan boşanmış kadınların sosyal destek düzeylerinin de artması ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olması anlaşılabilir olmaktadır. Buna ek olarak, boşanmış kadınların algıladıkları sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasında problem odaklı başa çıkma tarzının kullanımının etkili olduğu düşünülmektedir.

Duygu odaklı başa çıkma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler de dikkate alındığında, boşanmış kadınlarda sosyal destek düzeyinin artırılması yoluyla psikolojik sağlamlık düzeyinin artırılması için duygu odaklı başa çıkma tarzının kullanılmasının etkili bir yöntem olmadığı, ancak boşanmış kadınlarda sosyal destek düzeyinin artırılması yoluyla psikolojik sağlamlık düzeyinin artırılması için problem odaklı başa çıkma tarzının kullanılmasının etkili bir yöntem olduğu görülmektedir.

Bireylerin yaşamlarında birtakım değişikliklere uyum sağlamalarını gerektiren boşanma bir geçiş dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu geçiş döneminin nasıl çözümleneceğinin, bireylerin kişilik özelliklerine, baş etme becerilerine, alacakları yardım ve desteğe bağlı olduğu belirtilmektedir (Uçan, 2007). Bu bağlamda, bir geçiş dönemi olan boşanma döneminin olumlu anlamda sonuçlanmasının gerek problem odaklı başa çıkmanın gerekse sosyal desteğin kullanımını gerektirdiği söylenebilir.

5. 7. Problem Odaklı Başa Çıkma, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın yedinci denencesi, problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğudur. Bulgular bu denenceyi doğrulamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile pozitif yönde ve dolayısıyla benlik saygısının da psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguya göre, problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan boşanmış kadınların benlik saygısı düzeyi yüksek ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyi de yüksektir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, problem odaklı başa çıkma tarzı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü göstermektedir. Alanyazında, problem odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı psikolojik değişkenler ile psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı ilişkilerin incelendiği bir başka araştırmada (Kararımak, 2007) benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkisinin olduğu ve Erarslan'ın çalışmasında da (2014) benlik saygısının aracı bir değişken olduğu bulunmuştur. Ek olarak araştırmanın bu bulgusu, benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordamada anlamlı bir değişken olduğunu ortaya koyan araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Erarslan, 2014; Hayter ve Dorstyn, 2014; Kararımak, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Windle ve diğ., 2008).

Kavas (2010), yaptığı nitel çalışmanın bulgularına dayanarak boşanmış kadınların güçlük çektiği alanlarda dahi aktif olmalarının gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu bilgi doğrultusunda, boşanmış kadınların problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanarak daha aktif bir yaklaşım göstermelerinin daha etkili bir yöntem olacağı ve daha aktif bir tarz sergilediklerinde de benlik saygısı düzeylerinin yüksek olacağı düşünülebilir.

Sonuç olarak, problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan boşanmış kadınların benlik saygısı düzeylerinin ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Yani problem odaklı başa çıkma tarzının kullanılması benlik saygısı düzeyini ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaktadır. Bu bilgi doğrultusunda, problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan boşanmış kadınların kendilerine yönelik algılarının olumlu olmasıyla birlikte, psikolojik açıdan daha sağlam bireyler olduğu söylenebilir. Ayrıca boşanmış kadınlar için problem odaklı başa çıkma tarzını kullanmanın işlevsel olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, boşanmış kadınların benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmak için problem odaklı başa çıkma tarzı kullanımının desteklenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

5. 8. Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Ya Da Daha Çok Olduğu Gruplara İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bir başka denencesi de araştırma modelinin boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından farklılık göstereceğidir. Bulgular bu denenceyi doğrulamıştır. Yani boşanmanın üzerinden geçen sürenin iki gruba ayrılarak incelendiği grup analizi sonucunda araştırmada ortaya konan modelle ilgili bulgulardan farklı bazı bulgular elde edilmiştir. Başka bir ifadeyle, boşanmanın üzerinden geçen sürenin az ya da çok olduğu gruplar ortaya konan model açısından farklılık göstermektedir.

Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grupta, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan ilişki ve beraberinde duygu odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasındaki ilişkide benlik saygısı değişkeninin aracılık rolü üstlendiği, problem odaklı başa çıkma tarzı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü üstlendiği dolaylı ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. *Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grupta* ise sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ve problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki doğrudan ilişkiler ve problem odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasındaki ilişkide, sosyal destek değişkeninin aracılık rolü üstlendiği dolaylı ilişki anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Bu bulgulara göre boşanmanın ilk evrelerinde duygu odaklı başa çıkma tarzının ve benlik saygısının psikolojik sağlamlık için anlamlı değişkenler olmadığı, daha sonraki evrelerde ise sosyal desteğin anlamlı bir değişken olmadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, boşanmış kadınlarda boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından psikolojik sağlamlıkla ilgili modelin ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Karmaşık bir olay olarak adlandırılabilen boşanma olgusuna boşanan kadın açısından bakıldığında, boşanma ile birlikte yeni bir yaşam kurma, hem eski eşle hem de çocuklarla yeni ilişki biçimleri geliştirme, maddi zorluklar, sosyal ilişkilerde değişiklikler gibi aşılması gereken sorunlar gündeme gelmektedir. Bu bakımdan düşünüldüğünde, boşanma potansiyel olarak stresli bir süreç olduğundan dolayı bir uyum süreci gerektirdiği belirtilmektedir. Bununla birlikte, boşanmanın ardından travmatik bir süreç yaşandığı ve özellikle boşanma sonrasındaki ilk yıllarda depresif semptomların daha fazla olduğu da bulunmuştur (Öngider, 2013).

Boşanma ile ilgili alanyazına bakıldığında, evliliğin sona ermesinde hem kadın hem de erkeğin sorumlu olduğu bilinmekle birlikte, çoğunlukla aileyi bir arada tutma sorumluluğu kadının üzerinde tutulmaktadır. Boşanma sonrasında da kadın kendini başarısız olarak hissetmektedir. Boşanma sonrası en yaygın duygunun kişisel başarısızlık duygusu olduğu ve bu başarısızlık duygusunun kişinin kendisine olan saygısını yitirmesine neden olduğu ileri sürülmektedir (Demircioğlu, 2000). Özellikle, ilk dönemlerde yaşanan yetersizlik ve kabul görmeme algısı beraberinde benlik saygısı düzeyinde azalmaya sebep olduğundan benlik saygısının boşanmanın ilk evrelerinde psikolojik sağlamlık üzerinde etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Ayrıca Sayan Karahan (2012), boşanma sonrası ilk dönemde hem kadınların hem de erkeklerin düşük düzeyde benlik saygısının yanı sıra öfke, kaygı, depresyon duyguları gibi karmaşık duygular gösterdiğini belirtmektedir. İlk evrelerde boşanmış kadınların yaşadığı temel duyguların (öfke, karamsarlık ve yalnızlık gibi) problem yaratabildiği düşünüldüğünde, duygu odaklı başa çıkma tarzının da boşanmanın ilk evrelerinde işlevsel olmaması anlaşılabilir hale gelmektedir. Bununla birlikte, boşanma sürecinin ilk dönemlerinde ağırlıklı olarak yaşamı yeniden inşa etme çabasında olan kadınlar için problem odaklı başa çıkma tarzının daha işlevsel olduğu görülmektedir.

