



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

BOŞANMIŞ VE EVLİ KADINLARDA DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES,
DUYGUSAL YALNIZLIK VE SOSYAL KAYGININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis ÇAPLI

Lefkoşa

Haziran, 2023

Melis ÇAPLI

BOŞANMIŞ VE EVLİ KADINLARDA
DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES, DUYGUSAL
YALNIZLIK VE SOSYAL KAYGININ
KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BOŞANMIŞ VE EVLİ KADINLARDA DEPRESYON, ANKSİYETE,
STRES, DUYGUSAL YALNIZLIK VE SOSYAL KAYGININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis ÇAPLI

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Lefkoşa
Haziran, 2023

Onay

Melis ÇAPLI tarafından hazırlanan “**Boşanmış ve Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete, Stres, Duygusal Yalnızlık ve Sosyal Kaygının Karşılaştırılması**” başlıklı bu çalışma, 05/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye BALKIR	
Jüri Üyesi:	Doc.Dr. Ece MÜEZZİN	
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Melis ÇAPLI

05/06/2023

Teşekkür

Araştırmam boyunca bilgi birikimini benimle paylaşarak bana yol gösteren, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tanıdığım için şanslı olduğum Ayşe BURAN ve Bade YAYA hocalarım tüm bu süreçte hem fiziksel hem psikolojik olarak yanımda olduğunuzu her anlamda ve koşulda hissettirdiniz. Emekleriniz, zamanınız ve kıymetli bilgileriniz için size sonsuz teşekkür ediyorum. Sizi tanımak çok büyük şans...

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden birçok şey öğrendiğim, bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan ve üzerimde emeği olan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosundaki değerli hocalarıma ve Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e teşekkür ederim.

İyi bir psikolog olmaktan önce, iyi bir insanın nasıl olması gerektiğini bana beraber yaşadığımız her zaman gösteren, maddi ve manevi destekleriyle kendimi daha güçlü hissettiğim, hayal ettiklerimi gerçekleştirebilmem konusunda yardımcı olan, sınırları aşabilmemi ve uzaklara ulaşabilmemi sağlayan, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destek için en değerli hazinem ailem, başta canım annem Perihan ÇAPLI'ya ve babam Erdoğan ÇAPLI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Zorun gelip geçtiğini, imkansızın ise olmadığını beraber attığımız her adımda bana gösteren; her ne olursa olsun sadece varlığıyla aslında ne kadar şanslı olduğumu hissettiren, sayesinde her güçlüğün üstesinden geldiğim, bana en çok inanan, araştırmam süresince ve her anımda desteğini hissettiğim, yol arkadaşım Kubilay AYDIN'a teşekkür ederim.

Ve kardeşim Ecem KAYRAK, sen benim sadece bu süreçte değil, her zaman en büyük şansım oldun. Yeri geldi terapistim, yeri geldi neşem, yeri geldi sığınağım oldun. Yetmedi tezimin her aşamasını benden sonra en iyi bilen, yaşayan kişi oldun. Her problemin umuda yenik düştüğünü beraber gördük. Donup kaldığım, ne yapacağımı bilemediğim zamanlarda hep bana çözümü gösterdiğin, dostluğun ve her şey için sana çok teşekkür ederim.

Psk. Melis ÇAPLI

Öz

Boşanmış ve Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete, Stres, Duygusal Yalnızlık ve Sosyal Kaygının Karşılaştırılması

Çaplı, Melis

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2023, 114 sayfa

Boşanmış ve evli kadınlar, medeni durumlarına bağlı olarak duygusal ve sosyal problemler yaşayabilmekte ve her iki grup da farklı yaşam deneyimlerine sahip oldukları için farklı zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Bu kapsamda araştırmanın amacı; boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmada nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri en az bir kere boşanma deneyimi yaşamış 500 kadın ve 500 tane evli kadın olmak üzere toplam 1000 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada boşanmış kadınların örneklemini amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada evli kadınların örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21), Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma bulgusunda katılımcıların anksiyete, depresyon, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Evli kadınların anksiyete, depresyon, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri puan ortalamalarının boşanmış kadınların puan ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışma durumuna göre, evli kadınların anksiyete, depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışan kadınların anksiyete, depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının çalışmayanlardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Boşanmış kadınların çalışma durumuna göre, depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışan kadınların depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamaları çalışmayanlardan daha düşüktür. Bu bağlamda çalışma durumuna göre problem yaşayan evli ve boşanmış kadınlara Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından özel istihdam alanlarının sağlanması önerilir. Ayrıca boşanmış kadınlar ile

alışan psikologlara, bu süreçte danışanlarının depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerini düzenleyici veya destekleyici çalışmalar yapması önerilir.

Anahtar kelimeler: Depresyon, Anksiyete, Stres, Duygusal Yalnızlık, Sosyal Kaygı



Abstract

Comparison of Depression, Anxiety, Stress, Emotional Loneliness and Social Anxiety in Divorced and Married Women

Çaplı, Melis

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2023, 114 pages

Divorced and married women may experience emotional and social problems depending on their marital status, and both groups may face various difficulties as they have different life experiences. In this context, the aim of this research is to compare the depression, anxiety, stress, emotional loneliness and social anxiety levels of divorced and married women. The causal comparative model was used throughout the current study. Research sample consisted of a total of 1000 women, 500 divorced women and 500 married women, aged 18 and above who have experienced at least one divorce experience living in Turkey and the KKTC. The sample of divorced women in the research was selected through purposive sampling method. The sample of married women in the research was selected via convenience sampling method. Data collection was obtained using various tools including Socio-demographic Information Form, Depression, Anxiety, Stress Scale (DASÖ-21), Adult Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S), Liebowitz Social Anxiety Scale, as well as the Informed Consent Form. According to the findings of current study, it was found that there was a significant difference between the anxiety, depression, stress, emotional loneliness and social anxiety levels of the participants in favor of married women. It was found that the mean score of anxiety, depression, stress, emotional loneliness and social anxiety levels of married women was lower than the mean score of divorced women. Regarding the working status, a significant difference was found between the anxiety, depression, loneliness and social anxiety levels of married women in favor of working women. It was found that the anxiety, depression, loneliness and social anxiety mean scores of working women were lower than non-working women. In terms of working status of divorced women, a significant difference was found between the levels of depression, stress, loneliness and social anxiety in favor of working women. The mean score of depression, stress, loneliness and social anxiety of working women were lower than non-working women. In this context, it is recommended that private employment areas should be provided by the Ministry of Family and Social Policies to married and divorced women who undergo

challenges according to their working status. Furthermore, psychologists working with divorced women are recommended to carry out activities that regulate or support their clients' depression, anxiety, stress, emotional loneliness and social anxiety levels during this process.

Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Emotional Loneliness, Social Anxiety



İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Öz	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablolar Listesi.....	xi
Kısaltmalar	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	3
Araştırmanın Amacı.....	4
Alt Amaçlar.....	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Sınırlılıklar	6
Tanımlar	6

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
Depresyon Kavramı	8
Depresyonun Belirtileri.....	8
Depresyonun Gelişmesine Neden Olan Faktörler.....	9
Anksiyete Kavramı.....	11
Kaygı ve Korku Kavramı.....	11
Kaygı Belirtileri	12
Anksiyete ile İlgili Farklı Psikolojik Yaklaşımlar	13
Psikanalitik Yaklaşım	13
Davranışçı ve Bilişsel Yaklaşım	14
Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	15
Stres Belirtileri	16
Stres Teorileri.....	17

Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu	17
Lazarus ve Folkman'ın Transaksiyonel Modeli	18
Yalnızlık Kavramı ve Yalnızlığın Tanımları	19
Yalnızlığın Türleri	21
Kaygı Kavramı	22
Sosyal Kaygı Kavramı	23
Sosyal Kaygının Oluşumunda Etkili Olan Faktörler	24
İlgili Araştırmalar	25

BÖLÜM III

YÖNTEM	32
Araştırmanın Modeli	32
Katılımcılar	32
Veri Toplama Araçları	35
Demografik Bilgi Formu	35
Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21)	35
Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)	36
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	37
Veri Toplama Süreci	37
Verilerin Analizi	38
Çalışma Planı	42

BÖLÜM IV

BULGULAR	43
Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	43
Ortalamalar Arası Karşılaştırmalı Analizler	43
Boşanmış ve Evli İki Kadın Grubunun Ortalamalarının Karşılaştırılmasına	
Yönelik Analizler	43

BÖLÜM V

TARTIŞMA	59
SONUÇLAR	66
ÖNERİLER	68

KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	87
Ek-1. Aydınlatılmış Onam Formu.....	87
Ek-2. Bilgilendirme Formu.....	88
Ek-3. Demografik Bilgi Formu.....	89
Ek-4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği.....	92
Ek-5. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği.....	93
Ek-6. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	94
Ek-7. Ölçek İzinleri.....	95
İNTİHAL RAPOR ORANI	98
ÖZ GEÇMİŞ	99
ETİK KURUL ONAYI.....	100

Tablolar Listesi

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	32
Tablo 3.2. Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	39
Tablo 3.3. Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	40
Tablo 4.1. Değişkenler Arasındaki Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi Bulguları.....	43
Tablo 4.2. Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	44
Tablo 4.3. Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 4.4. Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	48
Tablo 4.5. Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	49
Tablo 4.6. Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	54
Tablo 4.7. Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	55
Tablo 4.8. Evli ve Boşanmış Kadınların Araştırmanın Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması	57

Kısaltmalar

BDT:	Bilişsel Davranışçı Terapi
DASÖ-21:	Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği
DSM:	Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
KKTC:	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
LSKÖ:	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
SELSA-S:	Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği
SPSS:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
YDÜ:	Yakın Doğu Üniversitesi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Yakın ilişkiler insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır. Özellikle romantizm içeren yakın ilişkiler bireylerin sevilme ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanması açısından önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişkilerin toplumsal normlara göre şekillenmesi gerekmektedir. İnsanlık tarihinin başından beri birçok toplum kadın ve erkeğin rastgele birlikte yaşamalarını uygun görmemiştir (Özkaya, 2016). Yetişkin iki kişi arasında kurulan gönül bağının, hukuki bir boyuta taşınması ile birlikte toplumun en küçük ve en önemli unsuru olan aile kurulmaya başlar. Evlilik, çiftlerin yetiştikleri kültür ve kanunun belirlediği sorumluluk ve yetkiler ile birlikte paylaştıkları sosyal, psikolojik, ekonomik, biyolojik ve kültürel faaliyetlerdir (Maden, 1991, aktaran Akıcı, 2012). Ayrıca toplumdan topluma göre farklılık gösterse bile evlilik, birçok toplumda çiftlerin gerçekleştirmesi gereken bir görev olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 2019).

Sağlıklı bir evlilik sürdürebilmek için toplumsal beklentiler kadar çiftlerin olumlu bir tutum içinde olması da gerekmektedir. Eğer ki çiftler karşılıklı olarak birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayamazlar ve psikolojik olarak doyum sağlayamazlar ise yasal bir şekilde evliliklerine son vererek boşanmış olurlar (İlgar, 2011, aktaran Köroğlu, 2013). İstikrarı olmayan evlilikler, eşlerden birinin isteği ya da karşılıklı olarak sonlandırılmaktadır. Boşanma ile ilgili istatistiklere bakıldığında zaman tüm dünyada boşanma oranlarının hızla arttığı görülmektedir (Amato, 2000). Günümüzde de ülkemizde hukuk temelli evliliklerin boşanma davaları hızla artmaktadır. TÜİK verileri incelendiğinde; 2021'de evlenen çift sayısı 563 bin 140 iken bu sayı 2022'de 574 bin 358'e çıktı. 2021 yılında 175 bin 779 kişi evliliklerini sonlandırırken 2022 yılında ise 180 bin 954 kişinin evliliklerini sonlandığı görüldü (TÜİK, 2021; TÜİK, 2022).

Boşanma sürecinde çiftler, hukuki olarak eş olma durumunu sona erdirmekle beraber birçok psikolojik ve sosyal sorunu da yaşamaya başlamaktadırlar. Boşanmanın psikolojik boyutu incelendiğinde; boşanma sonucunda aile birliği bozulur, bölünür veya tümüyle dağılır. Aynı zamanda boşanma olgusu çiftlerin yakın çevresini de saran karmaşık bir durumdur (Arpacı ve Tokyürek, 2012). Bu yüzden boşanma hem çiftler hem de yakın çevreleri için zorlayıcı ve yıpratıcı bir süreç olabilir. Boşanmanın getirmiş olduğu problemler ve sorumluluklar çiftler açısından zorlu bir sürecin başlangıcıdır. Özellikle boşanmış olan kadınların, çocuk var ise tek

ebeveyn olarak hem iş hayatlarında hem de sosyal yaşamlarında erkeklere kıyasla daha çok etkilendiği görülmektedir (Parrillo vd., 1995). Boşanma sonrası kadınların yaşam kalitelerinde önemli ölçüde düşüş gerçekleşmekte ve bu durumu boşanmış olan her dört kadından üçünün yaşadığı görülmektedir (Coates, 2008). Kadınlar boşandıktan sonra, eşinin de maaşını kaybettiği için genellikle mali sıkıntı yaşamaktadırlar (Spillman vd., 2006). Sona eren evliliklerde çocukların da bulunması ile birlikte kadınlar, eşlerine kıyasla çocuklarına hayatlarını daha çok adamaktadırlar. Bu durum kadınların boşandıktan sonra yaşadıkları dezavantajlara bir örnektir (Fine vd., 2005).

Boşanmış kadınların, boşanma sonrasında yaşadıkları ekonomik sorunlar veya çevreleri tarafından oluşturulan baskı gibi çeşitli durumlar sebebi ile strese maruz kalması ve bu durum sonucunda depresyon ve anksiyete yaşayıp duygusal olarak yalnızlaşmaları ve sosyal kaygıya sahip olmaları muhtemeldir. Bireyler, sosyal ve fiziki çevreleri ile uyum içinde yaşamalıdır. Uyumun zorlaştığı zamanlarda kişi psikolojik ve bedensel olarak problem yaşamaya başlar. Boşanma sonrasında kadınlar, genellikle sosyal ve fiziki çevreleri ile uyum içinde yaşamakta güçlük çektiklerinden dolayı stres yaşamaktadırlar. Bireyin, sosyal ve fiziki çevresinde karşılaştığı uyumsuz koşullara psikolojik ve bedensel kapasitesinin dışında gösterdiği çabaya stres denir (Cüceloğlu, 2005). Stres, bireyin duygusal çöküntü ve birçok konuda çatışma yaşamasına sebep olur. Wickrama ve arkadaşları (2006) kadınların ekonomik olarak erkeklerden daha bağımlı oldukları için boşandıktan sonra daha fazla kronik stres yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Stresin başarılı bir şekilde yönetilememesi durumunda kişi yaşamdan zevk alamamaya başlar ve bunun sonucunda bireyde depresyon gelişir. Depresyon, günlük aktivitelerde verimlilik kaybına ve ilişkilere veya evliliklere zarar vererek bireyi olumsuz açıdan etkileyen bir psikolojik rahatsızlıktır (Köroğlu, 2006). Depresyonun temel özelliği, bireyler bir başarısızlık yaşadıklarında sorumlu kendileri olsun veya olmasın suçluluk hissederler. Bu durum, düşük benlik değeri ile birlikte kendini göstermektedir (Zahn vd., 2015). Anksiyete ise bireyin bulunduğu yerde somut bir tehlike olmamasına karşın sebepsiz bir şekilde yaşadığı tedirginlik ve huzursuzluk halidir (Şahin, 2019). Boşanma sonrasında kadınlar, ekonomik olarak güçlü olmamaları halinde geleceklerini nasıl şekillendirecekleri konusunda kaygı duyabilmektedirler. Tek başına çocuk yetiştiren boşanmış kadınlar, çocuklarının büyümeleri ile birlikte artan eğitim ihtiyaçları ve sosyal faaliyetleri gibi konularda

ekonomik kaygı yaşamaktadırlar (Tek Ebeveynli Aileler, 2011). Ekonomik kaygının yanı sıra boşanma sonrası kadınlar çevreleri tarafından yalnızlığa mahkum edilip edilmeyeceği konusunda da kaygı duyabilmektedirler. Birey, istenmeyen bir olay ile karşılaşması durumunda, algıladığı tehlikeye göre kaygı halinde ve genellikle sınırlı bir davranış ile duruma karşılık verir (Yılmaz vd., 2017).

Yalnızlık, kişinin şu anda sahip olduğu sosyal ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişkilerin farklılığı sonucunda hissettiği hoş gitmeyen bir duygu durumudur (Perlman, Peplau ve Goldston, 1984). Weiss (1973)'e göre yalnızlığın iki türü bulunmaktadır. Bunlar duygusal ve sosyal yalnızlıktır. Birey, karşısındaki kişi ile beklediği yakınlığı veya bağlanma ilişkisini kuramadığında duygusal yalnızlık yaşamaktadır. Sosyal yalnızlık ise kişinin sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden uzak olması sonucunda oluşmaktadır. Tüm bu tanımlara bakıldığında zaman yalnızlık duygusu bireylere hayatlarında acı veren önemli bir duygu olarak görülmektedir (Beal, 2006). Boşanmış kadınlar, boşanma öncesinde sahip oldukları sosyal çevrelerini kaybederek hem sosyal hem de duygusal yalnızlık yaşayabilmektedirler. Bu durumun kadınlar için psikolojik açıdan oldukça yıpratıcı ve zorlayıcı olması muhtemeldir.