Bunlara ek olarak, Boon (2005) boşanmayı takip eden sosyal destek kaybının boşanan kadınlar için yıkıcı olduğundan bahsetmektedir. Benzer şekilde Sancaklı (2014), kadınların boşanma sonrasındaki süreçte desteğe ihtiyaç duyduğundan söz etmektedir. Menaghan ve Liberman'ın (1986) araştırmasında da, daha önceden boşanan bireylerin yeni boşanan kişilerden ciddi anlamda daha az dert ortağına sahip olduğunu ortaya koymuştur (akt. Boon, 2005). Ayrıca eski eşle ortak olan arkadaşlar ilk başlarda destekleyici ve yardımcı olsalar da zamanla araya mesafe koyulduğu ve kişi sayısında bir azalma olduğu bildirilmektedir (Sayan Karahan, 2012). Yani ilk evrede daha kritik olan sosyal desteğin zamanla önceliğini kaybettiği düşünülebilir. Tüm bu bilgiler ışığında, bu araştırmada ortaya konan boşanmanın üzerinden geçen süre arttığında

sosyal desteğin anlamlı bir faktör olmaması ile ilgili bulgu da anlaşılabilir hale gelmektedir. Yani boşanmanın üzerinden geçen süre arttıkça sosyal destek boşanan kadının psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisini kaybetmektedir.

Ayrıca ilk evrede bir karmaşa yaratan duygular normalleştikçe, yani boşanmanın üzerinden geçen süre arttıkça bireyin duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanmasının işlevsel hale geldiği söylenebilir. Bununla birlikte, kişinin ilk dönemlerde yaşadığı yetersizlik ve kabul görmeme algısı zamanla yerini yeterlilik ve kabul görme algısına bırakarak boşanmış kadınların benlik saygısı düzeyinin artmasına yardımcı olabilir. Böylelikle, duygu odaklı başa çıkma tarzı ile birlikte benlik saygısının da boşanmanın ilerleyen aşamalarında daha etkili bir faktör haline geldiği düşünülebilir. Boşanma sonrası dönemle ilgili olarak Akgül Sarpkaya (2013), yaşanan maddi ve sosyal statü kaybının kadını iş yaşamında daha aktif olmaya iterek boşanmış kadınların benlik saygısı ve kendinden memnun olma düzeylerini arttırdığından bahsetmektedir. İşte bu noktada, kadınların iş yaşamında daha aktif hale gelmelerinin belirli bir zaman gerektirdiği düşünülürse, benlik saygısı düzeyinin de yükselmesi ve boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları için işleyen bir faktör haline gelmesi, boşanmanın üzerinden geçen zamanın artmasıyla birlikte mümkün olmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları kısaca belirtilmiş ve sonuçlara ilişkin hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada; boşanmış kadınların psikolojik sağlamlığı ile duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı ve sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı, benlik saygısı ve sosyal destek değişkenlerinin aracılığını incelemek olarak belirlenmiştir. Son amaç olarak da boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup ile boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup ele alınan değişkenler açısından incelenmiştir.

Sonuç olarak, sosyal desteğin ve benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bu denence doğrulanmıştır. Bununla birlikte, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkili olduğu iddia edilmiş, ancak bu denence doğrulanmamıştır. Bunlara ek olarak, duygu odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bu denence doğrulanmıştır. Problem odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bu denence doğrulanmıştır. Duygu odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş, ancak bu denence doğrulanmamıştır. Problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu iddia edilmiş ve bu denence doğrulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen modelin iyi bir model olduğu iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır. Son olarak, bu modelin boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından farklılık göstereceği iddia edilmiş ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır.

Bu araştırmanın, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıklarının yordayıcılarının neler olduğunun anlaşılması açısından önemli bilgiler sağladığı söylenebilir. Ancak araştırmada ele alınan konunun daha önce Türkiye’de doğrudan incelenmediği dikkate alındığında, araştırma sonucunda elde edilen bulguların dikkatle yorumlanması ve ileride yapılacak araştırma bulgularıyla desteklenmesi gerektiği göz ardı edilmemelidir. Bununla birlikte, araştırma sonuçları doğrultusunda hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar için bazı öneriler sunmak mümkündür.

6. 1. Araştırmacılar İçin Öneriler

Psikolojik sağlamlık ile ilgili ileride Türkiye’de yapılacak araştırmalarda;

1. Psikolojik sağlamlıkla ilişkili bu araştırmada incelenmeyen diğer koruyucu faktörlerin (ör. din, bağlanma, algılanan stres, olumlu duygular, psikolojik uyum, öznel iyi oluş, özyeterlik) ve başka risk faktörlerinin (ör. şiddet, işten çıkarılma, terör saldırısı, sevilen birinin kaybı ve doğal afetler) incelenmesi alanyazına katkı getirebilir.
2. Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığın incelenmesi amacıyla yapılacak araştırmalarda hazırlanacak çeşitli psiko-eğitim programlarının etkililiği değerlendirilebilir.
3. Boşanmış kadınlarla ya da başka bir risk faktörü olarak değerlendirilebilecek bir grup üzerinde deneysel araştırmalar yapılarak psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörlere ilişkin daha somut bulgulara ulaşılabilir. Yapılacak bu deneysel araştırmalarda, bu araştırmada incelenen benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma tarzları gibi değişkenler ya da diğer koruyucu değişkenler ele alınabilir.

4. Bu araştırmada, duygu odaklı ve problem odaklı olmak üzere ele alınan başa çıkma tarzları çeşitlendirilerek (aktif başa çıkma, duygusal sosyal destek arama, planlama, davranışsal uzaklaşma, dikkatini başka yöne yöneltme, olumlu yönde yeniden yorumlama, reddetme, din, madde kullanımı ve mizah gibi) incelenebilir.
5. Boşanmış kadınların psikolojik sağlımlıklarının modellenmeye çalışıldığı göz önünde bulundurulduğunda, ileride yapılacak çalışmalarda boşanmış erkeklerin psikolojik sağlımlıkları ile ilgili modellerin sınanması psikolojik sağlımlığın boşanma durumunda cinsiyete göre ne gibi farklar gösterdiğini incelemek açısından faydalı olabilir.
6. Boşanmanın kadınlar ve erkekler açısından farklılıklar gösterdiği düşünülmektedir (Uçan, 2007). Bu bağlamda, bundan sonraki araştırmalarda bu araştırmada ele alınan modelin boşanan erkekler açısından da incelenmesi, karşılaştırma yapılarak cinsiyet temelli farklılıkların anlaşılması açısından faydalı olacaktır.
7. Son olarak, kadınların boşanma sonrasında neler yaşadıklarını ortaya çıkarmak ve elde edilecek nicel bulguları daha kapsamlı bir bakış açısıyla yorumlamak açısından nitel ya da karma desenli araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

6. 2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

İlgili alanyazın ve bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında yapılması faydalı olabileceği düşünülen uygulamalara ilişkin öneriler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

1. Genel olarak düşünüldüğünde, her birey yaşamında mutlaka zorluk ya da sıkıntı yaratan bir durumla karşılaşmaktadır. Böyle durumlarda kişilerin nasıl bir ruh hali içinde olacakları önemlidir. Bireylerin stres yaratan bir yaşam olayı karşısında psikolojik açıdan daha sağlam olabilmesi için yetişkinlere sunulacak psikolojik danışma hizmetlerinde başa çıkma tarzları, sosyal destek ve benlik saygısı gibi faktörlerin çeşitli strateji ve müdahalelerle desteklenmesi önleyici çalışmalar açısından faydalı olabilir.
2. Eğitim, sağlık, adli ve askeri kurumlarda boşanmış kadınlara sunulan psikolojik hizmetler kapsamında ruh sağlığı uzmanları kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmak için bireysel veya grup programları oluşturabilirler. Bu bağlamda, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkisinin olduğu ortaya konulan benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma tarzları faktörlerinin uygulanacak bireysel ve grup çalışmalarında dikkate alınmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.
3. Bu araştırmada yapılan grup analizleri temelinde düşünüldüğünde, boşanmanın ilk dönemlerinde ve daha sonraki dönemlerde boşanmış kadınlara sunulacak psikolojik danışma hizmetlerinde dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Boşanmanın ilk evrelerinde sunulacak hizmetlerde özellikle problem odaklı başa çıkma tarzının daha işlevsel olduğu ve buna ek olarak sosyal desteğin de ilk evrede daha kritik olduğu dikkate alınmalıdır. Ancak boşanmanın ilk evrelerinde boşanmış

kadınların sağamlıklarını arttırmak için anlamlı bir katkısı olmayan faktörler de bulunmaktadır. Bunlardan biri, boşanmış kadınların ilk zamanlarda yaşadığı yetersizlik ve kabul görmeme algısından etkilenen benlik saygısıdır. Bir diğeri ise problem yaratabildiğı düşünölen temel duyguların yön verdiği duygu odaklı başa çıkma tarzıdır. Boşanmanın sonraki evreleri açısından düşünöldüğünde ise benlik saygısının ve ilk evrede karmaşa yaratan duygu odaklı başa çıkma tarzının kullanılmasının etkili olduğı görölmektedir. Ek olarak, boşanmanın üzerinden geçen süre arttıkça sosyal destek etkisini kaybetmektedir. Bu bilgiler ışığında, boşanmış kadınlara sunulacak psikolojik danışma hizmetleri boşanmanın üzerinden geçen zaman da işin içine katılarak farklılaştırılabilir.

4. Uçan (2007) araştırmasında, son beş yıl içinde boşanma sürecinde yaşanan sorunlar nedeniyle yapılan başvurulardan 110'unun kadın 10'unun erkek olduğunu belirtmiştir. Bu veriler de boşanma sonrası kadınların erkeklere oranla daha fazla yardım arayışında bulunduğunu göstermektedir. Bu bilgi ışığında, kadınların boşanma sonrasında psikolojik açıdan sağlam kalmalarının önemi ön plana çıkmaktadır. İşte bu noktada uygulayıcılara, araştırma kapsamında elde edilen başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve sosyal destek ile ilgili bulguları dikkate alarak ve boşanmanın üzerinden geçen zaman değişkenini de hesaba katarak boşanmış kadınlara yönelik psikolojik destek hizmetini sunmaları önerilebilir.
5. Boşanma sonrası kadınların ruh sağlığının korunması bağlamında, psikolojik destek almalarının sağlanması önemli olduğı söylenebilir.
6. Kadınların yaşadıkları boşanma sürecini olumlu algılayabilmelerine yardımcı olmak amacıyla yüksek düzeyde sosyal destek ve benlik saygısının sağlanması desteklenmesi önerilebilir. Bu bağlamda kaygı, korku, pişmanlık, hayal kırıklığı ve mutsuzluk gibi benlik saygısı düzeyini düşüren

duygular yerine affedicilik ve özgüven ile bağlantılı daha olumlu duyguların ortaya çıkarılmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

7. Alanyazınında boşanmanın pek çok kadın için ekonomik zorlukları, sosyal ve psikolojik yıpranmayı beraberinde getirdiği belirtilmekle birlikte, bazı kadınlar için evlilikte yaşanan sıkıntıların sona ermesinin rahatlamaya yol açtığından bahsedilmektedir (Kavas, 2010). İlgili alanyazın bilgisine ve eldeki araştırma bulgularına dayanarak, kadınların geçirdikleri boşanma yaşantısı karşısında daha güçlü bir yaklaşım sergileyerek bu yaşantıyı gelişimleri için bir fırsat haline dönüştürmeleri ve psikolojik açıdan daha sağlam özellikler göstermeleri için benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma stratejileri açısından desteklenmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.
8. Boşanma sonrasındaki dönemin önemli özelliklerinden biri de benlik algısındaki değişikliklerdir. Kadınlardan bazıları bir daha hiç bütün olmayacakmış gibi kendilerini engelli gibi hissettiklerini söylerken, bazıları ise boşanma sonrası kendileri gibi olabildiklerini belirtmişlerdir (Sancaklı, 2014). Bu bağlamda, boşanmış kadınlara yönelik yapılacak psikolojik müdahaleler kapsamında, boşanmayı bireyin kişisel gelişimi için bir fırsat haline dönüştürmek amacıyla boşanmanın yalnızca kayıp anlamına gelmeyip değişim ve gelişim için bir fırsat olduğu üzerinde durulabilir.

KAYNAKÇA

- Akgül Sarpkaya, O. (2013). Boşanmış kadınlarda toplumsal baskıya direnme stratejileri: Van örneği. *The Journal of International Social Research*, 6 (26), 29-50.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Akpınar, O. (2011). *Aile içi şiddete maruz kalan kadınların aile içi şiddetle başa çıkma özyeterliği düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Bariola, E., Lyons, A., Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P. ve Couch, M. (2015). Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *American Journal of Public Health*, 105(10), 2108-2116.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2010). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Boon, C. (2005). *Women after divorce: exploring the psychology of resilience* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of South Africa, Africa.
- Burnst, R. A., Anstey, K. J. ve Windsor, T. D. (2010). Subjective well-being mediates the effects of resilience and mastery on depression and anxiety in a large community sample of young and middle-aged adults. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45, 240-248.
- Byrne, B. M. (2012). *Structural Equation Modeling With Mplus: Basic Concepts, Applications, and Programming*. NY: Taylor & Francis Group.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Chiriboga, D. A., Catron, L. S. ve Associates (1991). *Divorce: crisis, challenge or relief?* USA: New York University Press.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Couto, M. C. P., Koller, S. H. ve Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological wel-being in a brazilian sample of older persons: The role of resilience. *Ageing Int*, 36, 492-505.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support and gender* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demircioğlu, N. S. (2000). *Boşanmanın çalışan kadının statüsü ve cinsiyet rolü üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Deterte, I., Stephens, C. ve Hudleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health*, 416-424.
- Dodd, Z. (2010). *Effects of adult romantic attachment and social support on resilience and depression in patients with acquired disabilities* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of North Texas, Texas.

- Doğan, C. (1998). Türkiye’de boşanma sorununun sosyolojik ve istatistiki açıdan değerlendirilmesi. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 25, 59-69.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (3. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-20.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-116.

- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). McGraw-Hill: New York.
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M. ve Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: the impact on emotions, stress and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29 (6), 715-735.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1990). Coping and emotion. Stein, N. L., Leventhal, B. ve Trabasso, T. (Eds.), *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R. ve O'Flaherty, D. (2013). Concept analysis: resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27, 264-270.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., ve Tarrier, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27, 262-270.

- Gülfem, S. Ç. (2009). *Factors and mechanisms of resilience among Turkish migrant women in the UK* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Günindi Ersöz, A. (2011). Türkiye’de boşanma olgusu ve kadına yönelik aile içi şiddet ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 43, 249-264.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hartley, M. T. (2008). *Resilience in undergraduate college students with self-reported psychological problems: A closer look at success* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Iowa, Iowa.
- Hayter, M. ve Dorstyn, D. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52, 167-171.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hefferon, K. ve Bonniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Berkshire, GBR: Open University Press.

- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. CA: Sage Publications.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., ve Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 314-321.
- Hutchinson, A. M. K., Stuart, A. D. ve Pretorius, H. G. (2010). Biological contributions to well-being: The relationships amongst temperament, character strengths and resilience. *South African Journal of Industrial Psychology*, 36(2).
- İkizer, G. (2014). *Van, Türkiye depremlerini yaşayanlarda psikolojik dayanıklılık ile ilişkili etkenler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İyilikçi, N. (2015). *Boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural Equation Modeling With The SIMPLIS Command Language*. IL, USA: Scientific Software International.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

- Karairmak, Ö. (2007). *Investigations of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karairmak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karairmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (15. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karen, S. (2004). *Engelli çocukları olan anne-babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Araştırma Raporu). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kavas, S. (2010). *Post divorce experience of highly educated and profession women* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Kır, İ. ve Bülbül, Ö. (2012). İslahiye ilçesinde boşanma olgusu üzerine sosyolojik bir inceleme. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 99-122.
- Kim, S. ve Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: theory, Research and educational practices. *Psychology in the Schools*, 48(7), 755-765.
- Kimhi, S. ve Eshel, Y. (2015). The missing link in resilience research. *Psychological Inquiry*, 26, 181-186.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford Press.
- Kolar, K. (2011). Resilience: Revisiting the concept and its utility for social research. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 9, 421-433.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. Glantz and Johnson (Eds.). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Lee, J. E. C., Sudom, K. A., ve McCreary, D. E. (2011). Higher-order model of resilience in the canadian forces. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43(3), 222-234.
- Lim, J., Shon, E., Paek, M. ve Daly, B. (2014). The dyadic effects of coping and resilience on psychological distress for cancer survivor couples. *Support Care Cancer*, 22, 3209-3217.