Yalnızlaşan birey, zaman geçtikçe çevresi ile iletişim kurma konusunda kaygı duyarak sosyal ilişkilerinde problem yaşamaya başlar. Ayrıca yalnızlaşan bireyler, performans göstermeleri gereken durumlardan kaçınabilirler. Sosyal kaygı ise, bireylerin içinde bulundukları sosyal ortamlarda diğer bireylerle iletişim halinde olmaktan, kendisini ifade etmekten veya herhangi bir performans sergilemekten kaçınması ya da korkmasıdır (Kashdan, 2004).

Problem Durumu

Boşanma sonrası kadınların yaşam standartlarında düşüş meydana gelmektedir (Coontz, 2006). Bu sebeple boşanmış kadınların evli kadınlara kıyasla daha çok duygusal ve sosyal sorun yaşamaları muhtemeldir. Boşanma sonrası kadınlar, evli kadınlara göre çalışma hayatlarında pozisyon düşürülmesi, işten çıkarılma ve kendi ebeveynleriyle problemler yaşama gibi olumsuz durumlara daha çok maruz bırakılarak stresli olaylar yaşamaktadırlar (Spillman vd., 2006). Gerard, Krishnakumar ve Buehler (2006), 30 boşanmış kadın üzerinde boşanma sonrası yaşadıkları çatışma, depresyon ve uyumsuzluk hakkında boylamsal bir araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırmanın sonucunda, boşanma sonrasında kadınların yaşadığı

çatışmalar, depresyon ve uyumsuzluk arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur. Averdijk ve arkadaşları (2012), 40 boşanmış ve 40 mutlu evliliğe sahip kadın üzerinde saldırganlık ve içselleştirme davranışlarıyla ilgili bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırmaya göre; boşanmış kadınlar, evli kadınlara kıyasla daha saldırgan ve sürekli öfke sergilemiştir. Boşanmış kadınların gösterdikleri öfkenin yanı sıra evli kadınlara göre daha depresif, daha fazla kaygı ve stres yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca, boşanmış kadınlarda yalnızlık ve reddedilme duygularının daha fazla olduğu bildirilmektedir. Literatürde, yeni boşanmış kadınlarda evli kadınlara kıyasla daha yüksek depresif belirti ve kaygı bulunduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Kitson ve Morgan 1990, Gottman ve Levenson 2000, Hughes ve Kirby 2000). Ülkemizde boşanmış ve evli kadınların kaygı düzeyleri karşılaştırılmış; sonuçlar incelendiğinde ise boşanmış kadınların kaygı düzeyinin evlilere göre daha çok olduğu görülmüştür (Öngider 2011). Alan yazınları ele alındığında, boşanmış kadınların yaşamış oldukları depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık, sosyal kaygı ve öfke evli kadınlara göre önemli ölçüde farklılık göstermektedir (Ainsworth, 2007; Allison ve Furstenberg, 2009; Amato, 2001; Arditti, 2002).

Mevcut literatür incelendiğinde Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda boşanmış ve evli kadınların yaşadıkları depresyon, anksiyete, stres, öfke, uyumsuzluk, çatışma, saldırganlık ve yalnızlık ile ilişkili değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalar genellikle boşanmanın çocuklar ve ergenler üzerindeki etkisi ve boşanmanın nedenleri ilgili çalışmalardır. Ancak bütün bu bilgiler ışığında ve yapılan literatür taramasında boşanmış ve evli kadınların yaşadığı depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının bir arada karşılaştırıldığı ve bu karşılaştırmanın detaylarını ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın problem cümlesi ‘Boşanmış kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?’ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Boşanma sonrası kadınların, yaşadıkları ekonomik problemler ve kendi aileleri veya yakın çevreleri tarafından oluşturulan baskı gibi çeşitli sıkıntılar nedeni

ile strese maruz kalmaları ve bu durumun sonucunda depresyon ve anksiyete yaşayıp duygusal yalnızlık hissederek sosyal kaygıya sahip olmaları evli kadınlara kıyasla daha muhtemel olduğu için bu durum üzerine araştırmalar yapılması oldukça önemlidir.

Bu çalışmanın temel amacı; boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Ayrıca aşağıda belirtilen sorulara da cevap aranacaktır.

Alt Amaçlar

1. Boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Boşanmış kadınların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri, evli kadınların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Boşanmış kadınların duygusal yalnızlık düzeyleri, evli kadınların duygusal yalnızlık düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
5. Boşanmış kadınların sosyal kaygı düzeyleri, evli kadınların sosyal kaygı düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Evlilik birliği ile bir araya gelmiş çiftlerin boşanma kararı almasında birçok sebep bulunabilmektedir. Normal şartlarda evlenen bireyler, boşanma sonucunu düşünerek evlenmezler. Çünkü evlilik, çiftlerin karşılıklı arzuları, beklentileri ve emekleri ile gerçekleşmektedir (Levinger, 1970 aktaran Aile Araştırma Kurumu, 2002). Çiftler için, evliliği sonlandırmak duygusal, ekonomik ve toplumsal baskı gibi birçok açıdan zor bir karardır. Boşanma kararı, boşanma sonrasındaki yeni yaşam standartlarının evlilikten daha iyi olacağı beklentisi ile alınmaktadır (Gardner ve Oswald, 2006). İlgili alan yazın incelendiğinde özellikle kadınlar, boşanma olgusundan erkeklere oranla olumsuz olarak daha fazla etkilenmektedir (Arsel ve Batıgün, 2011; Avan, 2019; Küçükşen, 2016). Bu durum boşanma sonrası daha iyi bir yaşam süreceğini düşünen ve sosyal desteği, ekonomik gücü olmayan kadınlar için yıkıcı olabilmektedir. Boşanmış kadın için önemli sorunlardan bir diğeri de

toplum baskıdır. Toplum baskısı gören boşanmış kadın, boşanma öncesinde sahip olduğu sosyal çevresini kaybederek yalnızlaşabilir ve bu durum zamanla sosyal kaygı düzeylerinin artmasına sebep olabilir. Boşanmış kadın, boşanmanın getirdiği sorunlar ve kaygılar ile mücadele etmeye çalışırken iç dünyasında yaşamış olduğu depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı bu mücadeledeki yükünü arttırabilir.

Yapılan literatür taramasında boşanmış ve evli kadınların yaşadığı depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının bir arada karşılaştırıldığı ve bu karşılaştırmanın detaylarını ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Boşanmış kadınlar ile evli kadınların, yaşadıkları depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ile ortaya çıkan bulguların, ileriki süreçlerde ruh sağlığı alanında hizmet veren profesyonellere ve söz konusu değişkenler ile oluşturulabilecek yeni çalışmalara ışık tutabileceği ve katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 500 boşanmış (en az bir kere deneyimlemiş) ve 500 evli kadın olmak üzere toplam 1000 kadın,
- Araştırma sonuçları Sosyo-Demografik Bilgi Formu, DASÖ-21 (Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği), Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği,
- Toplanan verilerin analiz edilmesi Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25 paket programı ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Depresyon: Günlük aktivitelerde ve profesyonellik gerektiren işlerde azalmaya, verimlilik kaybına ve finansal zorluklara sebep olan, ilişkilere veya evliliklere zarar vererek bireyi olumsuz açıdan etkileyen en yaygın psikolojik rahatsızlıklardan biridir (Köroğlu, 2006).

Anksiyete: Bireyin somut bir tehlike olmamasına rağmen nedensiz bir şekilde yaşadığı tedirginlik ve huzursuzluk halidir (Şahin, 2019).

Stres: Bireyin tehlikeli bir uyaran ile karşılaştığı zaman uyarana ve hissettiği kaygıya tepki olarak gösterdiği duygusal, fiziksel ve davranışsal durumdur (Spielberger, 2005).

Duygusal Yalnızlık: Kişinin psikik dünyasındaki istediği ve hak ettiğini düşündüğü derecedeki değerlerine, beklentilerine ve sevgisine karşılık alamaması sonucunda hissettiği duygudur (Yahyaoglu, 2007).

Sosyal Kaygı: Farklı sosyal ortamlarda bireyin başkaları üzerinde olumsuz bir etki bırakacağını, ortama uygun olmayan davranışlar sergileyeceğini bu sebeple istemediği bir duruma düşeceğini ve diğer kişiler tarafından olumsuz bir şekilde eleştirileceğini düşünerek hissettiği rahatsızlık ve gerilimdir (Gümüş, 2002).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Depresyon Kavramı

Depresyon, oldukça yoğun üzüntülü bir duygu durumu içinde, hareket ve konuşmalarda yavaşlamaya, isteksizlik ve karamsarlığa, güçsüz, değersiz ve durgun hissetmeye, fizyolojik işlevlerde bozulma ve yavaşlamaya sebep olan bir sendromdur (Erim, 2001). Depresif belirtilere sahip olan kişileri, normal insanlardan ayıran çeşitli özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler; günlük yaşantılarını etkileyebilecek seviyede uyku problemi, yeme düzeninde değişiklik, cinsel yaşam ile ilgili değişiklikler gibi fiziksel bozulmalar, kişinin ev, iş, okul, aile gibi sosyal hayatındaki rollerinde bozulmalar, kişinin kendine zarar verme düşüncesi veya girişimleri ve gerçeği değerlendirme işlevinde bozulmalardır (Saykan, 2016). Depresyon, bireyin bir süredir yaşadığı engellemeler ve hayal kırıklıklarına verdiği duygusal bir tepkidir. Yaş ile birlikte değişen semptomlara sahip, semptomları çok ve karmaşıktır. Depresyonun en belirgin özelliği ise kişinin benlik saygısında azalma görülmesi ve çökkün duygu durumuna yol açmasıdır (Köroğlu, 2006).

Depresyonun Belirtileri

DSM-5'e göre, bu duygu durumuna ait aşağıda bulunan semptomların en az iki haftada boyunca beş tanesi (veya daha fazlası) görülmelidir. İşlevsellik düzeyinde öncekine göre değişiklik bulunması gerekmektedir. Belirtilerden en az birinin çökkün duygu durumu veya zevk almama ya da ilginin yitirilmesi olmalıdır (APA, 2013).

Köroğlu'nun (2006) belirtmiş olduğu depresyonun dört belirli alanı bulunmaktadır. Bunlar; bedensel, duygusal, düşünsel ve davranışsal belirtiler olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır (Uzdu, 2016).

- *Bedensel Belirtiler:* Uyku ve yeme düzeninde eskiye kıyasla azalma veya artmaların yaşanması, cinsel istekte bozulmaların meydana gelmesi ve bedensel ağrıların ortaya çıkması görülebilir.
- *Duygusal Belirtiler:* Depresif belirtilere sahip olan kişilerde duygusal olarak çökkün ruh hali, ümitsizlik, umutsuzluk, özgüven yitimi, suçluluk ve değersizlik gibi hisler ortaya çıkabilir.

- *Düşünsel Belirtiler:* Kişinin eski yaşamına kıyasla dikkatinde eksilme olduğu ya da durumlar veya olaylar karşısında karar vermekte güçlük çektiği görülebilir.
- *Davranışsal Belirtiler:* İşlevsel olarak kişinin yaşamında bozulmalar meydana gelebilir. Sosyal ortamlardan kaçtığı veya belirli sorumluluktan kaçarcasına davranışlar sergilediği ve öz bakımının azaldığı görülebilmektedir.

Depresif belirtilerin, nüfusun %10-20'sinde görüldüğü ve kadınlarda (%20-25) erkeklere (%8-12) oranla yaşam boyu yaygınlığının iki kat daha fazla olduğu bilinmektedir (Noble, 2005). Depresyon, çocukluk, ergenlik ve yaşlılık dahil olmak üzere insan hayatının her evresinde görülebilmektedir. Fakat ilk ortaya çıkış dönemi özellikle 25-44 yaşları arasını kapsamaktadır. Depresyon, bazen kişinin yaşadığı başka bir hastalık sonucunda, alkol veya ilaç kullanımına bağlı, zor bir yaşam deneyimine tepki olarak veya kadınların doğum sonrasında ortaya çıkabileceği gibi hiçbir tetikleyici unsur bulunmadan, kendiliğinden de ortaya çıkabilmektedir (Köroğlu, 2006).

Depresyonun Gelişmesine Neden Olan Faktörler

Depresyona sebep olan biyo-kimyasal faktörlere göre; depresyon, beyin nörokimyasındaki bozulma sonucunda ortaya çıkan ruhsal bir bozukluktur. Nörotransmitterler, beyin hücrelerinin arasındaki boşluklarda hücreden hücreye sinyal iletme görevine sahiptir. Nörotransmitterlerden bazılarının depresyonda önemli bir konuma sahip olduğu düşünülmektedir. Depresyon yaşayan kişilerin monamin nörotransmitterlerinden seratonin, dopamin ve nöradrenalinin seviyelerinin depresyon yaşamayan kişilere kıyasla daha düşük olduğu bildirilmektedir (Callahan vd., 2005). Yapılan araştırmalara göre; depresyon yaşayan bireylerin kortizol seviyeleri depresyonda olmayan bireylere kıyasla daha fazladır (Kartalıcı, 2004). Ayrıca bu sebeplerin dışında beyin travması, hormonal değişiklikler, enfeksiyon nedenli rahatsızlıklar ve farklı türdeki kanserler de depresyona sebep olmaktadır (Alper, 1999).

Depresyonun aile ve kalıtım ile ilgili olup olmadığını inceleyen çalışmalara göre; depresyon yaşayan bir kişinin birinci dereceden akrabalarında depresyon gelişme riskinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Öztürk, 2004). Ailesinde depresyon hikayesi bulunan bir kişinin depresyon yaşama olasılığı artabilmektedir

(Köroğlu, 2006). Yapılan bir karşılaştırma çalışmasında, çocuğu depresyonda olan ve olmayan ebeveynlerin depresyon puanları incelendiği zaman çocuğu depresyonda olan ebeveynlerin daha fazla depresif semptom gösterdikleri görülmüştür (Spence vd., 2002; Steinberg ve Morris, 2001). Depresyonun genetik etkisine bakılmak için ikizler üzerinde yapılan çalışmalar genetik bağın depresyon üzerindeki etkisini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Eğer ki tek yumurta ikizlerinden birisi depresyon yaşıyorsa diğer ikiz de %65 depresyona girme olasılığına sahiptir. Ancak çift yumurta ikizi olanlarda bu ihtimal %14'tür. Tek yumurta ikizi olanlar, evlatlık olarak başka ailelere dahi verilseler, ikizlerden birisi depresyon yaşarken diğerinin de depresyona girme ihtimalinin oldukça fazla olduğu görülmüştür. Çift yumurta ikizleri için ise böyle bir tablo oluşmamaktadır (Shapiro, 1997).

Keder ve acı insanların ortak duygusudur. Bu duyguların sonucunda yaşanmış olan depresyon, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Düşük ekonomik şartların ve olumsuz sosyal koşulların bireylerin depresyona girme ihtimalini arttırdığı görülmüştür (Cimilli, 2001). Gelir düzeyinin yüksek olması, depresyona sebep olan finansal stresi azaltırken, depresyonun tedavi edilebilmesi için de gerekli imkanları sağlamaktadır. Sosyo-ekonomik seviyesinin yüksek olması sonucunda birey, daha fazla saygınlığa, daha iyi fiziksel ve psiko-sosyal çalışma imkanlarına sahip olarak kendisi için depresyona karşı koruyucu bir faktör geliştirmiş olur (Zimmerman vd., 2004). Kişinin iyi oluşunda sosyal ilişkiler ve sosyal destek önemli bir rol oynamaktadır. Literatürde, sosyal desteğin bireyleri depresyondan koruduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra (Fratiglioni vd., 2000) kişinin depresyonda olup olmama durumuna göre çevre tarafından sağlanan sosyal desteğin etkilendiğini gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Gurung vd., 2003). Stresli yaşam olayları, depresyonun gelişmesi için risk teşkil etmektedir. Yapılan araştırmalara göre, depresyonun oluşumunda ve devamlılığında stresli yaşam olayları etkilidir (Brilman ve Ormel, 2001). Yalnızlık, insanlarla çatışma içerisinde olma, iş kaybı-ışten memnun olmama, yaşanan evden taşınma, çocukların evden ayrılması, ruhsal veya fiziksel açıdan tükenme, çocuk doğurma, yaşın ilerlemesi, sevilen bir kişinin kaybını yaşama, kişinin hayatında önemli bir yere sahip olan ilişkinin bitmesi veya boşanmak depresyon riskini arttıracak yaşam olayları arasında yer alır (Türkçapar, 2009). Araştırmalar, evli insanların bekar insanlara oranla depresyon yaşama ihtimalinin daha düşük olduğunu gösteriyor (Pearlin ve Johnson, 1977; Weissman vd., 1993). Evli insanların bekar insanlara göre daha fazla sosyal destek alma imkanı

vardır. Bu durum sayesinde evli kişiler, güvenlik ve bağlanma duygusunu geliştirirler. Evliler, bekarlara kıyasla daha fazla değer görme, güven içinde hissetme, duygusal destek alma ve başkası tarafından sevilme deneyimini yaşamaktadırlar. Ayrıca hem kadın hem de erkek evlilik ile birlikte ekonomik güçlerini birleştirdikleri için depresyon yaşama konusunda daha koruyucu konumda olabilmektedir (Ross, 1995).