- Meral, B. F. ve Cavkaytar, A. (2012). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin psikometrik özelliklerinin otizmli çocuk aileleri üzerinden incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 20-32.
- Miceli, P. L. (2012). *The acceptance of complexity: effects on psychological well-being and resilience* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of North Carolina, Chapel Hill.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- O'Rourke, N. (2004). Psychological resilience and the well-being of widowed women. *Ageing International*, 29(3), 267-280.
- O'Rourke, N., Kupferschmidt, A. L., Claxton, A., Smith, J. Z., Chappell, N. ve Beattie, B. L. (2010). Psychological resilience predicts depressive symptoms among spouses of persons with Alzheimer disease over time. *Aging&Mental Health*, 14(8), 984-993.
- Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 147-155.

Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.

Özar, Ş. ve Yakut-Çakar, B. (2012). Aile, devlet ve piyasa kıskacında boşanmış kadınlar. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar*, 16.

Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

Philippe, F., Lecours, S., ve Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: examining the role of emotional memories. *Journal of Personality*, 77(1), 139-176.

Philippe, F., Laventure, S., Pelletier, G. B., Lecours, S. ve Lekes, N. (2011). Ego-resiliency as a mediator between childhood trauma and psychological symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 583-598.

Reid, R. ve Botteril, L. C. (2013). The multiple meanings of resilience: an overview of the literature. *Australian Journal of Public Administration*, 72(1), 31-40.

Reissman, D. B., Klomp, R. W. Kent ve Pfefferbaum, B. (2004). Exploring psychological resilience in the face of terrorism. *Psychiatric Annals*, 34(8), 626-632.

Rensel, C. D. J. (2015). Resilience - a concept. *Defense ARJ*, 22(3), 294-324.

- Rosenberg, M., Schooler, C. ve Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Ryff, C.D., Friedman, E. M., Morozink, J. A. ve Tsenkova, V. (2012). Psychological resilience in adulthood and later life. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32(1), 73-92.
- Salazar-Pousada, D., Arroyo, D., Hidalgo, L., Perez-Lopez, F. ve Chedraui, P. (2010). Depressive symptoms and resilience among pregnant adolescents: A case-control study. *Obstetrics and Gynecology International*, 2010.
- Sancaklı, D. (2014). *Boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantıları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Satorra, A. ve Bentler, P. M. (2001). Ensuring positiveness of the scaled difference chi-square test statistic. *Psychometrika*, 75(2), 243-248.
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. Y. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61 , 774-788.
- Seligman, M. (2011). *A visionary new understanding of happiness and well-being: flourish*. Australia: Random House.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş (Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık.
- SunHee, L., Sue, K. ve Jae, Y. (2014). Coping and resilience of adolescents with congenital heart disease. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(4), 340-346.
- Taormina, R. J. (2015). Adult personal resilience. A new theory, new measure and practical implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35-46.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.

- Tiet, Q. Q., Huizinga, D., ve Byrnes, H. F. (2010). Predictors of resilience among inner city youths. *Journal of Child&Family Studies*, 19, 360-378.
- Tor, H. (1996). Boşanma ve boşanmış kadınların psiko-sosyal ekonomik durumları. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 201-227.
- Tsai, J., Rotem, I. H., Pietrzak, R. H. ve Sothwick, S. M. (2012). The role of coping, resilience, and social support in mediating the relation between PTSD and social functioning in veterans returning from Iraq and Afghanistan. *Psychiatry*, 75(2), 135-149.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., ve Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tusaie, K., Puskar, K., ve Sereika, S. M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1), 54-60.
- Tuna, M. E. (2003). *Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Türk Medeni Kanunu (TMK). (2001). *Türk Medeni Kanunu*. http://www.nvi.gov.tr/Files/File/Mevzuat/Nufus_Mevzuati/Kanun/pdf/turk_kanunu_medenisi.pdf adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2011). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2013, Nisan). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10909> adresinden edinilmiştir.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4 (2), 293-326.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 35-45.
- Wang, H. ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655-668.
- Wang, J. L. ve Zhang, D. J. (2015). Resilience theory and its implications for chinese adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma*, 117(2), 354-375.
- Wilks, S. E. ve Croom, B. (2008). Perceived stres and resilience in Alzheimer's disease caregivers: Testing moderation and mediation models of social support. *Aging&Mental Health*, 12(3), 357-365.

- Wilks, S. E. ve Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stres. *Social Work Education*, 29(3), 276-288.
- Windle, G., Markland, D. A., ve Woods, R. T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging&Mental Health*, 12(3), 285-292.
- Winsor, R. E. ve Skovdal, M. (2011). Agency, resilience and coping: Exploring the psychosocial effects of goat ownership on orphaned and vulnerable children in Western Kenya. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 21, 433-450.
- Wu, H. C. (2011). The protective effects of resilience and hope on quality of life of the families coping with the criminal traumatisation of one of its members. *Journal of Clinical Nursing*, 20, 1906-1915.
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilgi*, 28, 59-81.

Yi, J. P., Vitaliano, P. P., Smith, R. E., Yi, J. C. ve Weinger, K. (2008). The role of resilience on psychological adjustment and physical health in patients with diabetes. *British Journal of Health Psychology*, 13, 311-325.

Yi-Frazier, J. P., Smith, R. E., Vitaliano, P. P., Yi, J. C., Mai, S., Millman, M. ve Weinger, K. (2009). A person-focused analysis of resilience resources and coping in patients with diabetes. *Stress and Health*, 26, 51-60.

Yurtkuran Demirhan, S., Günindi Ersöz, A., Beder Şen, R., Ertekin, E., Sezgin, Ö., Turğut, A. M. ve Şehitoğlu, N. (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

EKLER LİSTESİ

EK-1: Bilgilendirme Formu

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

EK-3: Ego-Sağlamlığı Ölçeği

EK-4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

EK-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form

EK-6: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

EK-7: ESÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-8: SBÇTÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-9: ÇBSDÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-10: RBSÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-11: Önerilen Son Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-12: Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Olduğu Grup İçin
Önerilen Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-13: Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Çok Olduğu Grup İçin
Önerilen Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri

EK-14: Yapısal Modele Ait Kovaryans Matrisi

EK-1: Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda doktora öğrencisiyim. Doktora tezim kapsamında boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları ile ilgili bir araştırma yapıyorum.

Aşağıda kendiniz ile ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen verilen ifadelerin **size ne derece uygun olduğunu düşünerek** cevaplayınız. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Araştırmanın daha sağlıklı sonuç vermesi için, hiçbir maddeyi **boş bırakmadan**, içten ve dürüst bir şekilde cevaplamanız önemlidir.

Çalışmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Sorulara vereceğiniz cevaplar saklı tutulacak ve bireysel değerlendirme amacıyla değil yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Gösterdiğiniz ilgi ve yardım için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Yağmur SOYLU
(Uzman Psikolojik Danışman)
Dokuz Eylül Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
ABD

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız: _____

3. Oturduğunuz ilçe: _____

4. Mesleğiniz:

5. Şu an bir işte çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır

6. Toplam aylık geliriniz:

() () () () ()

7. Eğitim durumunuz:

Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek
lisans/doktora ()

8. Medeni durumunuz:

() Bekar () Evli () Boşanmış () Eşi ölmüş () Evli olmayıp birlikte yaşayan

9. Boşanmanın üzerinden ne kadar zaman geçti?

() 1-2 yıl () 3-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 15 yıl ve sonrası

10. Kiminle yaşıyorsunuz?:

11. Çocuğunuz var mı?:

() Yok () Tek çocuk () İki çocuk () Üç veya daha fazla

12. Çocuğunuz varsa velayeti kimde?: () Anne () Baba () Diğer _____

13. Şu an devam eden bir yakın ilişkiniz/flörtünüz/sevgiliniz var mı?: () Var () Yok

14. Herhangi bir psikiyatrik tanı/rahatsızlığınız var mı?

EK-3: Ego-Sağlamlığı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyerek belirtiniz.

	Hiçbir durumda uymaz	Bazı durumlar da uyar	Genellikle uyar	Her zaman uyar
1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.				
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.				
3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.				
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genellikle başarılıyım.				
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.				
6. Çok enerjik bir insan olarak tanınırım.				
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.				
8. Birçok insandan daha meraklıyım.				
9. Tanıştığım insanların çoğu sevebilecek ve canayakın kişilerdir.				
10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.				
11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.				
12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.				
13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.				
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.				

EK-4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Lütfen, sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size **tamamen uygunsu** %100'ün altındaki kutucuğa, **uygun** ise %70'in altındaki kutucuğa, **uygun değil** ise %30'un altındaki kutucuğa, **hiç uygun değil** ise %0'ın altındaki kutucuğa "X" işareti koyun.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafa ile düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olayları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu birşey çıkarmaya çalışırım.				

19. Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü biri olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

EK-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

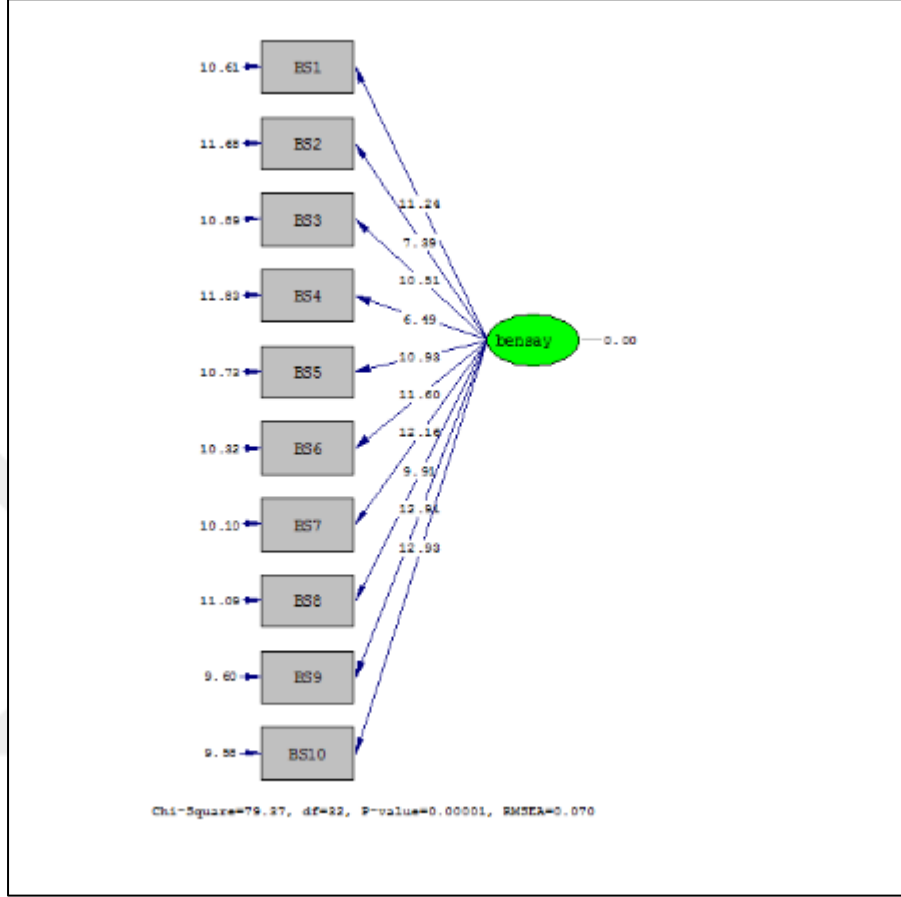
EK-6: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümlelerin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Lütfen, hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız.

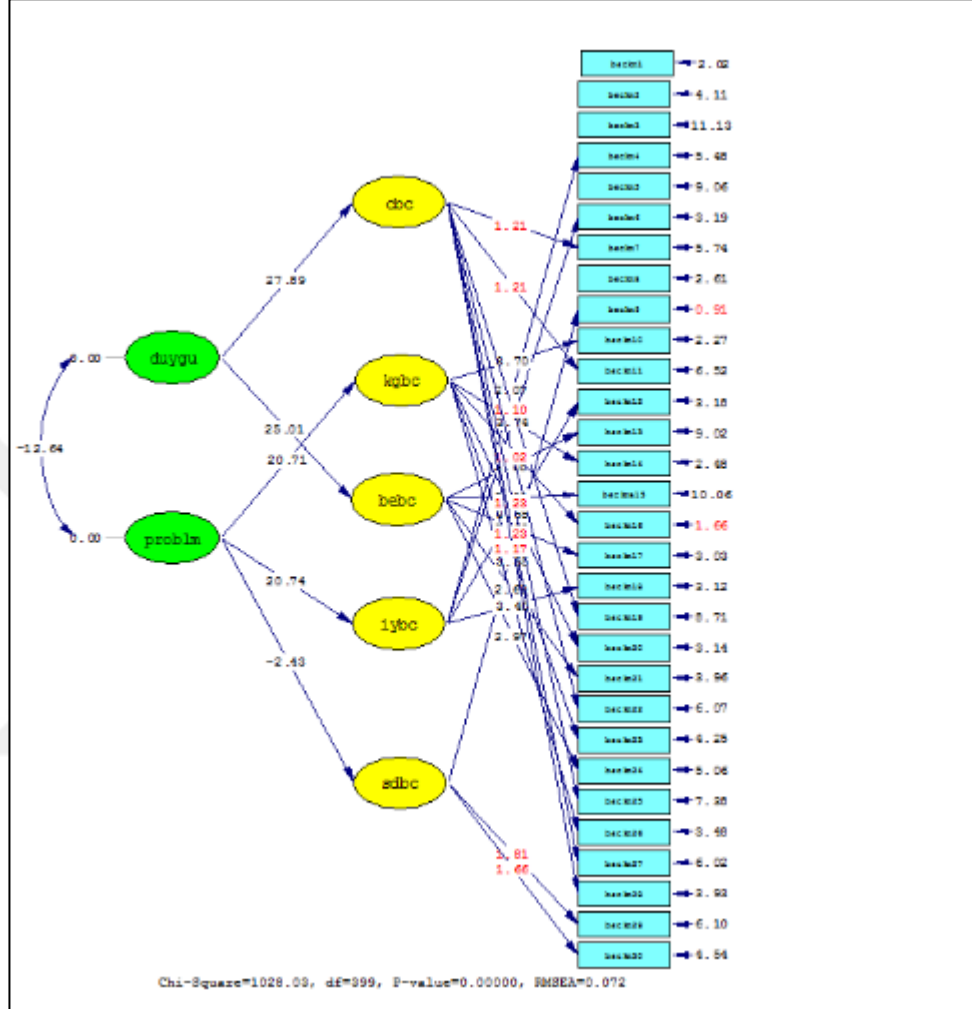
	Kesinlikle hayır 1	2	3	4	5	6	Kesinlikle evet 7
1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.							
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.							
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) var.							
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.							
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.							
8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.							