Anksiyete Kavramı

Anksiyete sözcüğü, Latince “boğulma hissi, tıkanma” anlamına gelen “angere” kelimesinden gelmektedir (Berkun, 2003). Anksiyete, bireyin tehdit ya da tehlike olarak algıladığı bir durum karşısında fiziksel, duygusal ve davranışsal alanlarda otomatik bir şekilde ortaya çıkan olumsuz tepkilerdir. Kişinin tepki gösterdiği durumun veya nesnenin belirginlik seviyesine ya da bu durumun kişi tarafından ne kadar olumsuz algılandığına göre anksiyetenin seviyesi değişmektedir (Pıçakçıefe, 2010). Barlow’a göre (2000) anksiyete, gelecekteki durumların tehlike içerip içermediğinin bilinmemesi ve bu yüzden durumların kontrol edilememesi ile ilgili duyguları kapsayan bilişsel-duyuşsal bir yapıdır.

Cattel (1966) anksiyeteyi hem durumluluk hem de sürekli anksiyete olarak ele almıştır. Spielberg ve arkadaşları ise durumluluk ve sürekli anksiyete kavramını genişletmişlerdir. Spielberger’e göre (1983) birey, durumluluk anksiyetede bir uyarıcı tehlike ile karşılaştığında otonom sinir sistemi hoş gitmeyecek bir şekilde harekete geçer. Bu durum bireyin çevresi tarafından genellikle anlaşılabilir ve geçici bir kaygı durumudur. Sürekli anksiyetede ise birey zamanının çoğunu rahatsız bir şekilde geçirmektedir. Kişi, stresli durumları tehdit edici bir unsur olarak değerlendirerek durumluluk anksiyete seviyesindeki gibi tepki vermektedir.

Kaygı ve Korku Kavramı

Korku ve kaygı kavramları birbirine çok karıştırılmaktadır. Fakat aralarında farklar mevcuttur. Kişinin somut bir tehlike ile karşı karşıya kaldığında verdiği duygusal tepkiye korku denir (Şahin, 2019). Miller’e göre (2008) anksiyete ve içgüdüsel korku birbirine genellikle karıştırılmaktadır. İçgüdüsel korku, kişinin gerçek bir tehdit karşısında verdiği bir tepkidir. İnsan vücudunun bu tehdide verdiği tepki, savaş ya da kaç tepkisi olarak adlandırılır. Anksiyete ile birlikte gelen psikolojik ve bedensel gerilim de içgüdüsel korku ile benzer şekilde

hissedilmektedir. Anksiyetede genel olarak gerçek bir tehdit durumu bulunmamaktadır fakat kötü bir şey olacak düşüncesi ile hissedilen endişe anksiyeteyi tetiklemektedir. Beck ve Emery'e göre (1985) kaygı duygusal, korku ise bilişsel bir süreçtir. Kişi, korku durumundayken bir tehdit ile karşılaştığı zaman zihinsel değerlendirme yaparken, anksiyetede ise duygusal olarak bir tepki verir. Cüceloğlu'na (2005) göre kaygı ve korku arasında 3 temel fark bulunmaktadır. Korku ve kaygının arasındaki en belirgin fark kaynaktır. Korkunun kaynağı bellidir. Kişi belirli bir duruma, olaya veya nesneye karşı korku duymaktadır. Korku duyulan durum genellikle nesneldir. Fakat kaygının kaynağı belli değildir ve öznelidir. Korku ve kaygının arasındaki ikinci fark ise şiddetidir. Korku duygusu kaygıya kıyasla daha şiddetli yaşanmaktadır. Aralarındaki üçüncü fark ise süredir. Korku duygusu gelir ve geçicidir. Kaygı ise daha uzun süreli ve daha kalıcıdır. Ek olarak, korku mevcut tehlike ile orantılı bir tepkidir ancak kaygı tehlike ile orantısızdır. Bireyin hissettiği korku duygusu dışarıdaki insanlar tarafından anlaşılabilir bir durumken kaygıda durum ve verilen tepki arasında bir bağlantı olmadığı için diğer insanlar tarafından anlaşılır bir şekilde karşılanmaz (Şahin, 1985).

Kaygı Belirtileri

Beck ve Emery (1985) anksiyete sırasında bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik sistemin etkilendiğini öne sürmüşlerdir. Özetle;

- *Bilişsel belirtiler*; birey zihninin bulanıklaştığını hisseder, şaşkınlık yaşar, nesneleri belirsiz olarak algılar ayrıca bulunduğu çevre değişik ve gerçekdışı gelebilir. Önemli bir şeyi hatırlayamayıp, konsantrasyon gücünü yaşayabilmektedir. Nesnelliğini kaybeder ve muhakeme yapmakta zorluk çekebilir. Kontrolünü yitireceği hissine kapılabilir. Fiziksel yaralanma, ölüm ya da zihinsel bozukluk korkusu yaşadığı görülebilmektedir.
- *Duygusal belirtiler*; kişinin tahammül seviyesi azalır, endişe, korku duyabilir ve tedirginlik yaşayabilir. Ayrıca sinirli bir ruh hali içinde olup gergin hissedebilir.
- *Davranışsal belirtiler*; kişi konuşma-duruş-koordinasyon bozukluğu sergileyebilir. Anksiyete sırasında ketlenip hareketsiz kalabilir veya kaçma, kaçınma davranışları sergileyebilir. Ayrıca hızlı nefes alma görülebilmektedir.

- *Fizyolojik belirtiler*; anksiyete yaşayan bireyde çarpıntı, göğüste sıkışma, kan basıncında artış, nefes almada güçlük çekme, titreme, halsizlik, terleme, karın ağrısı, iştah kaybı, bulantı veya kaşıntı gibi semptomlar görülebilmektedir.

Anksiyete ile İlgili Farklı Psikolojik Yaklaşımlar

Psikanalitik yaklaşım

Psikanalitik kuramda anksiyetenin tanımlanmasına yönelik çalışmalar Freud ile başlamıştır. Freud, anksiyeteyi açıklarken özellikle ‘çatışma’ kavramının önemi üzerinde durmuştur. Çatışma ve anksiyeteyi anlamak için topografik ve yapısal olmak üzere iki kuram ortaya çıkmıştır (aktaran Güleç ve Köroğlu, 1997).

Topografik kurama göre, haz prensbinde doyum ve boşalım arayan dürtüler bastırılarak bilinçaltına itilir. Bastırılmış olan dürtüler, bilinçüstüne çıkmak için yollar aramakta ve bu doyum süreci çatışmanın temelini oluşturmaktadır. Yapısal kuram ise topografik kuramdaki eksiklikleri tamamlayarak, zihnin üç yapısal ögesi olan id, ego ve süperegoun arasındaki balansın uyumsuzluğu sonucunda çatışmanın ortaya çıktığı görüşündedir. Freud’un anksiyete ile ilgili çalışmaları klinik gözlemlerine dayanmaktadır. Örneğin, Freud bekar, boşanmış ve evli kadınlardan cinsel enerjilerini deşarj edemeyenleri gözlemlemiş ve cinsel enerji baskısının anksiyeteye sebep olduğu görüşüne varmıştır (aktaran Güleç ve Köroğlu, 1997).

Freud üç tür anksiyeteden bahsetmiştir. İlki gerçeklik anksiyetesi veya nesnel anksiyete olarak bilinmektedir. İd’in ihtiyaçlarına doyum sağlamak için uğraşan egoun, dış dünyadaki gerçekler ile karşılaşması ve zorlanması sonucunda meydana gelmektedir. Diğer anksiyete türü ise nevrotik anksiyetedir. Nevrotik anksiyete, egoun ide ait dürtülerinin tehlikeli bir biçimde bilinç düzeyine çıkacağı zaman zorlanması ve bu dürtülerin şiddeti arttığında benlik bütünlüğünün tehdit altında olduğu duygusudur. Nevrotik anksiyete her zaman mantıkdışıdır. Son olarak ahlaki anksiyetede ise idin dürtüleri ve süperegounun sıkı ahlaki kuralları çatışmaktadır (Burger, 2006).

Adler, anksiyetenin kişide genel olarak yenilme, mağlup olma korkusu olarak ortaya çıktığını ve anksiyetenin ana tetikleyicisinin aşağılık duygusu olduğunu düşünmektedir. Adler’e göre, nevrotik bireyin çevresi ile çatışmaları arttığı zaman yenilgi yaşama olasılığı da arttığından dolayı anksiyete meydana gelmektedir (aktaran Lundin, 1989).

Sullivan, tıpkı Freud gibi, teorisinde anksiyeteye oldukça fazla değinmiştir. Sullivan ve Freud arasındaki fark ise; Freud kaygının bireyin kendisinden kaynaklanan nedenlerine odaklanırken, Sullivan ise kişinin değer verdiği insanlarla yaşadığı ilişkiler üzerinde durmaktadır. Güçlü olmayan toplumsal ilişkiler güven duygusunun yıkılmasına veya oluşmamasına ve kaygıya sebep olmaktadır. Bu durum insan hayatının ilk birkaç ayında bile başlayabilmektedir. Örneğin, gergin bir anne bebeği ile iletişim kurarken yaşadığı kaygıyı çocuğuna da yansıtmaktadır (Burger, 2006).

Davranışçı ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel ve davranışçı yaklaşımların anksiyete bozukluğunun açıklanmasında odak noktaları hemen hemen birbirine yakındır. Bu kuramlar, anksiyete kavramını tanımlarken kontrol ve çaresizlik olgularına odaklanmaktadır (Dağ, 2004).

Davranışçı kurama göre, klasik ve edimsel koşullanma yolu ile kişi anksiyeteyi öğrenmektedir. Anksiyete, korku yaratan koşullu bir uyarıcının koşulsuz bir uyararla sıkça birleştirildiğinde meydana gelen koşullu tepkidir (aktaran Güleç ve Köroğlu, 1997). Davranışçı teorisyenler, herhangi bir uyarının öğrenilmiş anksiyetenin başlangıcı olacağını düşünseler dahi genellikle kaygının üç kaynaktan edinildiği görüşündedirler. Anksiyeteye sebep olan bu üç kaynak; travmatik ve acı verici olayları kişinin direkt olarak deneyimlemesi, dolaylı bir yoldan öğrenmesi ve bilginin kişiye doğrudan iletilmesidir (Rachman, 1977).

Bandura'ya ait olan sosyal öğrenme modeli, davranışsal ve bilişsel kuramlar arasında bir köprü görevi görmektedir. Bandura'ya göre, kişi korktuğu nesnelerden ve durumlardan kaygıyı azaltmak için kaçınmaz. Bunun yerine caydırıcı olan deneyimler, incinme ve acı beklentisi yaratarak kaygı ve kaçınma davranışına sebep olmaktadır (aktaran Wolfe, 2005).

Bilişsel kurama göre, anksiyete olayların kendisinden değil, kişilerin olaylarla ilişkili beklentileri ve yorumlarından kaynaklanmaktadır. Beck'in bilişsel modeline göre, kaygı tehlikeyle ilişkili işlevsiz bilişsel şemalardan kaynaklanmaktadır. Bu işlevsiz şemaların ya tehlike düzeyini abarttığı ya da düpedüz yanlış olarak algılanmaya sebep olduğu belirtilmektedir. Beck ayrıca kaygının her durumda kaygı bozukluğu gibi patolojik bir duruma sebep olmayacağını ifade etmiştir. Anksiyete, gerçekçi bir tehdit durumu tarafından uyarıldığında normal bir tepki olarak kabul edilmektedir. Ancak kaygının düzeyi yaşanan durumdaki riske göre orantısız ve

tehlike olmamasına rağmen kaygının derecesi şiddetliyse, bu durum bozukluk olarak değerlendirilir (Beck ve Emery, 1985).

Bilişsel-davranışsal kurama göre kaygı, yanlış algılanan tehlikenin bir sonucu olarak meydana gelmektedir. Bu yanlış algılama, kişinin çevresi tarafından almış olduğu olumsuz bilgilere yönelik algıda seçicilik, bilgi işlemede bozulma ve başa çıkma tarzlarının eksikliği şeklinde ortaya çıkmaktadır. (Atchison ve Durette, 2007).

Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Stres; bireyleri, onların davranışlarını, iş hayatlarındaki verimliliklerini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stresin meydana gelebilmesi için kişinin içinde yaşadığı çevrenin veya hayatında oluşan değişikliklerin kişiyi etkilemesi gerekmektedir (Eren, 2001). Stres teriminin tarihsel gelişimi incelendiğinde, 17. yüzyılda "musibet, bela, dert, elem, keder" anlamlarında kullanıldığı görülmektedir (Balcıoğlu, 2005). 18. ve 19. yüzyıllarda stres terimi anlam değiştirerek kişiye, nesnelere, organa, ruhsal yapıya yönelik yaşanan zorluk, baskı güç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca stres kelimesinin temeli Latince "Estrictia" ve Eski Fransızca "Estrece" kelimelerine dayanmaktadır. Gerilme, baskı ve zorlanma anlamında kullanılmaktadır. Başka bir deyişle, stres, nesnenin ve bireyin bu tür kuvvetlerin etkisiyle deformasyona uğramasına ve bozulmasına karşı bir direnç olarak kullanılmaya başlanmıştır. Aynı zamanda stres kavramı "aslına dönmeye çalışmak" ve "bütünlüğünü koruma" anlamına da gelir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Literatür incelendiğinde, stres kavramının tanımı yazardan yazara ve kaynaktan kaynağa göre değiştiği görülmektedir. Yaşamın her alanında insan hayatında bulunan stres, bireyin zorlayıcı ya da tehdit edici olarak algıladığı olaylara veya durumlara karşı gösterdiği içe dönük tepki olarak tanımlanabilir. Ek olarak stres, bireyin çevresi ile etkileşimi sonucunda bazen zaman baskısı, bazen ise beklenmedik olay veya tepkilerle karşılaştığında kendini gösteren bir durum olarak tanımlanabilmektedir (Durna, 2006; Kara, 2009). Stres kavramını ilk olarak Kanadalı Doktor Hans Selye ortaya atmıştır. Stres, insan vücudunun yaşadığı olaylardaki baskılara uyum sağlayabilmek için verilen biyolojik bir reaksiyondur (Selye, 1956, aktaran Butcher vd., 2013). Sinha (2012)' ya göre stres, kişinin yaşadığı hoş olmayan bir durumdur. Sinha (2012) duygusal istikrar kaybının, genellikle tek bir biyolojik bozukluk yaşarken ortaya çıkan stresin yaygın bir ifadesi olduğunu ve stres ile yaş,

yaşam biçimi, vakit baskısı ve iş kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Cüceloğlu (2005) stresi, fiziksel ve sosyal çevredeki çelişkili şartlar sebebiyle bireyin fiziksel ve zihinsel sınırları aşma çabası olarak tanımlamaktadır. Robbins (1992) stresin, bireylerin karşılaştıkları fırsat veya sınırların belirsizlik taşıyan ve önemli olan dinamik koşulların sonucunda ortaya çıktığı görüşündedir. Bir diğer tanıma göre ise stres, birey ile çevresi arasındaki dengenin bozulmasına neden olan ve kişinin bu durumu dengede tutabilmesi veya sürdürebilmesi için ekstra çaba göstermesine sebep olan içsel veya dışsal bir etkidir (Humphrey ve King, 2000). Öte yandan Richlin-Klonsky ve Hoe (2003) bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları talepler ve yaşadıkları değişimlere ayak uydurma süreçlerinin önemli bir stres kaynağı olduğunu ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırmalar, bireyin uzun süreli strese maruz kalması sonucunda sağlığının negatif yönde etkilendiğini göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008; Schneiderman vd., 2005). Stres ile ilgili yapılan çalışmalar, ruh sağlığı ve stresin güçlü bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Çevik ve Şentürk, 2008). Ayrıca sık olarak stresli olaylara veya durumlara maruz kalınması bireyde alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımı ve bağımlılığı gibi alışkanlıkları arttırmaktadır (Siqueira vd., 2000; Simmons vd., 2009). Kişinin fiziksel ve ruhsal durumunu etkileyen stres, bireyin günlük hayatındaki davranış ve tutumlarını da olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Stresi, insan hayatında sadece olumsuz bir kavram olarak değerlendirmek doğru değildir. Bireyin kapasitesini olumsuz yönde etkilediği kadar kapasitesinin ortaya çıkarmasına da yardımcı olabilmektedir. Şiddetli olmayan stres bireyi motive eder ve harekete geçirir. Öte yandan stresin seviyesi arttıkça bireyin ruh sağlığında ve davranışlarında sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Bernestein, 1994, aktaran Eryılmaz, 2009; Rowshan, 2000).

Stres Belirtileri

Kişide, stres meydana gelmeden önce ve sonra bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Literatürde stresin semptomları farklı biçimlerde gruplandırılmaktadır. Stresin belirtileri bazı araştırmalarda (Aydın, 2008; Rowshan, 2000; Yamak vd., 2015) ruhsal, bedensel ve davranışsal olarak 3 grup şeklinde ele alınırken çoğunlukla psikolojik ve fizyolojik belirtiler olmak üzere incelenmektedir. Bu çalışmada da bu ikili gruplandırma kullanılmaktadır.