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.							
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

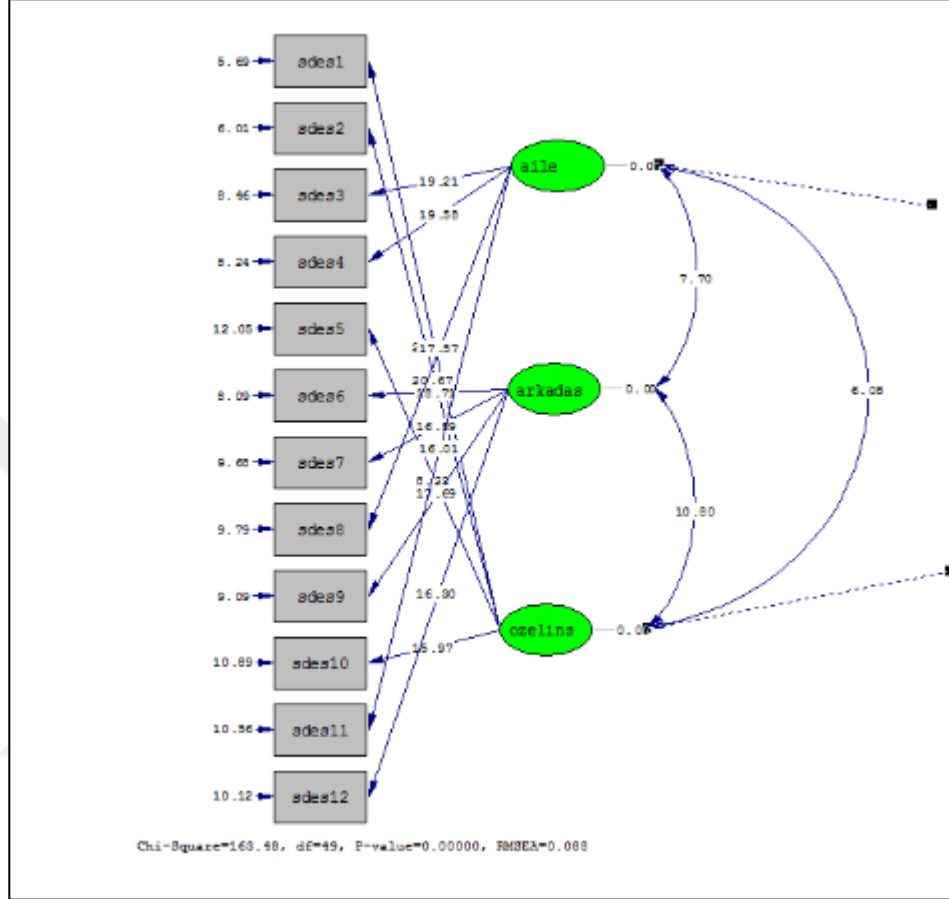
EK-7: ESÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri



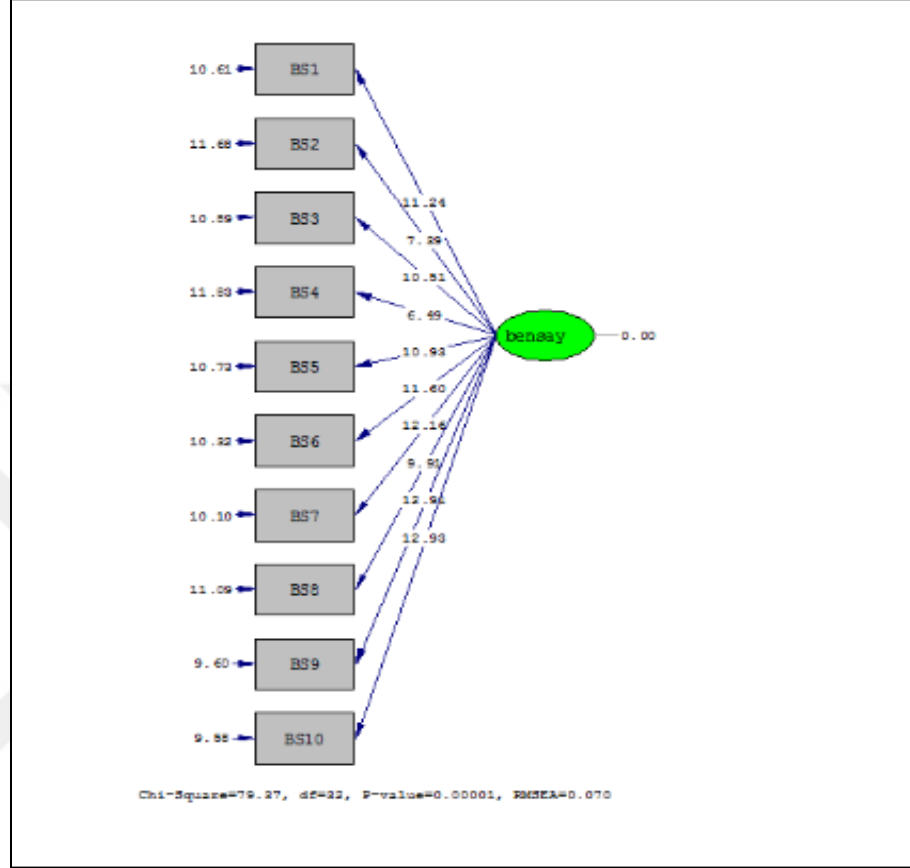
EK-8: SBÇTÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri



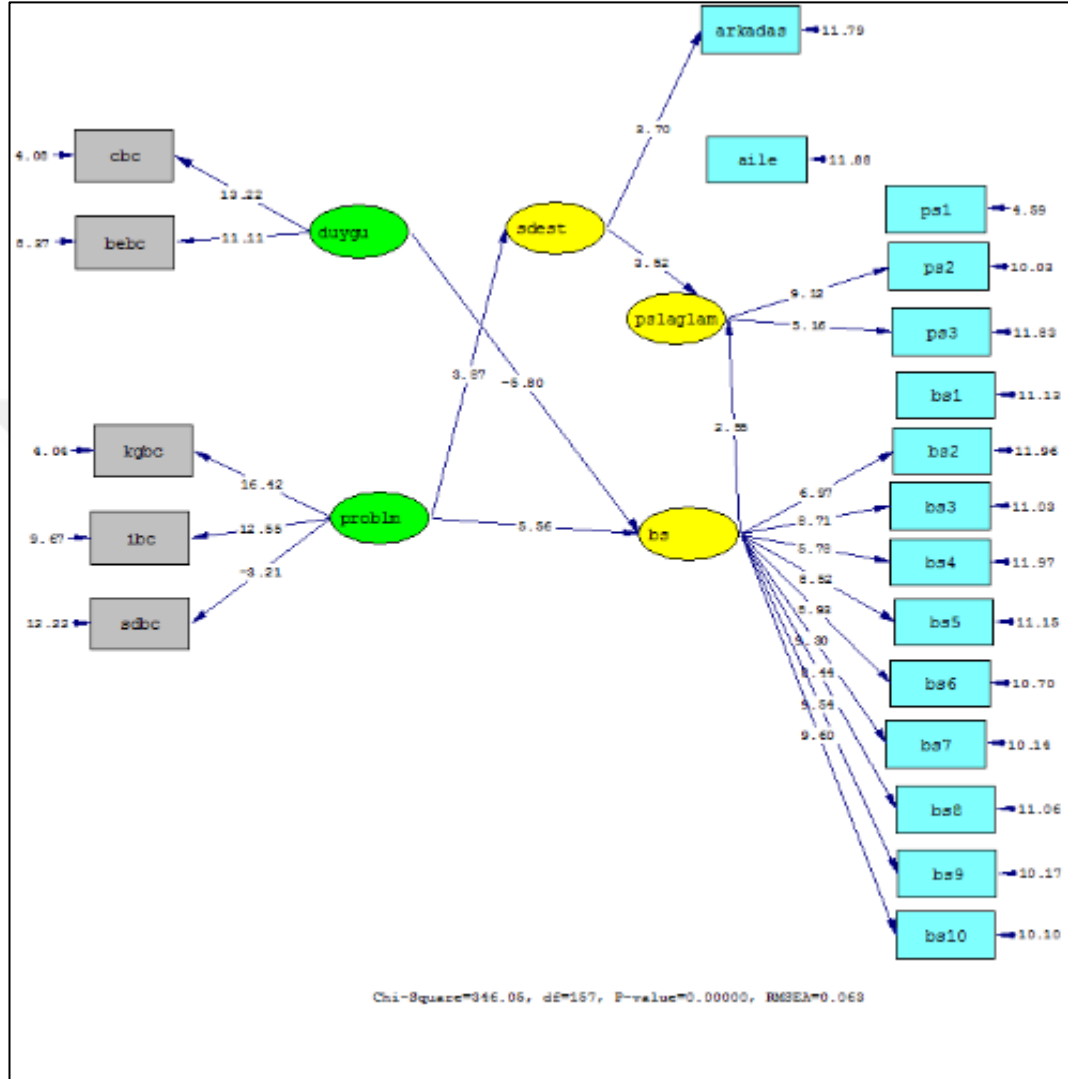
EK-9: ÇBSDÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri



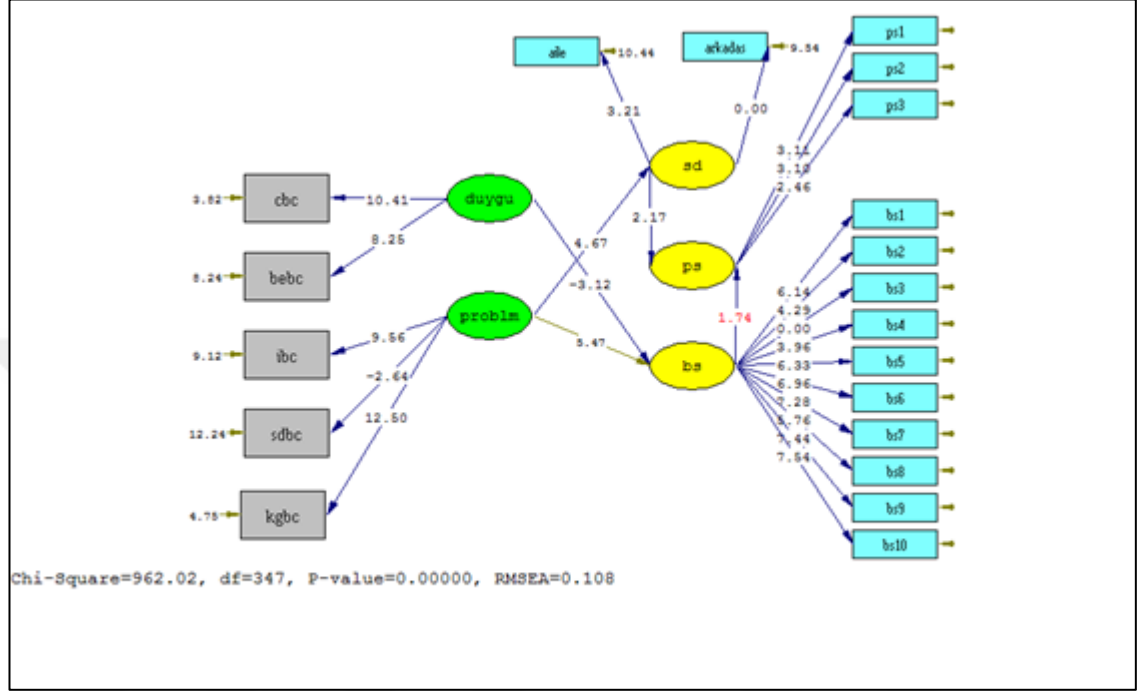
EK-10: RBSÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri



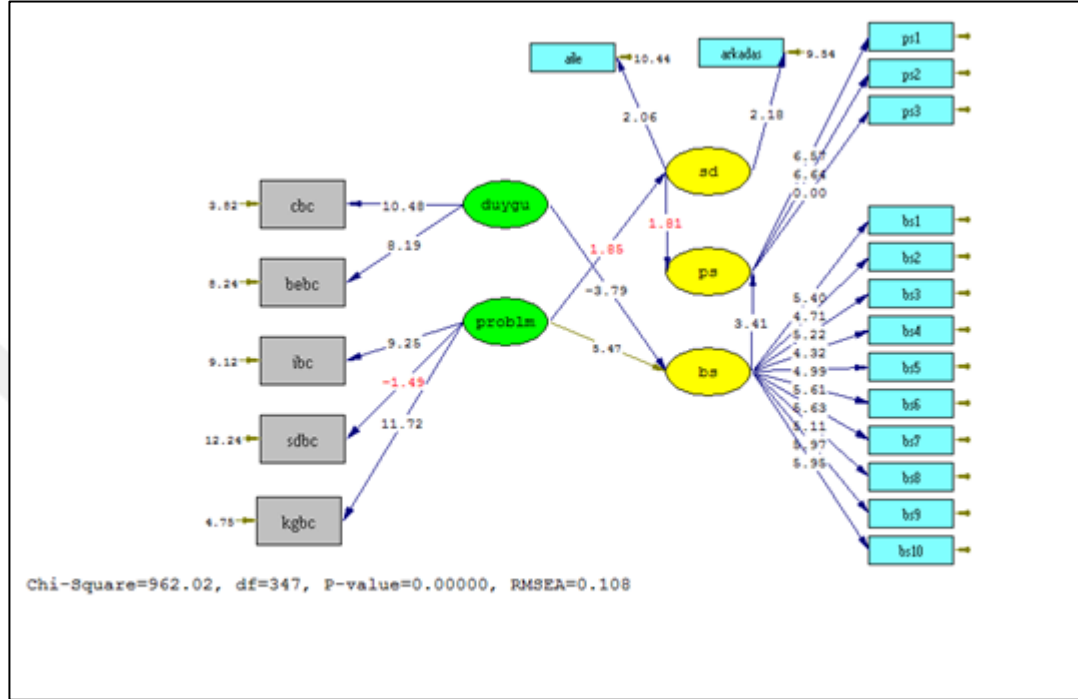
EK-11: Önerilen Son Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri



**EK-12: Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az Olduğu Grup İçin
Önerilen Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri**



**EK-13: Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Çok Olduğu Grup İçin
Önerilen Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi Madde t Değerleri**



EK-14: Yapısal Modele Ait Kovaryans Matrisi

	ps1	ps2	ps3	aile	arkadas	bs6
ps1	6.03					
ps2	3.01	5.45				
ps3	2.31	3.83	10.29			
aile	3.28	3.34	1.46	46.99		
arkadas	3.13	4.32	2.50	17.26	47.17	
bs6	0.57	0.37	0.40	0.66	0.96	0.44
kgbc	4.19	2.71	1.79	3.71	4.26	0.81
bebc	-2.20	-1.60	-0.26	-3.55	-4.20	-0.51
sdbc	-0.70	-0.30	-0.09	-1.07	1.70	-0.04
bs1	0.44	0.34	0.43	0.36	0.60	0.19
bs2	0.39	0.42	0.31	0.40	0.83	0.12
bs3	0.61	0.54	0.22	0.75	0.81	0.18
bs4	0.25	0.30	0.26	0.35	0.50	0.16
bs5	0.56	0.36	0.25	0.57	1.22	0.19
bs7	0.54	0.43	0.50	0.72	0.79	0.33
bs8	0.62	0.45	0.20	0.44	2.14	0.24
bs9	0.64	0.47	0.27	0.98	1.03	0.20
bs10	0.72	0.64	0.50	1.17	1.04	0.22