Fizyolojik Belirtiler: Stres durumunda genellikle ortaya çıkan fizyolojik belirtiler; kilo kaybı, iştahsızlık veya aşırı yemek yeme, aşırı veya düzensiz uyku, uykusuzluk, yorgunluk, vücudun farklı yerlerinde hissedilen eklem ağrıları, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, duygulanma, aşırı sigara veya alkol kullanımı, sık sık meydana gelen baş ağrıları, enerji kaybı, mide spazmları veya mide bulantısı, titreme, terleme, soğuk veya sıcak basmaları şeklindedir (Aydın, 2008; Batıgün ve Şahin, 2006; Yamak vd., 2015). Ayrıca stres altında olan birey; yüksek tansiyon, aşırı terleme, baş ağrısı, sindirim sorunları da yaşayabilmektedir (Braham, 2002; Şanal-Karahan, 2016).

Psikolojik Belirtiler: Stresin psikolojik belirtileri, kişinin düşüncelerini başka kişiler ile paylaşması ve kişinin davranışları ile fark edilmektedir. Stres durumunda genellikle ortaya çıkan psikolojik semptomlar; aşırı tedirgin ruh hali, gerginlik, geçimsizlik, çabuk sinirlenme, korku ve endişe, yetersizlik hissi, yaşamdan zevk alamama, yapılması gereken işlerin unutulması, hasta olmaktan korkma veya hasta olduğunu düşünme, bir işe uzun bir süre odaklanamama, insanları ve olayları hatırlayamama, benlik saygısında azalma, kötümser olma, karar vermede güçlük yaşama, çökkün ruh hali, sürekli olarak negatif durumlara odaklanma şeklindedir (Aydın, 2008; Aydın ve İmamoğlu, 2001; McMahon, 2011; Rowshan, 2000; Şahin vd., 2009; Yıldırım, 1991).

Stres Teorileri

Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Selye, fiziksel hastalıklar ile stres durumu arasında bağlantı olduğu görüşünü savunmuştur. Stresi başlangıçta uyaran şeklinde ele alan Selye, daha sonraki çalışmalarında ise stres etkeni ile stres arasında ilk ayrımı yapmış ve stresi bir tepki olarak tanımlamıştır. İnsan vücudunun stres karşısında nasıl tepki verdiğini açıklama amacıyla “Genel Adaptasyon Sendromu” olarak bilinen sistemi çıkarmıştır (Selye, 1946, 1950, 1976).

İlk aşama alarm reaksiyonudur. Bu aşamada, stres kaynağı ile ilk temasta fizyolojik değişimler ortaya çıkmaktadır. Vücut, biyokimyasal reaksiyonları aktive ederek kendisini korumaya alır. Nefes almanın hızlanması ve kan basıncının artması ile vücut, stres etkenine karşı savaş ya da kaç tepkisine hazırlanmaktadır. Kan, iç organlardan iskelet kaslarına doğru toplanmaya başlar. Ayrıca sindirim sistemi ile ilişkili hareketlerde azalma meydana gelir. Kısa vadede sistem, ortaya çıkan

tehlikeden kaçınmak için uyumsaldır. Ancak sorun şu ki, birçok modern stresli durum için bu tepki yetersizdir ve hatta potansiyel bir tehlike olduğu gibi uzun vadeli etkilere de maruz bırakmaktadır (Selye, 1950).

İkinci aşama ise direnç aşamasıdır. Bu aşamada, kişiler stresörlerle mücadele etmektedir (Ivancevich ve Matteson, 1990). Direnç aşamasında, uzun bir süre boyunca stresli uyaranlara maruz kalan bir organizmanın adapte olması için tüm sistemik tepkilerinin toplamını temsil etmektedir. Vücut belirli faktörlere uyum sağlarken, diğer stres türlerine karşı daha dayanıklı hale gelmektedir. Direnç aşamasında, alarm reaksiyonu sırasında meydana gelen birçok morfolojik ve biyokimyasal değişiklik kaybolmaktadır (Selye, 1950).

Vücut uzun süre stresli uyaranlara maruz kaldığında direnç aşaması oluşsa dahi kendini koruyamaz ve tükenme aşaması olarak bilinen üçüncü aşama ortaya çıkar. Alarm aşamasında ortaya çıkan semptomlara üçüncü aşamada daha belirgin bir biçimde tekrar rastlanılmaktadır (Selye, 1946). Selye (1976), alışılmadık süre boyunca devam etmekte olan stresin, vücutta sistematik zararlara sebep olduğunu ifade etmiştir.

Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu, stres altındaki bireyin bilişsel süreçlerini göz ardı eder ve fizyolojik süreçlerine odaklanmaktadır. Bununla birlikte uzun süreli ve tekrarlanan stres faktörlerinin insanlarda yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve vücut bağışıklığının zayıflaması gibi sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Bu yüzden Selye'nin yaklaşımının önemini halen koruduğu söylenebilir (Akman, 2004).

Lazarus ve Folkman'ın Transaksiyonel Modeli

Lazarus ve Folkman (1984) bireylerin stres yaratan olayların kendisinden daha çok stres etkenlerini nasıl yorumladıklarının önemine değinmişlerdir. Potansiyel tehlikelerin ve zorlukların farkındalığı, bireyin bunların üstesinden gelme yeteneğinin farkındalığıyla birleştiğinde, stresi yönetme becerisini temsil etmektedir. Lazarus ve Folkman bilişsel yetenekleri de incelemek için kuramlarını geliştirdiklerinde hayvanlar yerine insanlar üzerinde deneylerini yapmışlar ayrıca teorilerini baş etme ve değerlendirme üzerine oluşturmuşlardır (Curtis, 2000). Lazarus ve Folkman (1984) bilişsel değerlendirmeden üç şekilde söz etmişlerdir:

Kişi, stres yaratan bir durum yaşadığında stresörün kendisi için stres kaynağı olup olmadığını birincil değerlendirmede belirlemektedir. Birincil değerlendirme üç

çeşitten oluşmaktadır. Nötr, olumlu ve stresli. Yaşanılan durum kişinin iyi olma hali üzerinde olumlu veya olumsuz herhangi bir tesire sahip değilse bu nötr bir durum olarak değerlendirilmektedir. Eğer ki bir olayın sonucunda bireyin iyilik hali korunuyor veya artıyorsa bu pozitif bir değerlendirmedir. Stres değerlendirmesi ayrıca kendi içerisinde kayıp/zara, tehdit ve mücadele şeklinde gruplanmaktadır. Kayıp/zarar durumunda birey, özgüvenini olumsuz etkileyen bir olay veya sevdiği kişinin kaybı gibi bir hasar almıştır. Tehdit durumunda, birey daha zarar görmemiş olmasına rağmen ne yaşayacağını tahmin etmektedir. Mücadele durumunda ise baş etme mekanizmaları harekete geçmektedir. Bu durumda birey, olumlu sonuçlar elde edebilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

İkincil değerlendirmede kişi, bir tehlike durumunun içinde olduğunu fark ettiğinde durumu yönetebilmek için bir şeyler yapmak zorunda olduğunu hissetmektedir. Birey, bu aşamada tehlikenin önlenip önlenemeyeceğini veya durumdan elde edilen potansiyel faydayı değerlendirmektedir. Baş etme stratejileri devrededir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Yeniden değerlendirmede kişi, çevreden aldığı yeni bilgilere göre değerlendirmesini değiştirebilmektedir. Bu aşamada bireyin savunma mekanizmaları genellikle bireyin hissettiği baskıyı azaltabilmek için geçmişini daha pozitif bir şekilde yorumlamasına imkan vererek devreye girmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Yalnızlık Kavramı ve Yalnızlığın Tanımları

Yaşamın her evresinde insan, çevresi ile doğrudan iletişim kurmaktadır. Bu iletişimi yaşamı boyunca sürdürmek ister. İnsanlar, hayatlarında zaman zaman birtakım istenmeyen problemlerle karşılaşabilmektedirler. Bu sorunlarla karşılaşan bireyler, yalnız hissedebilir ve kendilerini zor durumda bulabilirler. Yalnızlık duygusu, insanların hayatları boyunca karşılaştığı hoş olmayan bir durumdur (Kızıldağ, 2009).

Yalnızlık kavramının insanlık tarihi kadar eski bir geçmişi olduğu düşünülmektedir. Yalnızlık konusu, edebiyatta ve felsefede uzun süredir tartışılmaktadır. Fakat psikoloji biliminde yalnızlık kavramına 1900'lü yıllarda yer vermeye başlandığı, sistematik çalışmaların ise 20.YY'ın ikinci yarısı ile birlikte yapıldığı görülmektedir (Duy, 2003).

Yalnızlığın çeşitli tanımlarına bakıldığında; Sadler ve Johnson'a (1980) göre yalnızlık, iç dünyadaki temel ilişkisel gerçeklik sisteminin bozulmasını gösteren, başka bir öz-farkındalık biçimi üreten ve çoğu zaman şiddetli duyguları içeren bir yaşantıdır. Sermat (1980) yalnızlığı, kişinin şu anda sahip olduğu kişilerarası ilişkilerinin düzeyi ile, sahip olmayı istediği hem geçmişte yaşadığı hem de henüz daha yaşamadığı ilişkilerinin seviyeleri arasındaki dengesizlik ve uyumsuzluk olarak tanımlamıştır. Leiderman'a (1980) göre yalnızlık, kişinin diğer insanlara karşı duyduğu belirsiz bir ihtiyacın yanı sıra diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğu duygusunun farkında olduğu bir duygu durumudur. Young'a (1982) göre yalnızlık, doyum verici sosyal hayattaki ilişkilerin yokluğu veya birey tarafından algılanan eksikliği ve bu gerçek veya algılanmış olan eksiklik ile birlikte psikolojik olarak zorlanmadır. Young, bireyin sosyal yaşamındaki ilişkileri belirli bir pekiştirme düzeyi şeklinde tanımlar ve bu çerçevede yalnızlığı mühim bir sosyal pekiştirme eksikliğine tepki olarak ifade etmektedir (aktaran Duy, 2003).

Yalom (2001) yalnızlığı, kişinin diğer insanlarla iletişim kuramamasının sonucunda diğer insanları tehdit edici unsur olarak görmesi, aşırı kaygı duyması ve diğer insanlardan uzaklaşmasıyla meydana gelen bir durum olarak tanımlamıştır. Aynı yıllarda çalışma yapan Geçtan'a (1999) göre ise yalnızlık, kişinin çevresi ile uyum içinde olamaması sonucunda kendini sahipsiz hissetmesi ve bu durumun sonucunda mutsuz olmasıdır. Saraçoğlu (2000) yalnızlığı, bireyin şu anda sahip olduğu sosyal ilişkilerini, geçmişteki yaşadığı ilişkiler ile kıyaslaması ve ilişkilerinin yetersiz olduğunu düşünmesi sonucu kendisinde eksiklik duygusunun oluşması olarak tanımlamıştır. Wright'a (2005) göre ise yalnızlık, bireyin yakın çevresi ile bazı problemler yaşaması nedeniyle çevresindeki insanların azalması veya bu ortamdan uzaklaşması sonucunda hissettiği rahatsızlıktır.

Oruç'a (2013) göre yalnızlık, yakından incelemeyi gerektiren, birçok yönden görülebilen ve insanların psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyen bir deneyimdir. Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığı, kişinin sahip olduğu sosyal ilişkiler ve arzu ettiği sosyal ilişkiler arasındaki ayrımı algıladığında ortaya çıkan olumsuz bir durum şeklinde tanımlamıştır. Öte yandan Savikko (2008) yalnızlığı, kişinin kişilerarası ilişkilerde doyumsuzluğuna ilişkin öznel deneyim ve kişiyi rahatsız eden olumsuz duygular olarak ifade etmektedir. Coşan'a (2014) göre yalnızlık, kişinin yakın çevresinde bulunan insanların fiziksel uzaklığından veya sayılarından çok öznel olarak algıladığı duygusal bir durumdur. Krause-Parello'ya (2008) göre ise yalnızlık,

bireyin sosyal gelişimini engelleyerek, fiziksel ve zihinsel sağlığını etkileyebilmektedir.

Yalnızlığın Türleri

1973 yılında yayınladığı “Yalnızlık: Duygusal ve Sosyal Soyutlanma Yaşantıları” adlı kitabında Weiss, yalnızlığı iki kategoriye ayırdı: Duygusal Yalnızlık ve Sosyal Yalnızlık.

Duygusal Yalnızlık; kişinin daha önce ilişki içerisinde olduğu yakın çevresinde bulunan insanlarla ilişkilerinin bazı olaylar sebebiyle sona ermesi ile bağlantılı bir durumdur (Weiss, 1973). İlişkilerde güven ve bağlanma eksikliği, yeterli ebeveyn desteği eksikliği ve yakın arkadaşların yokluğu, yalnızlık duygularının oluşmasında önemli rol oynar. (Kaplan, 2011). Bireyler, duygusal yalnızlıklarını gidermek için oluşan boşluğu dolduracak bir ilişkiye ihtiyaç duyar. Ayrıca Weiss (1973) duygusal yalnızlığı, çocuklukta yaşanan terk edilme korkusunun dışavurumu olarak görmektedir.

Sosyal Yalnızlık; insanlar ile kurulan sosyal ilişkilerin yokluğu veya neredeyse hiç olmaması durumudur. Ek olarak, bu durum kişinin sosyal çevresinde kendisini ait hissedebildiği bir gruba sahip olamaması anlamına gelmektedir (Şişman ve Turan, 2004). Sosyal yalnızlık yaşayan insanlar, çevresindeki insanlar tarafından reddedilmiş hissetmektedirler (Şişman ve Turan, 2004).

Young (1982) ise yalnızlığı geçici, durumsal ve kronik olarak kategorize etmiştir: *Geçici yalnızlık*; kısa süren ve günlük oluşan bir yalnızlık türüdür. Kısa sürelidir, birkaç dakika veya saat içinde yok olur ve belirtileri aşırı yoğun değildir. Zaman zaman çoğu kişi tarafından yaşanmaktadır. *Durumsal yalnızlık*; kişinin sosyal ilişkilerinden daha önce doyum alabilirken ilişkilerde meydana gelen bazı değişikliklerden dolayı artık doyum alamamasını ifade etmektedir. Birey, sosyal ilişkilerinde boşanma, evden ayrılma gibi bir kayıp yaşadığında durumsal yalnızlık yaşamaktadır. Bu deneyim, kişiye acı vermektedir. *Kronik yalnızlık* ise, bireyin uzun süredir sahip olduğu yalnızlık anlamına gelmektedir. Sahip olduğu ilişkilerinde kesintisiz bir şekilde en az 2 yıl boyunca yaşadığı doyumsuzluğu ifade etmektedir. Bu, bireylerin yaşadığı uzun vadeli bilişsel ve davranışsal boşlukları içerir.

McWhirter (1990) yalnızlığı beş boyutta ele almıştır. Bunlar kişilerarası, psikolojik, sosyal, kültürel, kozmik yalnızlıktır. *Kişilerarası yalnızlık*, bireyin kendini çevresindeki diğer insanlardan uzak hissetme halidir. *Psikolojik yalnızlık*,

bireyin içsel varlığından kopması sonucunda yaşadığı yalnızlıktır. *Sosyal yalnızlık*, kişinin çevresindeki topluluklardan izole olmasını ifade etmektedir. *Kültürel yalnızlık*, kişinin yaşadığı büyük kültürel değişiklikler nedeniyle diğer insanlara yabancılaştığını hissettiği yalnızlık türüdür. *Kozmik yalnızlık* ise, bireyin dini inançlarını kaybetmesi sonucunda yaratandan uzaklaştığı duygusuna kapılmasıdır.

Geçtan'a (1999) göre bir başka yalnızlık biçimi de gizil yalnızlıktır. *Gizil yalnızlık*, kişinin ilk çocukluk döneminde kişiliğinin bir boyutunun gelişmemesi veya tamamen durması sebebiyle meydana gelmektedir. Bu bireyler genellikle narsisttirler. Narsist bireylerin kurdukları ilişkiler kalıcı ve anlamlı değildir. Geçtan (1999), bu gizil yalnızlığı aynı zamanda 'maskelenmiş yalnızlık' olarak da tanımlamaktadır. Bu tipteki insanlar yalnızca kendilerini sever ve diğer insanlarla ilişki içinde olduklarını zannederler.

Kaygı Kavramı

Işık (1996) kaygıyı, bireyin tehdit edici bir uyarıcı veya durum ile karşılaştığında ya da karşılaşma ihtimali olduğunda hissettiği endişe ve huzursuzluk olarak tanımlamıştır. Kaynağı belli olmayan korku, kaygı olarak ifade edilmektedir. Kaygı yaşayan bireyde tehdit ile duygusal tepkinin şiddeti doğru orantıda değildir. Bu sebepten dolayı kişi tehdit edici unsuru ortadan kaldırma konusunda başarılı olamaz (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Antony ve Swinson (2017) kaygının sebepsiz yere hissedilen belirsiz bir endişe, korku veya sıkıntı ile meydana geldiğini ifade etmektedir. Kişi, kötü bir olay yaşanacağını ve bunu engelleyemeyeceğini düşünerek kaygı yaşamaktadır. Bu sebepten dolayı kaygı, kişiyi yaşadığı anın içinde tutmak yerine ya geçmişte ya da gelecekte tutmaktadır (Bal vd., 2018). Bu durum, bireyin normal yaşantısının etkilenmesine sebep olmaktadır. Bu da kişinin kaygı bozukluğuna sahip olduğunu düşündürmektedir (Türkçapar, 2004).

Kaygıyı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu olarak görmek mümkündür. Kaygı kavramının olumsuz nitelikleri olmakla birlikte, bireyin bazı davranışlarını olumlu yönde etkileyebilen pozitif etkilere sahip olumlu kaygı da bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında olumlu kaygı, bireyleri toplumda önemli konumlara gelmeleri için motive etmekte ve onları öğrenmeye hazırlamaktadır. Birey, bu tür bir kaygıyı yönetemezse, ne kadar çaba gösterirse göstereceği başarısız olacağını düşünür ve böylece başarabileceğinden daha az bir performansı ortaya koyar (Akgün vd., 2007).

Sosyal Kaygı Kavramı

Sosyal kaygı, kalabalık bir ortamda küçük düşürülme korkusunun neden olduğu, bireyin işlevselliğinde gerilemeye yol açan davranışsal, somatik, fizyolojik, bilişsel ve psikolojik belirtiler üreten bir psikolojik rahatsızlıktır (Bal vd., 2013). Sosyal kaygısı olan kişiler kaçış davranışı, kaçınma, donakalma, huzursuz hissetme, koordinasyon bozukluğu ve konuşma akışında bozulma gibi semptomlar sergileyebilmektedir. Bilişsel olarak incelendiğinde bireyin normal zihinsel süreç işlevlerinin abartı hale geldiği veya normal işlevlerinin bozulduğu görülebilmektedir. Fizyolojik olarak ise çarpıntı, nabız artışı, kaslarda gerginlik, bayılma hissi, halsizlik, yorgunluk, refleks artışı, sık idrara çıkma, sıcak basması, titreme, iştahsızlık gibi semptomlar ortaya çıkabilmektedir (Yılmaz, 2013).

Karacan, Şenol ve Şener'e (1996) göre kaygı, sosyal bir bağlamda insanda utanma hissine sebep olabildiği için sosyal kaygı üzerinde de durulması gerekmektedir. İnsanlar doğası gereği sosyal varlıklardır ve yaşamaya devam etmek, daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmek için diğer insanlarla etkileşime ihtiyaç duymaktadırlar. Sosyal kaygı, bir topluluk içerisinde yemek yeme, konuşma, başka insanlarla tanışma/tanıştırılma gibi genellikle tüm sosyal ortamlardan kaçınma şekliyle kendini belli etmektedir. Örneğin sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişiler, halka açık tuvaletleri kullanmaktan, topluluk içinde yemek yemekten, telefonla konuşmaktan, başka insanların yanında isimlerini yazmaktan veya imzalarını atmaktan yoğun bir biçimde utanır ve korku duyarlar (Öztürk, 2004). Kişi, böyle zamanlarda, başka insanlar tarafından dikkatli bir şekilde izlendiğini ve incelenerek eleştirildiğini düşünmektedir (Erkan vd., 2002). Ayrıca birey, sosyal ortamlarda sergilememesi gereken davranışları sergileyeceğini, kötü duruma düşeceğini, diğer insanlarda negatif bir izlenim bırakacağını ve onlar tarafından yargılanacağını düşünerek rahatsızlık ve gerginlik yaşamaktadır (Çakır, 2010).

Sosyal kaygı bozukluğunun başlıca belirtileri Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu - WPA tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır (Montgomery, 1995):

1. Sosyal durumlarda kişinin başka insanların sürekli olarak onu gözetlediğini düşünerek korkması.
2. Gurur incitebilecek veya mahcup olunabilecek performans gerektiren durumlarda hissedilen belirgin korku.
3. Korku hissettirilen durumlardan sürekli olarak kaçınma.

Bu durumların ortak noktası bireyin, diğer insanların dikkatinin kendisine odaklandığını düşünmesidir. Bu düşünce sonucunda kişi, sosyal ortamlarda daha az konuşan, grup halinde yemek yiyemeyen biri haline gelir ve karşı cinsle iletişimi gittikçe bozulur. Sonuç olarak bireyler sosyal olması gereken anlarını sürekli acı dolu bir şekilde geçirmekte, korku ve kaygının neden olduğu olumsuz olayları bir kısır döngü içinde yeniden yaşamaktadır (Çakır, 2010).

Sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayıran özelliği, kurgusal ya da gerçek sosyal ortamlarda, bireylerin birbirleri ile yargılarının olması veya olma olasılığıdır. Bu sebepten dolayı sosyal kaygı, ‘değerlendirilme kaygısı’ şeklinde de ifade edilebilmektedir (Erkan vd., 2002). Emmelkamp, Bouman ve Scholing (1995) ve Arkowitz (1977) bu bozukluğa sahip kişilerin kendileri için ve diğer insanlara yönelik yorumlarıyla ilgili çalışmalarını şöyle ifade etmişlerdir: Sosyal kaygısı fazla olan kişiler, yüksek sosyal kaygıya sahip olmayan kişilere kıyasla, sosyal ilişkilerinde kendileri hakkında daha olumsuz yargılara varırlar. Bu kişiler, kendi sosyal hayatlarındaki davranışlarını aşırı derecede negatif bir şekilde eleştirirler. Tutarlı davranmayarak başka insanlara karşı daha anlayışlı olurlar, ancak kendilerinden istekleri hep daha fazladır. Doyum verici sosyal olayların üzerinde durmaları gerekirken güzel anları hafızalarından silip, olumsuz olayları hep hatırlamaktadırlar. Bu bireyler, sosyal ilişkilerinde negatif nitelikler yaratıp, kendi davranışlarını aşırı bir şekilde negatif eleştirip, kendilerini küçük görüp, olumlu durumları önemsiz görmektedirler. Diğer bir yandan, doyumsuz veya yetersiz deneyimlerin üzerine daha fazla odaklanmaktadırlar (Aktaran Sertelin-Mercan, 2007).

Sosyal Kaygının Oluşumunda Etkili Olan Faktörler

Yetişkinler üzerinde yapılmış çalışmalara göre, sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin aile bireylerinde de bu bozukluğa sahip olma eğilimi olduğu gözlemlenmiştir. Anksiyete bozukluğu yaşayan anne-babanın çocuğunda depresyon, çekingenlik, kaygı gibi problemler anksiyete bozukluğu yaşamayan anne-babanın çocuğuna oranla sık görülmektedir (Sertelin-Mercan, 2007).

Genetik faktörler kadar çevresel unsurlar da sosyal kaygı bozukluğunun oluşmasında etkilidir. Çevresel unsurlar aile, arkadaş gibi sosyal durumları içermektedir. Yapılmış olan araştırmalar, kaygı sahibi olan çocukların, anne babalarının çocuklarına karşı aşırı müdahaleci, onların üzerinde fazla kontrolcü,

yeteri düzeyde sevgi ve şefkat hissettiremeyen, fazla talepleri olduğunu göstermektedir (Erkan vd., 2002; Özyürek ve Demiray, 2010; Yılmaz ve Duy, 2013).

Genetik ve çevresel unsurlarla birlikte kişide sosyal kaygı bozukluğunun gelişmesinde etkili olan sebepler ile ilgili olarak psikolojik modellerden de bahsedilmektedir. Bu modeller; kendilik sunum teorisi, bilişsel model ve sosyal beceri modeli başlıklarını içermektedir. Şöyle özetlenmektedirler (Göktürk, 2011);

Kendilik sunum teorisine göre, hayali ya da gerçek olan sosyal durumlarda bireyin şahsi değerlendirmesinin yaşandığını ya da olasılığının bulunduğu koşullarda sosyal kaygı meydana gelmektedir.

Bilişsel modele göre, sosyal kaygının temeli, başka insanlar üzerinde istenen belirli bir izlenimi bırakma arzusu ve bunu yapabilme konusunda hissedilen bir güvensizliğe dayanmaktadır.

Sosyal beceri modeline göre, sosyal kaygı, bireyin sosyal iletişim ve etkileşim becerilerinin eksiliğinden kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle sosyal kaygı, belirli bir yaşantı için gerekli olan davranışların yetersiz olması sonucunda meydana gelen bir durumdur.

İlgili Araştırmalar

İntihar girişiminde bulunmuş kişilerin kontrol grubundaki kişilere kıyasla depresyon, anksiyete, problem çözme ve algılanan sosyal destek seviyelerini ölçme amacıyla yapılan çalışmada, 2001 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İbni Sina Hastanesi Acil Servisi'ndeki Kriz Odası'na gelen kişilerden 83'ü son bir hafta içinde intihar girişiminde bulunan kriz hastası, 64'ü akut kriz geçirip intihar öyküsü olmayan ve 70'i herhangi bir psikolojik sorunu olmayan hastalar olmak üzere toplam 227 hastadan oluşan örnekleme, veriler Problem Çözme Envanteri (PÇE), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve İntihar Riski Endeksi kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışma ile depresyondaki kişilerin daha çok intihar girişiminde bulunduğu görüşüne varılmıştır (Özgüven, Soykan, Haran ve Gençöz, 2003).

İspanya'nın Kanarya Adalarında yaşayan, yaşları 18 ile 65 yaş arasında değişen 2816 yetişkin birey üzerinde yapılan bir araştırmada stres ve stresle baş etme stratejilerinde cinsiyet farklılıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Stresli Yaşam Olayı Başarı Anketi, Kronik Stres Anketi, Minör Günlük Stresör Anketi, İş Rolü Memnuniyeti Envanteri, Başa Çıkma Tarzları Anketi,

Duygu Kontrol Anketi ve Genel Sağlık Kontrol Listesi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, kadınların son iki yılda erkeklere kıyasla daha az stresli yaşam olayları yaşamış olmalarına rağmen, kendi yaşam olaylarını daha olumsuz ve kontrol dışı olarak değerlendirdiklerini, kronik stres ve günlük stres puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre, kadınlar, stresle başa çıkmada kaçınma yaklaşımını erkeklere kıyasla daha çok kullanmaktadır (Matud, 2004).

Onwuegbuzie (2004) 1997 öğretim yılında ABD'nin güneydoğusundaki bir üniversitede öğrenim gören 135 lisansüstü öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin erteleme davranışı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamıştır. Katılımcılara İstatistiksel Kaygı Değerlendirme Ölçeği (STARS) uygulanmıştır. Çalışmada araştırma, proje ve sınavlara hazırlanma ayrıca her hafta okunacak makaleleri yetiştirme konusunda sorun yaşadıklarını söylemiş olan öğrencilerin kaygı seviyeleri belirlenmiş ve sonrasında yapılan istatistiksel analizlerde erteleme davranışı ve kaygı seviyesi arasında pozitif bir ilişkinin var olduğu sonucuna varılmıştır.

Çift benzerliği ve evlilik memnuniyetinde benzer eşlerin daha mutlu olup olmadığını inceleme amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 248 İsrailli Yahudi evli çift oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcıların aile içindeki kadın ve erkek rollerine yönelik tutumlarını ölçmek için 10 maddelik bir ölçek tasarlanıp kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların detaylı bilgilerini edinebilmek için Sosyo-demografik Bilgi Formu, Schwartz'ın Değer Yönelimleri Ölçeği, Bem Cinsiyet Rolü Envanteri ve ENRICH Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çiftler arasındaki büyük benzerliğin, yüksek düzeyde evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Gaunt, 2006).

Öztürk (2006), Kocaeli il merkezinde yer alan devlet ilköğretim okullarının 2005–2006 eğitim-öğretim döneminde, 4. 5. 6. 7. ve 8. sınıflarında okuyan 308 öğrenci ile yaptığı çalışmada ebeveynleri boşanmış olan 9-13 yaşları arasındaki çocuklar ile ebeveynleri boşanmamış 9-13 yaşları arasındaki çocukların benlik kavramı ve kaygı düzeyleri arasında bulunan ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcılara, kişisel Bilgi Formu, Piers-Harris'in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği ve Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, ebeveynleri boşanmış çocuklarla ebeveynleri boşanmamış çocukların kaygı

düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ebeveynleri boşanmış çocukların kaygı düzeyleri ve cinsiyetleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamış fakat ebeveynleri boşanmamış ailede yaşayan kız çocukların, erkek çocuklara oranla kaygı düzeylerinin fazla olduğu saptanmıştır. Çalışmada çocukların kaygı düzeyleri ve yaşı ile ilgili anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Wong ve Sun (2006) bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal kaygı düzeyini azaltmadaki etkinliğini incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu uygulamaya Hong Kong'da yaşayan Çinliler' den 34 kişi katılmıştır. Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerini azaltmak için 10 oturumluk bir program yürütülmüştür. Araştırmaya katılan kişilere BDT öncesi ve sonrasında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Duygular Kontrol Listesi, Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yönelimi Ölçeği ve İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeği uygulanmıştır. Deneyisel çalışmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, bilişsel-davranışçı grup terapisine katılmış olan kişilerin sosyal kaygı düzeylerinin, olumsuz duygularının ve fonksiyonel olmayan inançlarının daha az olduğu; pozitif duyguların ve başa çıkma yeteneklerinin daha çok olduğu görülmüştür.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 520 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada üniversitede okuyan öğrencilerin sosyal zekâ düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcılara Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği (TSZÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) uygulanmıştır. Bulgular sonucunda, depresyon seviyeleri yüksek olan öğrencilerin sosyal zekâ, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Doğan ve Çetin, 2008).

Yatılı ortaokullar ile ortaokulda 6., 7. ve 8. sınıfta okuyan, yaşları 12-14 arasında değişen 694 öğrenciden oluşan bir örnekleme farklı sosyal beceri seviyeleri olan öğrencilerin depresyon düzeylerini değerlendirme amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılara, Çocuklar için Depresyon Ölçeği ve Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği (MESSY) uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, yaşları 12-14 arasında değişen ortaokul öğrencilerinin pozitif sosyal davranışları arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Öztürk, Turan ve Özyeşil 2009).

Selçuk Üniversitesi'nin Eğitim, Teknik Eğitim, Mühendislik-Mimarlık, Ziraat, Fen-Edebiyat fakültelerinde eğitim almakta olan 2. ve 4. sınıf öğrencilerinden seçilmiş olan 523 üniversite öğrencisi üzerinde farklı öz-anlayış düzeylerine sahip

öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin değerlendirilmesi için bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Öz-Anlayış Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) uygulanmıştır. Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış seviyeleri arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres puanlarının azaldığını göstermiştir (Deniz ve Sümer, 2010).

230 İtalyan üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme depresyon, sürekli öfke ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Katılımcılara, Mizaç ve Karakter Envanteri-Gözden Geçirilmiş Formu, Durumluk Öfke Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği-II uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda; depresyon ve iş birliğine yatkınlık arasında negatif ilişki bulunduğu, her iki değişkenin sürekli öfke durumuyla ilişkili olduğu, ayrıca öğrencilerin merhamet alt boyutundan almış oldukları puanlarla depresyon ile sürekli öfke arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Balsamo 2013).

Kavas (2013), çalışmasında dini tutum ve stresle başa çıkma arasında bulunan ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmanın örnekleme, 2011 yılında Denizli il merkezinde yaşamakta olan, 15 yaş ve üzeri 869 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri ve Dini Tutum Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, dini tutumun stres ile başa çıkmada önemli bir rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

İzmir’de özel bir aile danışma merkezine boşanmadan sonra anksiyete, depresyon ve yalnızlık şikâyeti sebebiyle gelen boşanmış ve boşanmasının üzerinden 0-2 sene geçmiş 7 kadın üzerinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)’nin etkinliğini incelenmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bulunan boşanmış kadınlara BDT uygulamadan önce ve sonra, Bireysel Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve Yalnızlık Ölçeği (UCLA) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, boşanmış olan kadınlara uygulanan BDT’den sonra anksiyete, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin BDT öncesine kıyasla azaldığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, BDT uygulamasının boşanma sonrasında kadınların yaşadığı anksiyete, depresyon ve yalnızlık algısı gibi psikolojik negatif etkenlerinin azaltılması konusunda başarılı olduğunu göstermektedir (Öngider, 2013).

Ünlü (2015), ebeveynleri boşanmış bireylerin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örnekleme, Eskişehir il merkezinde yaşayan,

ebeveynleri boşanmış 19 yaş ve üzeri 140 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların benlik saygısı arttıkça yalnızlıklarının da arttığı, kaçınma ve kaygılarının azaldığı görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Araştırmaya katılmış olan katılımcıların eğitim seviyeleri yükseldikçe yalnızlık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Annenin eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısı ve yalnızlığın arttığı, kaçınmanın azalmakta olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ek olarak, gelir arttıkça benlik saygısı ve yalnızlığın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

İstanbul'da yaşayan 80 yetişkin bireyden oluşan bir örnekleme, evlilikte çatışmanın ve uyumun kişilerin depresyon seviyesine olan etkisini incelenmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Uyum Ölçeği, Evlilikte Çatışma Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda evlilikte çatışma ve depresyon arasında pozitif ilişki bulunduğu görülmüştür. Evlilik uyumu ile çatışma şekli arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durumda çiftlerin çatışma şekli, kişilerin depresyon seviyesini anlamlı şekilde yordamaktadır (Kahveci, 2016).