Yapısal Modele Ait Kovaryans Matrisi (devam)

	kgbc	bebc	sdbc	bs1	bs2	bs3
kgbc	9.09					
bebc	-3.25	10.84				
sdbc	-1.14	-0.66	3.30			
bs1	0.73	-0.39	-0.01	0.37		
bs2	0.55	-0.30	0.07	0.16	0.34	
bs3	0.87	-1.00	-0.01	0.15	0.08	0.57
bs4	0.59	-0.28	0.13	0.13	0.16	0.10
bs5	0.55	-0.77	0.07	0.16	0.11	0.22
bs7	0.85	-0.46	0.01	0.18	0.12	0.20
bs8	0.70	-1.04	0.19	0.19	0.11	0.25
bs9	0.86	-0.72	-0.14	0.18	0.13	0.26
bs10	0.80	-0.77	-0.04	0.19	0.12	0.26

Yapısal Modele Ait Kovaryans Matrisi (devam)

	bs4	bs5	bs7	bs8	bs9	bs10
bs4	0.49					
bs5	0.12	0.58				
bs7	0.17	0.20	0.41			
bs8	0.07	0.28	0.18	0.87		
bs9	0.11	0.25	0.21	0.29	0.52	
bs10	0.13	0.27	0.23	0.34	0.45	0.59



ÖZGEÇMİŞ

- 1. Adı Soyadı** : YAĞMUR (HACI) SOYLU
2. Doğum Tarihi : 26.12.1985
3. Öğrenim Durumu :

Derece	Üniversite	Alanı	Yılı
Doktora	Ege Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2011 - 2016
Yüksek Lisans	Ege Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2009 - 2011
Lisans	Ege Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2005 - 2009

4. Görevler

Araştırma Görevlisi: 2014 - Günümüz. Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir.

Araştırma Görevlisi: 2013 - 2014. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir.

5. Bitirilen ve Devam Eden Yüksek Lisans ve Doktora Tezleri

Hacı, Y. (2011). *Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, Algılanan Aile İçi İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Soylu, Y. (2016). *Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

6. Yayınlar

Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 43, 44-54.

Lüleci, B., **Soylu, Y.**, & Canbulat, N. (2015). Psikolojik Danışma Yardımına İlişkin Beklentiler Ölçeği'nin geliştirilmesi. *PEGEM Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(3), 313-326.

Soylu, Y., & Siyez, D. M. (2014). Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.

7. Uluslararası Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler

Soylu, Y., Ozeren, E., Esen, E., Siyez, D. M., Belkıs, O. Burc, E., & Demirgürz, G. (2015). Predicting career adaptability and optimism among university students in Turkey: The role of personal growth initiative and socio-demographic variables. *17th International Conference on Social Sciences*. Amsterdam, The Netherlands.

Siyez, D. M., & **Soylu, Y.** (2014). Investigating of teachers' opinions on adolescence period. *The 14th Biennial of the European Association for Research on Adolescence (EARA)*. Çeşme, İzmir.

8. Ulusal Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler

Esen, E., Siyez, D. M., Demirgürz, G., Burç, P. E., Özeren, E., **Soylu, Y.**, & Belkıs, Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi. *13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Mersin: Mersin Üniversitesi.

Soylu, Y., & Siyez, D. M. (2014). Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *12. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2013). Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *12. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

9. Alana İlişkin Kitap Bölümü Yazarlığı

Soylu, Y. (2014). Evren ile ilgili konular. *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Mentis Yayıncılık. S. 381-405.

Soylu, Y. (2016). Evlilik ve Samimi İlişkiler. *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam: İnsan Uyumu*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık. S. 304-337.

10. Diğer Bilimsel Etkinlikler ve Deneyim

Temmuz 2013, 10. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, Kongre Sekreterliği.

Eylül 2012-Şubat 2013, Bornova Kadın Danışma Merkezi, Uzman Psikolojik Danışman (gönüllü). Bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin sunulması.

Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongreleri'ne düzenli katılım.

11. Projeler

Siyez, D. M., Belkıs, O., Özeren, E., **Soylu, Y.**, Esen, E., Burç, E., & Demirgürz, G. (devam ediyor). *Dokuz Eylül Üniversitesi lisans öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısına göre kariyer inançlarının incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi, İzmir. (Araştırmacı)

12. Ödüller

TÜBİTAK-Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı

13. Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlara Üyelikler

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Üye.

ÖZET

BOŞANMIŞ KADINLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI AÇIKLAMAYA YÖNELİK BİR MODEL GELİŞTİRME

SOYLU, Yağmur

Ph. D, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Süleyman DOĞAN

Nisan 2016, 147 sayfa

Bu araştırmanın amacı, boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının benlik saygısı ve sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca kurulan modelin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir ve 304 boşanmış kadından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Ego-Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) – Kısa Form, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Verilerin analizi Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, boşanmış kadınlarda sosyal destek ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında, duygu odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın benlik saygısı aracılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın hem sosyal destek hem de benlik saygısı aracılığıyla ilişkili

olduğu bulunmuştur. Son olarak, modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaştığı saptanmıştır.

Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grupta, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmazken, diğer tüm doğrudan ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur. Ayrıca problem odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında olan, sosyal destek değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuşken duygu odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında olan, benlik saygısı değişkeninin aracılık yaptığı ve problem odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık yaptığı dolaylı ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki hem doğrudan hem de dolaylı ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grupta ise sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ve problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmamışken, diğer tüm doğrudan ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmuştur. Bununla birlikte, duygu odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasındaki ilişkide, benlik saygısı değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, benlik saygısının aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuşken, problem odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık değişkeni arasındaki ilişkide, sosyal destek değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Boşanma, Boşanmış Kadınlar, Problem Odaklı Başa Çıkma, Duygu Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek, Benlik Saygısı, Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre.

ABSTRACT

DEVELOPING A MODEL TO EXPLAIN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG DIVORCED WOMEN

SOYLU, Yağmur

Ph. D. Guidance and Counseling

Supervisor: Prof. Dr. Süleyman DOĞAN

April 2016, 147 pages

The purpose of this research was to develop a model that explains psychological resilience among divorced women. In this context, social support and self esteem mediated relationship between emotion focused and problem focused coping styles and resilience was examined. Moreover whether the model show difference due to time passed over divorce or not was examined. The sample of the research was determined by porpositive sampling method. The sample of the study was 304 divorced women. Ego Resilience Scale (ERS), Ways of Coping Scale (WCS), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and A Personal Questionnaire (PQ) were used to collect data in this study. A confirmatory factor analysis of instruments was conducted. Structural Equation Modelling (SEM) was utilized for the data analysis. The findings of the research demonstrated that there were direct positive relationships between social support and resilience and self esteem and resilience. In addition, emotion focused coping and resilience were found to be indirectly related through self esteem. Furthermore, problem focused coping and resilience were found to be indirectly related through both social support and self esteem. Finally, it was found that the relations between variables in the model differed due to time passed over divorce.

In the group the time passed over divorce was less, the direct relationship between self esteem and psychological resilience was found at statistically significant levels. All of the other direct relationships between the other variables were statistically significant. Also, problem focused coping and psychological resilience were found to be indirectly related through social support. But indirect relationships between emotion focused coping and psychological resilience through self esteem and problem focused coping and psychological resilience through self esteem were not statistically significant. In other words, both direct and indirect relationships between self-esteem and psychological resilience were not significant. In the group the time passed over divorce was more, while the direct relationships between social support and psychological resilience and problem focused coping and social support were not found at a statistically significant level, all of the other direct relationships were found significant. However, indirect relationships between emotion focused coping and psychological resilience through self esteem and problem focused coping and psychological resilience through self esteem were found significant. On the other hand, the direct relationship between problem focused coping and psychological resilience through social support wasn't significant.

Keywords: Resilience, Divorce, Divorced Women, Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Social Support, Self Esteem, Time Passed Over Divorce