Durmuşoğlu Irmak (2017), 18 yaş ve üzeri ve en az 1 senedir evli olan, İstanbul'da Şişli, Kartal, Sarıyer ve Maltepe'de yaşayan 263 kişi üzerinde evli kişilerin evlilikleriyle depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için bir çalışma yapmıştır. Katılımcılara, araştırmacının hazırladığı Sosyo-Demografik Özellikler ve Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmalar sonucunda sürekli kaygının; saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma düzeyini arttırdığı görülmüştür. Fakat güvenli bağlanma düzeyini azalttığı saptanmıştır. Durumluk kaygının da kayıtsız ve korkulu bağlanma düzeylerini arttırdığı ve güvenli bağlanma düzeyini azalttığı gözlemlenmiştir. Depresyonun, kayıtsız ve korkulu bağlanma düzeylerini arttırdığı ve güvenli bağlanma düzeyini ise azalttığı saptanmıştır. Yapılan çalışmada, kaygı ve depresyonun çiftlerin evlilik yaşamlarını olumsuz etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Kanburoğlu (2019), İstanbul'da yaşayan, 18 yaşından küçük veya 18 yaş ve üzeri evlenmiş olan 250 evli kadın üzerinde, kadınların evlenme yaşı ve evlenme şeklinin depresyon ve evlilik doyumu üzerindeki ilişkisini ve depresyonun evlilik

doyumunu üzerindeki aracı rolünü incelemek için bir araştırma yapmıştır. Katılımcılara Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Evlilik Yaşam Ölçeği ve Beck-Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonunda; evlilik yaşının, evlilik doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve evlilik yaşı arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür. Evlilik şeklinin, depresyon ve evlilik doyumunu düzeyini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumunu ve depresyon düzeyi arasında da negatif yönde ilişki olduğu ve depresyon düzeyi yükseldikçe evlilik doyum düzeyinin azaldığı görülmüştür. Fakat yapılan analizler, evlenme yaşı ve evlenme şekli ile evlilik doyumunu arasında depresyonun aracı rolü olmadığı sonucunu göstermektedir.

Kunt (2019), büyük bir bölümün Adana Kozan’da yaşayan diğer bir kısmın ise Adana’nın merkez ilçelerinde yaşamakta olan, yaşları 18 ile 45 arasında değişen 120 kadın üzerinde kadınların eğitim durumu, çalışma durumu ve sosyal medyayı kullanımı ile evlenme ve boşanma eğilimleri arasında bulunan ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Görüşme Formu uygulanmıştır. Görüşme Formu, 121 soru ve 414 maddeden oluşmaktadır. Form, kadınların kendilerinin, ailelerinin ve sözlü/nişanlı/eşinin sosyal medya kullanımları, sosyoekonomik ve kültürel durumları, evlilik ve boşanma eğilimleri hakkında bilgileri içermektedir. Araştırma sonucu, kadınların eğitim düzeyi ve çalışma durumları arttıkça evlilik eğilimlerinin etkilenmediğini ancak boşanma eğiliminin kısmen arttığını göstermektedir. Sosyal medyayı kullanan kadınların, kullanmayanlara kıyasla evlilik eğiliminin düşük, boşanma eğiliminin ise fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kadınların eğitim ve istihdam durumu ne kadar fazla olursa olsun sosyoekonomik ve kültürel koşulların da kadınların evlenme ve boşanma eğiliminde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Kocaeli Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum polikliniğine Mayıs–Ekim 2018 döneminde muayene olmaya gelen üç ve üzeri hamileliği olan 230 gebe kadından oluşan bir örneklemde, kadınların algılanan stres düzeyi ile kendilerini algılama düzeyi ilişkisini belirlemek için bir araştırma yapılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Gebelerin Kendilerini Algılama Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulanmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre, üç ve üzeri hamileliği olan kadınların algılanan stres düzeyi annelik algısını etkilemekte, beden algısını ise etkilememektedir (Demir Alkin ve Beydağ 2020).

Hatay’ın Kırıkhan ilçesinde yaşayan, resmi bir şekilde boşanmış ve bir daha evlenmemiş 174 kadından oluşan bir örneklemde boşanmış kadınların umutsuzluk,

duygu düzenleme ve başa çıkma tarzlarını incelenmek için bir araştırma yapılmıştır. Katılımcılara Sosyo-demografik Form, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında; umutsuzluk ile bilişsel yeniden değerlendirme, planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı boyutları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Duygu dışavurumunu bastırma, doğüstü güçlere inanış, kadercilik ve sorumluluğu kabul etme boyutları arasında ise pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Mesleği olan boşanmış kadınların mesleği olmayanlara kıyasla, daha az umutsuzluk yaşadıkları görülmüştür. Ek olarak, boşanmış ev hanımlarının umutsuzluk düzeylerinde işlerinin olup olmaması ve gelir durumlarının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ulaşlı, 2020).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplama süreci, verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının karşılaştırılmasına ilişkin incelemeler yapmak amacıyla araştırma modellerinden nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modeli, var olan bir nedenden etkilenen ve etkilenmeyen en az iki grubun karşılaştırılmasını amaçlamaktadır (Cohen ve Manion, 1994). Nedensel araştırma modelinde doğal bir şekilde ortaya çıkmış bir durumun nedenleri, etkileri ve sonuçlarına yönelik açıklamalar geliştirilmektedir (Büyüköztürk vd., 2018).

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri en az bir kere boşanma deneyimi olan 500 kadın ve 500 tane evli kadın olmak üzere toplam 1000 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada boşanmış kadınların örneklemini amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada evli kadınların örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu örneklem seçme yöntemleri, zaman, para ve işgücüne ilişkin birtakım sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulanabilir birimlerden seçilmesine olanak sağlamıştır (Büyüköztürk vd., 2018). Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait bilgiler tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Yaş	18-30 yaş	208	20.8
	31-44 yaş	398	39.8
	45-55 yaş	253	25.3
	56 yaş ve üzeri	141	14.1
Medeni durum	Evli	500	50.00
	Boşanmış	500	50.00
Eğitim durumu	İlkokul/Ortaokul	89	8.9
	Lise	351	35.1
	Üniversite	412	41.2
	Lisansüstü	148	14.8
Çalışma durumu	Evet	671	67.1

	Hayır	329	32.9
Meslek	Memur	165	16.5
	Özel sektör	356	35.6
	Serbest meslek	150	15
Gelir düzeyi	Düşük	161	16.1
	Orta	632	63.2
	Yüksek	207	20.7
Sosyal güvence	Özel sigorta	98	9.8
	SGK	636	63.6
	Yeşil kart	239	23.9
	Yok	27	27
Çocuk sahibi olma	Evet	745	74.5
	Hayır	255	25.5
Çocuk sayısı	1 çocuk	278	27.8
	2 çocuk	308	30.8
	3 çocuk	127	12.7
	4 çocuk ve üzeri	32	3.2
Yaşam yeri	Köy	123	12.3
	İlçe	259	25.9
	Büyükşehir	618	61.8
Evlenme yaşı	18-30 yaş	928	92.8
	31-44 yaş	70	7.0
	45-55 yaş	2	2
	56 yaş ve üzeri	0	0
Evlenme şekli	Aşk evliliği	624	62.4
	Mantık evliliği	111	11.1
	Görücü usulü	76	7.6
	Zorunluluk	100	10
	Kaçarak	89	8.9
Evlilik kararı	Aile baskısı	123	12.3
	Toplumsal	50	5
	Sevgi	767	76.7
	Diğer	60	6
Evlilik süresi	1-5 yıl	259	25.9
	6-10 yıl	199	19.9
	11-15 yıl	197	19.7
	16-20 yıl	133	13.3
	21 yıl ve üzeri	212	21.2
Boşanma sayısı	1 defa	382	38.2
	2 defa	90	9
	3 defa	22	2.2
	4 ve üzeri	6	06
Boşanma nedeni	Maddi	19	1.9
	Cinsellik	42	4.2
	Aldatma	87	8.7
	Şiddet	94	9.4
	Evi terk etme	1	01
	Fikir uyuşmazlığı	64	6.4
	Sorumsuzluk	37	3.7
	Geçimsizlik	74	7.4
	Bağımlılıklar	62	6.2

	Akraba ilişkileri	20	2.0
	Diğer	0	0
Evlilik sorun başlama	Hemen sonra	169	16.9
	Ortalarında	256	25.6
	Sonlarında	75	7.5
Karar mekanizması	Birlikte	191	19.1
	Görüşüm alınır, eşim verir	103	10.3
	Eşim karar verir	123	12.3
	Ben karar veririm	57	5.7
	Eşimin anne babası	26	2.6
Sorun tutumu	Konuşarak	101	10.1
	Ayrılmaya ikna	23	2.3
	Anne-baba	27	2.7
	Konuşmama	41	4.1
	Kavga-şiddet	308	30.8
	Evi terk etme	0	0
Boşanma sonrası güçlükler	Ekonomik sıkıntı	117	11.7
	Konut sıkıntısı	16	1.6
	Çevre baskısı	64	6.4
	Aile baskısı	81	8.1
	Ruhsal sıkıntı	190	19.0
	Güçlük çekmedim	32	3.2
Boşanma sonrası ruh sağlığı desteği	Evet	191	19.1
	Hayır	309	30.9

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere katılımcıların 208’i’si 18-30 yaş aralığında (%20.8), 398’i 31-44 yaş aralığında (%39.8), 253’ü 45-55 yaş aralığında (%25.3), 141’i 56 yaş ve üzeri (14.1) aralığında yer almaktadır. Katılımcıların 500’ü evli (%50), 500’ü ise (%50) boşanmıştır. Katılımcıların 89’u ilkokul/ortaokul mezunu (%8.9), 351’i lise mezunu (%35.1), 412’si (%41.2), 148’i (%14.8) lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların 671’i çalışırken (%67.1), 329’u çalışmamaktadır (%32.9). Katılımcıların 165’i memur (%16.5), 356’sı özel sektör çalışanı (%35.6) ve 150’si serbest meslek (%15) çalışandır. Katılımcıların 745’inin çocuk sahibi olduğu (%74.5), 255’inin ise çocuk sahibi olmadığı (%25.5) bulunmuştur. Katılımcıların evlenme yaşları incelendiğinde 928 kişinin 18-30 yaş aralığında evlendiği (%92.8), 70 kişinin 31-44 yaş aralığında evlendiği (%7), 2 kişinin isse 45-55 yaş aralığında evlendiği (%.2) bulunurken, 56 yaş ve üzeri evlenen kimse bulunmamaktadır. Katılımcıların evlenme şekilleri incelendiğinde, aşk evliliği yapan 624 katılımcı (%62.4), mantık evliliği yapan 111 katılımcı (%11), görücü usulü evlenen 76 katılımcı (%7.6), zorunlu olarak evlenen 100 katılımcı (%10) ve kaçarak evlenen 89 katılımcının (%8.9) olduğu bulunmuştur. Katılımcıların boşanma nedenleri incelendiğinde 19 kişinin maddi konular (%1.9), 42 kişinin (%4.1) cinsellik, 87

kişinin aldatma (%8.7), 94 kişinin şiddet (%9.4), 1 kişinin evi terk etme (%.1), 64 kişinin fikir uyuşmazlığı (%6.4), 37 kişinin sorumsuzluk (%3.7), 74 kişinin geçimsizlik (%7.4), 62 kişinin bağımlılıklar (%6.2), 20 kişinin akraba ilişkileri (%2) nedeniyle boşandığı bulunmuştur. Katılımcıların evlilikteki sorunlarının 169'unun evlilikten hemen sonra (%16.9), 256'sının evliliğin ortalarında (%25.6), 75'inin ise evliliğin sonlarında (%7.5) başladığı bulunmuştur. Katılımcıların boşandıktan sonra karşılaştıkları sorunlar incelendiğinde 117'sinin ekonomik sıkıntı (%11.7), 16'sının konut sıkıntısı (%1.6), 64'ünün çevre baskısı (%6.4), 190'ının ruhsal sıkıntı (%19) yaşadığı ve 32'sinin güçlük çekmediği (%3.2) bulunmuştur. Katılımcıların 191'i boşanma sonrasında ruhsal destek aldığını (%19.1) belirtirken, 309'u boşanma sonrasında ruhsal destek almadığını (%30.9) belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada katılımcılara; Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21) (Ek-4), Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) (Ek-5) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-6) uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişiler hakkında bilgi sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda katılımcıların yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim durumlarına, çalışma durumlarına, gelir düzeylerine, sosyal güvencelerine, çocuk sahibi olma durumlarına, yaşamlarını nerede geçirdiklerine, evlenme şekillerine, evlilik kararlarına, evlilik sürelerine, boşanma sayılarına, boşanma nedenlerine, evlilikteki sorunların başlama zamanlarına, boşandıktan sonra karşılaşılan güçlüklerle ve boşandıktan sonra ruh sağlığı desteği hizmeti almaya ilişkin kişisel bilgi soruları bulunmaktadır. (EK-3)

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, bireylerde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini ölçmek amacıyla Lovibond ve Lovibond tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, 42 maddeden oluşan ilk halinin 21 maddelik kısa formu olarak yeniden düzenlenmiş halidir. Ölçeğin orijinali kendini bildirim türünde ve dörtlü likert türündedir. Ölçek toplamda 21 maddeden ve “*depresyon*”, “*anksiyete*” ve

“stres” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her alt boyutu yedişer maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; depresyon alt boyutu için .94, anksiyete alt boyutu için .87 ve stres alt boyutu için .91 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların artması kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin arttığını, ölçekten alınan puanların azalması kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azalmasını belirtmektedir.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Sarıçam tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinaline uygun olarak “*depresyon*”, “*anksiyete*” ve “*stres*” alt boyutlarından oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; depresyon alt boyutu için .87, anksiyete alt boyutu için .85 ve stres alt boyutu için .81 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 63, minimum puan ise 0 olarak hesaplanmıştır. (EK-4)

Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)

Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kişilerin yaşadıkları yalnızlık duygularını ölçmek amacıyla DiTommaso ve Spinner tarafından 1993 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin yetişkinler için geçerlilik ve güvenirlik çalışması ise DiTommaso, Brannen, ve Best tarafından 2004 yılında yapılmıştır. Ölçeğin orijinali kendini bildirim ve yedili likert türündedir. Ölçek, toplam 15 madde ve “*sosyal yalnızlık*”, “*duygusal yalnızlık*” olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin duygusal yalnızlık alt boyutu ise aile alt boyutu ve romantik alt boyutu olmak üzere iki alt boyutu daha içermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; romantik yalnızlık .87, ailesel yalnızlık .89 ve sosyal yalnızlık .90 olarak bulunmuştur. Aile ve romantik alt boyuttaki maddelerin toplamı duygusal yalnızlık alt boyutunun puanını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 105, en düşük puan ise 15 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişilerin kendilerini yalnız hissetme düzeyleri artmakta, ölçekten alınan puanlar azaldıkça kişilerin kendileri yalnız hissetmeleri de azalmaktadır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Akgül tarafından 2020 yılında yapılmıştır. Ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinaline uygun olarak 15 maddeden ve “*sosyal yalnızlık*” ve “*duygusal yalnızlık*” olmak üzere iki alt

boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması orijinaline uygun olarak yapılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; toplam ölçek puanı için .83 sosyal yalnızlık için .82, romantik yalnızlık için .85 ve ailesel yalnızlık için .76 olarak bulunmuştur. (EK-5)

Liebowitz Sosyal Kaygı leği

Liebowitz Sosyal Kaygı leği, bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygıyı ve hissettikleri kaygı dolayısıyla bulundukları kaçınma davranışının şiddetini ölçmek amacıyla Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali kendini bildirim ve dörtlü likert türündedir. Ölçek toplamda 24 madde ve “*kaygı*”, “*kaçınma*” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin performans alt boyutu 13 maddeden, sosyal etkileşim alt boyutu ise 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; performans alt boyutu için .81 ve sosyal etkileşim alt boyutu için .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 48, maksimum puan 192 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişilerin sosyal kaygı düzeyleri de artmakta, ölçekten alınan puanlar azaldıkça kişilerin sosyal kaygı seviyeleri de azalmaktadır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama alışmaları Soykan, zgven ve Gençöz tarafından 2003 yılında yapılmıştır. Ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinaline uygun olarak 24 maddeden ve “*kaygı*” ve “*kaçınma*” olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması orijinaline uygun olarak yapılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; ölçeğin toplam puanı için .98, kaygı .96 ve kaçınma alt boyutu için .95 olarak hesaplanmıştır. (EK-6)

Veri Toplama Süreci

İlk olarak bu araştırma için düzenlenen anketin katılımcılara uygulanabilmesi amacıyla Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’ndan gereken izinler alınmıştır. Gerekli izin etik kurul komisyonunun YD/SB/2022/1399 kurul kararı ile 03.11.2022 tarihinde kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan lme araçlarının uygulanması 2022-2023 ğretim yılının Aralık, Ocak ve şubat ayları içerisinde

yapılmıştır. Uygulamalar, yakın çevre aracılığıyla araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen boşanmış ve evli kadınlara ilgili ölçekler uygulanarak yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada toplanan veriler bilgisayar ortamında, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma sorularının analizlerine geçmeden önce ilk olarak araştırma verilerine ait kayıp veriler ile uç değerler kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2001), araştırmada yer alan ölçme araçlarına ait yanıt verilmeyen madde sayısının kabul edilebilir değerinin ölçeğin toplam veri sayısının %5'i kadar olabileceğini ifade etmişlerdir. Ölçekte demografik bilgilerde yer alan katılımcıların hangi meslek sektöründe yer aldıklarını belirten anket sorusunda 329 kayıp değer olması nedeniyle bu anket sorusu analizlere dahil edilmemiştir. Ölçekte yanıtı bırakılan madde sayısının %5'in altında olduğu durumlarda ise yanıtı bırakılan maddelerin yerine ortalama değerler atanmıştır. Daha sonra veri setinde yer alan ve standart ölçümlerle incelenen tüm değişkenlere ait normallik varsayımları ve değişkenlere ait betimsel istatistikler incelenmiştir.

Araştırma kapsamında verilerin normallik koşulunu incelemek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları +3 ve -3 arasında olmalı kriteri dikkate alınmıştır (Field, 2005). Araştırma değişkenlerine ait veri setine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları tablo 3. 2'de sunulmuştur.

3.2. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları

Ölçekler	Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
DASÖ-21	DASÖ-21 toplam	.31	-1.44
	Anksiyete	.45	-1.23
	Depresyon	.15	-1.59
	Stres	.32	-1.35
SELSA-S	SELSA-S toplam	.19	-1.30
	Sosyal yalnızlık	.89	-.18
	Duygusal yalnızlık	.04	-1.50
LSKÖ	LSKÖ toplam	.46	-1.18
	Kaygı	.46	-1.22
	Kaçınma	.45	-1.20

DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere araştırmada yer alan değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 referans değeri aralığında değiştiği bulunmuştur. Araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Ardından araştırma değişkenlerine ait betimse istatistikler incelenmiştir. Araştırmada yer alan katılımcılara uygulanan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, Yetişkin için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nden alınan puanlara ait betimsel istatistik değerleri tablo 3.3’de sunulmuştur.

3.3. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler

Ölçekler	Alt Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
DASÖ-21	DASÖ-21 toplam	28.67	20.80	0	63
	Anksiyete	8.36	7.12	0	21
	Depresyon	10.40	7.53	0	21
	Stres	9.91	6.76	0	21
SELSA-S	SELSA-S toplam	53.19	27.26	15	105
	Sosyal yalnızlık	14.09	8.58	5	35
	Duygusal yalnızlık	39.10	21.12	15	70
LSKÖ	LSKÖ toplam	107.16	47.47	48	192
	Kaygı	53.75	23.83	24	96
	Kaçınma	53.40	23.97	24	96

DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Tablo 3.3’de görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen betimsel istatistikler verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalamaları 8.36 ve 107.16 arasında değişmektedir. En yüksek ortalama LSKÖ’den ($\bar{X} = 107.16$) en düşük ortalama ise DASÖ-21 alt ölçeği olan anksiyeteden ($\bar{X} = 8.36$) elde edilmiştir. Ölçeklerin standart sapmaları ise 6.76 ve 47.47 arasında değişmektedir. Ölçeklere ait minimum değerlerin ise 0 ve 192 arasında değiştiği görülmektedir.

Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik koşulu sağlandıktan sonra boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin demografik değişkenlerin hem iki grup arasındaki farklılaşmalarını hem de bulundukları gruplara göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmek amacıyla veri seti “split file” yöntemiyle ikiye bölünmüştür. Ardından depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra iki grup arasında karşılaştırılmalı analizler olarak bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır. Bağımsız gruplar t-testi, iki bağımsız grup arasında ortalamalara bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için amacıyla kullanılmaktadır. Tek yönlü ANOVA analizi ise

iki ya da daha fazla bağımsız grup arasında ortalamalara bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için amacıyla kullanılmaktadır (Can, 2017). Boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin katılımcıların çalışma durumları ve çocuk sahibi olma durumlarına göre farklılaşmalarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi; yaşlarını, evlenme şekillerini ve evlilik sürelerini karşılaştırmak amacıyla ANOVA analizi kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizini uygulayabilmek için bir alt grupta minimum 25 katılımcı bulunması gerekmektedir (Can, 2017). Bu nedenle evli olan grupta bulunan katılımcıların evlenme şekillerini belirten demografik değişkende “zorunlu evlendim” seçeneğinde 8 kişi bulunduğu için bu grup analize dahil edilmemiştir.

Evli kadınlar ve boşanmış kadınlar arasındaki karşılaştırılmalı analizler yürütüldükten sonra boşanmış kadınlarda depresyon, kaygı, stres gibi duygusal sorunları ve yalnızlık, sosyal kaygı gibi sorunların boşanmış kadınların yanıtladıkları demografik değişkenler açısından karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi ve ANOVA analizi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA analizini uygulayabilmek için bir alt grupta minimum 25 katılımcı bulunması gerekmektedir (Can, 2017). Bu nedenle katılımcıların boşanma sayılarını belirten demografik değişkende “3 defa boşandım” ve “4 ve üzere boşandım” seçeneklerinde sırasıyla 22 ve 6 kişi yer aldığı için bu gruplar analize dahil edilmemiştir. Kalan seçenekler arasında bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Yine benzer bir şekilde katılımcıların boşanma nedenlerini belirten demografik değişkende “maddi konular”, “evi terk etme” ve “akrabalarla ilişkiler” seçeneklerinde sırasıyla 19, 1 ve 20 kişi olması nedeniyle bu gruplar analize dahil edilmemiştir. Bir başka şekilde katılımcıların boşandıktan sonra karşılaştıkları güçlükleri belirten demografik değişkende “konut sıkıntısı” seçeneğinde 16 kişi bulunması nedeniyle bu grup analizlere dahil edilmemiştir. Kalan gruplar arasında ANOVA analizi uygulanmıştır.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21), Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'ni (LSKÖ) geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek izinleri alınmıştır. Ölçekler izinleri, “Ölçek İzinleri” bölümünde yer almaktadır.	Eylül, Ekim 2022
Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak YDÜ/SB/2022/1399 kurul kararı ile Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni “Etik Kurul Onayı” bölümünde yer almaktadır.	Kasım 2022
Yapılan çalışmanın üçüncü aşamasında, araştırmanın evrenini oluşturan, Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri en az bir kere boşanma deneyimi olan 500 kadın ve 500 tane evli kadın olmak üzere toplam 1000 kadına ulaşmak amacıyla, Aydınlatılmış Onam Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21), Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'ni (LSKÖ) içeren anket formları, Google Form üzerinden çevrimiçi olarak toplanacak şekilde düzenlenmiş olup katılımcılara ulaşılmıştır.	Aralık 2022 - Ocak, Şubat 2023
Kavramsal temeller ve ilgili alan yazının incelenmesi.	Şubat 2023
Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Mart 2023

BÖLÜM IV

BULGULAR

Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Araştırmada bulunan evli ve boşanmış kadınların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri, duygusal yalnızlık düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerini değerlendirmek amacıyla korelasyon yöntemlerinden “Pearson Moment Çarpım Korelasyonu” kullanılmıştır. Analize ait sonuçlar tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Değişkenler arasındaki Pearson Moment Çarpım Korelasyon analizi bulguları

Değişkenler	1	2	3
1. DASÖ-21	-		
2. SELSA-S	.86**	-	
3. LSYÖ	.85**	.82**	-

*DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği *p<0.05, **p<0.01*

Tablo 4.1’de bulunan değişkenler arasındaki Pearson Moment Çarpım korelasyon katsayıları incelendiğinde Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ile Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = .86$; $p < .01$); Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ($r = .85$; $p < .01$) arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .82$; $p < .01$).

Ortalamalar Arası Karşılaştırmalı Analizler

Boşanmış ve Evli İki Kadın Grubunun Ortalamalarının Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin demografik değişkenlerin hem iki grup arasındaki farklılaşmalarını hem de bulundukları gruplara göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmek amacıyla t testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır. İlgili analizlere yönelik sonuçlar tablo 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7’de sunulmuştur.

Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Bulguları

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış iki kadın grubunun yaşadıkları depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin katılımcıların çalışma durumları ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizinin sonucuna yönelik analiz değerleri tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Değişkenler	Medeni durum/Evli						Medeni durum/Boşanmış				
	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	T	P	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Anksiyete Çalışma durumu	Evet	303	3.34	4.05	-2.08	.04	368	12.03	6.88	-6.37	.00
	Hayır	197	4.05	3.19			132	6.08	4.05		
Anksiyete Çocuk	Evet	378	3.46	3.39	-1.37	.17	367	14.71	5.77	9.63	.00
	Hayır	122	4.67	4.67			133	8.65	6.37		
Depresyon Çalışma durumu	Evet	303	4.36	4.50	-2.35	.02	368	15.22	5.89	-5.99	.00
	Hayır	197	5.29	4.06			132	18.44	3.06		
Depresyon Çocuk	Evet	378	4.35	3.91	-3.45	.01	367	17.23	4.72	8.44	.02
	Hayır	122	5.89	5.35			133	12.85	6.11		
Stres Çalışma durumu	Evet	303	5.27	4.30	.39	.68	368	14.00	5.96	-2.10	.03
	Hayır	197	5.13	3.24			132	16.29	4.13		
Stres Çocuk	Evet	378	4.92	3.76	-2.69	.00	367	15.98	4.96	9.34	.00
	Hayır	122	6.13	4.47			133	10.81	5.64		

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere evli ve çalışan kadınların anksiyete puan ortalamaları ($\bar{X}$ =3.34; SS=4.05) evli ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =4.05; SS=3.19) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çalışma durumlarına göre anksiyete düzeyleri arasında evli çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t = -2.08, p < .05). Aksi şekilde boşanmış ve çalışan kadınların anksiyete puan ortalamaları ($\bar{X}$ =12.03; SS=6.88) boşanmış ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =6.08; SS=4.05) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çalışma durumlarına göre anksiyete düzeyleri arasında çalışmayan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t = 6.37, p < .01).

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere evli ve çocuk sahibi kadınların anksiyete puan ortalamaları ($\bar{X}=3.46$; $SS=3.39$) evli ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}=4.67$; $SS=4.67$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -1.37$, $p> .05$). Aksi şekilde boşanmış ve çocuk sahibi olan kadınların anksiyete puan ortalamaları ($\bar{X}=14.71$; $SS=5.77$) boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}=8.65$; $SS=6.37$) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre anksiyete düzeyleri arasında çocuk sahibi olmayan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= 9.63$, $p< .01$).

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere evli ve çalışan kadınların depresyon puan ortalamaları ($\bar{X}=4.36$; $SS=4.50$) evli ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 5.29$; $SS= 4.06$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çalışma durumlarına göre depresyon düzeyleri arasında evli çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -2.35$, $p< .01$). Benzer şekilde boşanmış ve çalışan kadınların depresyon puan ortalamaları ($\bar{X}= 15.22$; $SS= 5.89$) boşanmış ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 18.44$; $SS= 3.06$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çalışma durumlarına göre depresyon düzeyleri arasında çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -5.99$, $p< .01$).

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere evli ve çocuk sahibi kadınların depresyon puan ortalamaları ($\bar{X}= 4.35$; $SS= 3.91$) evli ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 5.29$; $SS= 4.06$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre depresyon düzeyleri arasında evli çocuk sahibi olan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -2.35$, $p< .05$). Aksi şekilde boşanmış ve çocuk sahibi kadınların depresyon puan ortalamaları ($\bar{X}= 17.23$; $SS= 4.72$) boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 12.85$; $SS= 6.11$) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki

bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre depresyon düzeyleri arasında çocuk sahibi olmayan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= 8.44$, $p< .05$).

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere evli ve çalışan kadınların stres puan ortalamaları ($\bar{X}= 5.27$; $SS= 4.30$) evli ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 5.13$; $SS= 3.24$) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çalışma durumlarına göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .39$, $p> .05$). Aksi şekilde boşanmış ve çalışan kadınların stres puan ortalamaları ($\bar{X}= 14.00$; $SS= 5.96$) boşanmış ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 16.29$; $SS= 4.13$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çalışma durumlarına göre stres düzeyleri arasında boşanmış çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -2.10$, $p< .05$).

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere evli ve çocuk sahibi kadınların stres puan ortalamaları ($\bar{X}= 4.92$; $SS= 3.76$) evli ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 6.13$; $SS= 4.47$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre stres düzeyleri arasında evli çocuk sahibi olan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -2.69$, $p< .01$). Aksi şekilde boşanmış ve çocuk sahibi kadınların stres puan ortalamaları ($\bar{X}= 15.98$; $SS= 4.96$) boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 10.81$; $SS= 5.64$) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre stres düzeyleri arasında çocuk sahibi olmayan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= 9.34$, $p< .01$).

Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Bulguları

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış iki kadın grubunun yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin katılımcıların çalışma durumları ve çocuk sahibi

olma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizinin sonucuna yönelik analiz değerleri tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Değişkenler		Medeni durum/Evli					Medeni durum/Boşanmış				
	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	P	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SELSA-S <i>Çalışma durumu</i>	Evet	303	31.30	17.43	-3.14	.02	368	69.26	19.42	-8.48	.00
	Hayır	197	36.25	17.00			132	83.95	16.14		
SELSA-S <i>Çocuk</i>	Evet	378	32.98	16.09	-.53	.59	367	77.87	17.85	9.74	.00
	Hayır	122	34.07	20.58			133	60.06	18.64		

SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere evli ve çalışan kadınların yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X}$ =31.30; SS= 17.43) evli ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 36.25; SS= 17.00) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çalışma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında evli ve çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t = -3.14, p < .05). Benzer şekilde boşanmış ve çalışan kadınların yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 69.26; SS= 19.42) boşanmış ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 83.95; SS= 16.14) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çalışma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında boşanmış çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t = -8.48, p < .01).

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere evli ve çocuk sahibi kadınların yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 32.98; SS= 16.09) evli ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 34.07; SS= 20.58) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t = -.53, p > .05). Aksi şekilde boşanmış ve çocuk sahibi kadınların yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 77.87; SS =17.85) boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 60.06; SS= 18.64) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların

çocuk sahibi olma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında çocuk sahibi olmayan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= 9.74, p< .01$).

Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Analizi Bulgular

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış iki kadın grubunun yaşadıkları sosyal kaygı düzeylerinin katılımcıların çalışma durumları ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizinin sonucuna yönelik analiz değerleri tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Değişkenler		Medeni durum/Evli					Medeni durum/Boşanmış				
	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	T	P	N	$\bar{X}$	SS	t	p
LSKÖ Çalışma durumu	Evet	303	75.66	27.84	-4.94	.00	368	127.45	48.72	-5.42	.00
	Hayır	197	88.16	27.25			132	151.22	41.09		
LSKÖ Çocuk	Evet	378	80.49	27.99	-.13	.89	367	144.78	45.58	9.26	.00
	Hayır	122	80.88	29.14			133	103.23	40.67		

LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere evli ve çalışan kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları ($\bar{X}= 75.66$; $SS= 27.84$) evli ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 88.16$; $SS= 27.25$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çalışma durumlarına göre sosyal kaygı düzeyleri arasında evli ve çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -4.94, p< .01$). Benzer şekilde boşanmış ve çalışan kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları ($\bar{X}= 127.45$; $SS= 48.72$) boşanmış ve çalışmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}=151.22$; $SS=41.09$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çalışma durumlarına göre sosyal kaygı düzeyleri arasında boşanmış çalışan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t= -5.42, p< .01$).

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere evli ve çocuk sahibi kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları ($\bar{X}= 80.49$; $SS= 27.99$) ile evli ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamaları ($\bar{X}= 80.88$; $SS= 29.14$) neredeyse birbirine eşittir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda evli kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre sosyal

kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -.13$, $p > .05$). Aksi şekilde boşanmış ve çocuk sahibi kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları ($\bar{X} = 144.78$; $SS = 45.58$) boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 103.23$; $SS = 40.67$) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda boşanmış kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre sosyal kaygı düzeyleri arasında çocuk sahibi olmayan kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = 9.26$, $p < .01$).

Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi Bulguları

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış iki kadın grubunun yaşadıkları depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin katılımcıların yaşları, evlenme şekilleri ve evlilik süreleri değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla yapılan ANOVA analizinin sonucuna yönelik analiz değerleri tablo 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Değişkenler	Medeni durum/Evli						Medeni durum/Boşanmış				
	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	P	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Anksiyete Yaş	18-30	130	2.42	3.63	10.55	.00	78	12.45	7.32	4.13	.01
	31-44	216	4.18	3.93			182	12.44	6.84		
	45-55	103	4.55	3.52			150	12.98	6.05		
	56 ve üzeri	51	2.39	2.44			90	15.21	5.36		
Anksiyete Evlenme şekli	Aşk	340	3.39	3.75	2.69	.06	284	12.45	7.17	9.75	.01
	Mantık	66	3.17	3.35			45	9.62	5.11		
	Görücü	37	4.54	2.53			39	16.38	4.39		
	Zorunlu	8	4.87	.35			92	14.11	4.99		
	Kaçarak	49	4.86	4.83			40	16.12	4.77		
Anksiyete Evlilik süresi	1-5 yıl	137	2.73	4.01	3.86	.00	122	13.27	6.67	6.59	.00
	6-10 yıl	92	4.05	4.05			107	11.06	7.61		
	11-15 yıl	72	3.76	3.68			125	12.74	6.03		
	16-20 yıl	51	4.92	3.32			82	13.73	5.69		
	21 yıl üzeri	148	3.64	3.31			64	16.09	4.43		
Depresyon Yaş	18-30	130	3.61	4.13	9.14	.00	78	16.03	5.66	4.17	.01
	31-44	216	5.18	4.58			182	15.38	5.80		
	45-55	103	5.97	4.45			150	15.87	5.56		
	56 ve üzeri	51	3.12	2.12			90	17.82	4.07		
Depresyon Evlenme şekli	Aşk	340	4.32	4.22	2.78	.07	284	15.35	5.92	8.04	.00
	Mantık	66	5.88	5.05			45	13.73	5.73		
	Görücü	37	5.54	2.90			39	17.90	4.85		
	Zorunlu	8	3.75	2.12			92	17.71	3.51		
	Kaçarak	49	5.55	5			40	18.22	4.10		
Depresyon Evlilik süresi	1-5 yıl	137	4.15	4.88	1.26	.29	122	16.27	5.37	4.38	.02
	6-10 yıl	92	4.66	4.52			107	14.71	5.81		

	11-15 yıl	72	5.30	4.06			125	15.87	5.51		
	16-20 yıl	51	5.41	4.09			82	16.13	5.74		
	21 yıl üzeri	148	4.78	3.91			64	18.25	3.92		
Stres Yaş	18-30	130	4.41	4.04	6.25	.00	78	14.59	6.19	1.26	.16
	31-44	216	5.81	4.27			182	14.42	5.71		
	45-55	103	5.68	3.56			150	14.13	5.57		
	56 ve üzeri	51	3.80	2.32			90	15.78	4.92		
Stres Evlenme şekli	Aşk	340	5.35	4.12	1.83	.12	284	14.17	6.31	6.78	.00
	Mantık	66	5.54	3.64			45	11.84	4.85		
	Görücü	37	4.08	1.77			39	16.61	4.31		
	Zorunlu	8	2.62	1.77			92	15.47	3.61		
	Kaçarak	49	5.14	4.61			40	16.82	4.51		
Stres Evlilik süresi	1-5 yıl	137	4.97	4.30	4.12	.00	122	15.45	5.44	3.44	.01
	6-10 yıl	92	5.97	4.52			107	14.10	6.43		
	11-15 yıl	72	5.89	3.76			125	13.87	4.97		
	16-20 yıl	51	6.16	3.46			82	13.78	6.27		
	21 yıl üzeri	148	4.33	3.35			64	16.33	4.30		

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların anksiyete puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F= 10.55$, $p< .01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın 18-30 yaş grubunda bulunan kişiler ile 31-44 ve 45-55 yaş grubu aralığında olduğunu ve bu farkın 18-30 yaş grubunda bulunanların lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca anlamlı farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunanlar ile 31-44 ve 45-55 yaş grubunda olanlar arasında da olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınların anksiyete puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların anksiyete puan ortalamalarının yaşlarına göre farklılaştığı bulunmuştur ($F= 4.13$, $p<.05$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunanlar ile 18-30 ve 31-44 yaş grubunda bulunanlar arasında olduğu görülmüştür. Bu farkın 31-44 yaş grubunda bulunan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların anksiyete puan ortalamaları evlilik şekline göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının evlilik şekline göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F= 2.69$, $p> .05$). Aksi şekilde boşanmış kadınların anksiyete puan ortalamaları evlilik şekillerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların anksiyete puan ortalamalarının evlilik şekline göre farklılaştığı bulunmuştur ($F= 9.75$, $p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın aşk evliliği yapanlar ile mantık evliliği yapanlar, görücü usulü ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bu

farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı fark mantık evliliği yapanlar ile görücü usulü, zorunlu ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların anksiyete puan ortalamaları evlilik süresine göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F=3.86, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın evliliği 1-5 yıl sürenler ile evliliği 16-20 yıl sürenler arasında evliliği 1-5 yıl süren kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınların anksiyete puan ortalamaları evlilik sürelerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların anksiyete puan ortalamalarının evlilik sürelerine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=6.59, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın evliliği 1-5 yıl sürenler ile evliliği 21 ve üzeri yıl sürenler arasında evliliği 1-5 yıl süren kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı fark evliliği 6-10 yıl sürenler ile 21 ve üzeri yıl sürenler arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın evlilikleri 6-10 yıl süren kadınların lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların depresyon puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların depresyon puan ortalamalarının yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F=9.14, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın 18-30 yaş grubunda bulunan kişiler ile 31-44 ve 45-55 yaş grubu aralığında olduğunu ve bu farkın 18-30 yaş grubunda bulunanların lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca anlamlı farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunanlar ile 31-44 ve 45-55 yaş grubunda olanlar arasında da olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınların depresyon puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların depresyon puan ortalamalarının yaşlarına göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=4.17, p<.05$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunanlar ile 31-44 ve 45-55 yaş grubunda bulunanlar arasında olduğu görülmüştür. Bu farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların depresyon puan ortalamaları evlilik şekline göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların depresyon puan

ortalamlarının evlilik şekline göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=2.78, p>.05$). Aksi şekilde boşanmış kadınların depresyon puan ortalamaları evlilik şekillerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların depresyon puan ortalamalarının evlilik şekline göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=8.04, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın aşk evliliği yapanlar ile görücü usulü, zorunlu ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bu farkın aşk evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı fark mantık evliliği yapanlar ile görücü usulü, zorunlu ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların depresyon puan ortalamaları evlilik süresine göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların depresyon puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=1.26, p>.05$). Aksi şekilde boşanmış kadınların depresyon puan ortalamaları evlilik sürelerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların depresyon puan ortalamalarının evlilik sürelerine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F=4.38, p<.05$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın evliliği 21 ve üzeri yıl sürenler ile evliliği 6-10 yıl sürenler ve 11-15 yıl sürenler arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın evlilikleri 6-10 yıl süren kadınların lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların stres puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların stres puan ortalamalarının yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F=6.25, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın 18-30 yaş grubunda bulunan kadınlar ile 31-44 yaş grubunda bulunan kadınlar arasında olduğunu ve bu farkın 18-30 yaş grubunda bulunanların lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca anlamlı farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunanlar ile 31-44 ve 45-55 yaş grubunda olanlar arasında da olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın 56 ve üzeri yaş grubunda bulunan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Aksi şekilde boşanmış kadınların stres puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların stres puan ortalamalarının yaşlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=1.26, p>.05$).

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların stres puan ortalamaları evlilik şekline göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların stres puan ortalamalarının evlilik şekline göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=1.83, p>.05$). Aksi

şekilde boşanmış kadınların stres puan ortalamaları evlilik şekillerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların stres puan ortalamalarının evlilik şekline göre farklılaştığı bulunmuştur ($F= 6.78, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın aşk evliliği yapanlar ile kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu ve bu farkın aşk evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı fark mantık evliliği yapanlar ile görücü usulü, zorunlu ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere evli kadınların stres puan ortalamaları evlilik süresine göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların stres puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F= 4.12, p< .01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın evliliği 21 yıl ve üzeri sürenler ile evliliği 16-20 yıl süren kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın evliliği 21 yıl ve üzeri süren kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınların stres puan ortalamaları evlilik sürelerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların stres puan ortalamalarının evlilik sürelerine göre farklılaştığı bulunmuştur ($F= 3.44, p<.05$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın evliliği 11-15 yıl sürenler ile evliliği 21 ve üzeri yıl sürenler arasında evliliği 11-15 yıl süren kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi Bulguları

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış iki kadın grubunun yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin katılımcıların yaşları, evlenme şekilleri ve evlilik süreleri değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla yapılan ANOVA analizinin sonucuna yönelik analiz değerleri tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Değişkenler	Gruplar	Medeni durum/Evli					Medeni durum/Boşanmış				
		N	$\bar{X}$	SS	F	P	N	$\bar{X}$	SS	F	p
SELSA-S Yaş	18-30	130	30.06	18.97	2.70	.04	78	71.67	16.19	1.18	.32
	31-44	216	34.07	17.15			182	72.53	22.50		
	45-55	103	36.18	16.89			150	72.55	19.01		
	56 ve üzeri	51	31.98	14.26			90	76.61	17.21		
SELSA-S Evlenme şekli	Aşk	340	30.74	15.18	10.24	.00	284	67.58	20.52	26.24	.00
	Mantık	66	34.50	15.78			45	65.22	17.40		
	Görücü	37	45.11	17.98			39	86.28	15.12		
	Zorunlu	8	54.37	12.37			92	82.98	12.09		
	Kaçarak	49	36.59	26.14			40	85.98	11.52		
SELSA-S Evlilik süresi	1-5 yıl	137	30.36	19.15	2.69	.06	122	72.43	17.57	2.47	.07
	6-10 yıl	92	32.38	16.60			107	70.86	21.16		
	11-15 yıl	72	36.99	15.11			125	71.66	20.09		
	16-20 yıl	51	30.90	13.24			82	74.23	23.56		
	21 yıl üzeri	148	35.46	18.1			64	79.75	12.49		

SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere evli kadınların yalnızlık puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların yalnızlık puan ortalamalarının yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F= 2.70$, $p< .05$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın 18-30 yaş grubunda olan kişiler ile 45-55 yaş grubunda olan kişiler arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın 18-30 yaş grubunda bulunan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Aksi şekilde boşanmış kadınların yalnızlık puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların yalnızlık puan ortalamalarının yaşlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($F= 1.18$, $p>.05$).

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere evli kadınların yalnızlık puan ortalamaları evlilik şekline göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların yalnızlık puan ortalamalarının evlilik şekline göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F= 10.24$, $p< .01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın aşk evliliği yapanlar ile görücü usulü evlenen kadınlar arasında olduğu ve bu farkın aşk evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı farkın mantık evliliği yapanlar ile görücü usulü evlenen kadınlar arasında da olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınların yalnızlık puan ortalamaları evlilik şekillerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların yalnızlık puan ortalamalarının evlilik şekline göre farklılaştığı bulunmuştur ($F= 26.24$, $p< .01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın aşk evliliği yapanlar ile görücü usulü

evlenen, zorunlu evlenen ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bu farkın aşk evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı fark mantık evliliği yapanlar ile görücü usulü, zorunlu ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere evli kadınların yalnızlık puan ortalamaları evlilik süresine göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların yalnızlık puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=2.69$, $p>.05$). Benzer şekilde boşanmış kadınların yalnızlık puan ortalamaları evlilik sürelerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların yalnızlık puan ortalamalarının evlilik sürelerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=2.47$, $p>.05$).

Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi Bulguları

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış iki kadın grubunun yaşadıkları sosyal kaygı düzeylerinin katılımcıların yaşları, evlenme şekilleri ve evlilik süreleri değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek amacıyla yapılan ANOVA analizinin sonucuna yönelik analiz değerleri tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Değişkenler	Medeni durum/Evli						Medeni durum/Boşanmış				
	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	P	N	$\bar{X}$	SS	F	p
LSKÖ Yaş	18-30	130	76.65	28.64	2.23	.08	78	48.24	48.24	.76	.52
	31-44	216	81.36	27.39			182	48.52	48.52		
	45-55	103	85.58	27.70			150	46.53	46.85		
	56 ve üzeri	51	77.22	30.81			90	28.25	48.52		
LSKÖ Evlenme şekli	Aşk	340	79.90	25.55	12.46	.00	284	126.14	51.72	14.42	.00
	Mantık	66	70.06	21.43			45	109.44	37.12		
	Görücü	37	108.2	31.70			39	165.64	34.93		
	Zorunlu	8	72.12	32.47			92	144.21	33.46		
	Kaçarak	49	79.96	37.50			40	159.72	39.75		
LSKÖ Evlilik süresi	1-5 yıl	137	76.47	28.83	1.28	.28	122	136.97	47.21	1.84	.12
	6-10 yıl	92	79.96	27.62			107	125.25	47.45		
	11-15 yıl	72	84.25	30.38			125	133.83	46.73		
	16-20 yıl	51	81.16	21.01			82	131.43	54.49		
	21 yıl üzeri	148	82.81	29.04			64	144.45	41.93		

LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere evli kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların sosyal kaygı puan ortalamalarının

yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F= 2.23, p> .05$). Benzer şekilde boşanmış kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları yaşlarına göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların sosyal kaygı puan ortalamalarının yaşlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($F= .76, p>.05$).

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere evli kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları evlilik şekline göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların sosyal kaygı puan ortalamalarının evlilik şekline göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F= 12.46, p< .01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın görücü usulü evlenen kadınlar ile aşk evliliği yapanlar, mantık evliliği yapanlar ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu ve bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde boşanmış kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları evlilik şekillerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların sosyal kaygı puan ortalamalarının evlilik şekline göre farklılaştığı bulunmuştur ($F= 14.42, p<.01$). Yapılan Tukey çoklu test karşılaştırma sonucuna göre anlamlı farkın aşk evliliği yapan kadınlar ile görücü usulü evlenen ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bu farkın aşk evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur. Ayrıca anlamlı fark mantık evliliği yapanlar ile görücü usulü evlenen, zorunlu evlenen ve kaçarak evlenen kadınlar arasında olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farkın mantık evliliği yapan kadınların lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere evli kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları evlilik süresine göre karşılaştırılmıştır ve katılımcıların sosyal kaygı puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F= 1.28, p> .05$). Benzer şekilde boşanmış kadınların sosyal kaygı puan ortalamaları evlilik sürelerine göre karşılaştırıldığında boşanmış kadınların sosyal kaygı puan ortalamalarının evlilik sürelerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($F= 1.84, p>.05$).

Evli ve Boşanmış Kadınların Depresyon, Anksiyete, Stres, Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Ortalamalarının Karşılaştırılması

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli ve boşanmış kadınların depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri açısından birbirlerinden farklılaşıp farklılaşmadıklarını değerlendirmek amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. İlgili analizlere yönelik sonuçlar tablo, 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Evli ve boşanmış kadınların araştırmanın değişkenleri açısından karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Anksiyete	Evli	500	3.62	3.75	-28.23	.00
	Boşanmış	500	13.10	6.51		
Depresyon	Evli	500	4.72	4.35	-36.24	.00
	Boşanmış	500	16.07	5.48		
Stres	Evli	500	5.22	3.97	-30.47	.00
	Boşanmış	500	14.61	5.63		
Yalnızlık	Evli	500	33.25	17.42	-33.92	.00
	Boşanmış	500	73.14	19.69		
Sosyal kaygı	Evli	500	80.59	28.25	-21.35	.00
	Boşanmış	500	133.73	47.95		

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere evli kadınların anksiyete düzeyleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 3.62; SS= 3.75) boşanmış kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 13.10; SS=6.51) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların anksiyete düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t= -28.23, p< .01).

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere evli kadınların depresyon düzeyleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 4.72; SS= 4.35) boşanmış kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 16.07; SS= 5.48) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların depresyon düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t= -36.24, p< .01).

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere evli kadınların stres düzeyleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 5.22; SS= 3.97) boşanmış kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 14.61; SS= 5.63) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların stres düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t= -30.47, p< .01).

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere evli kadınların yalnızlık düzeyleri puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 33.25; SS= 17.42) boşanmış kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 73.14; SS= 19.69) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup

olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların yalnızlık düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -33.92$, $p < .01$).

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere evli kadınların sosyal kaygı düzeyleri puan ortalamaları ($\bar{X} = 80.59$; $SS = 28.25$) boşanmış kadınların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 133.73$; $SS = 47.95$) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -21.35$, $p < .01$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Yakın ilişkiler insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Evlilik, karı kocanın içinde yetiştikleri kültür ve hukukun belirlediği sorumluluk ve yetkileri paylaştığı sosyal, psikolojik, ekonomik, biyolojik ve kültürel bir faaliyettir (Maden, 1991 aktaran Akıcı, 2012). Çiftlerin karşılıklı olarak beklentilerini karşılayamamaları sonucu aldıkları boşanma kararı birçok psikolojik ve sosyal sorunu da beraberinde getirmektedir. Özellikle boşanmış kadınlar, hem iş hayatlarında hem de sosyal yaşamlarında erkeklere kıyasla daha çok etkilenmekte ve yaşam kalitelerinde düşüşler meydana gelmektedir (Coates, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma, KKTC’de 18 yaş üzeri evli ve boşanmış 1000 kadının depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamaktadır. Bu bağlamda yanıt aramak amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür rehberliğinde tartışılmıştır.

Araştırmanın sonuçları boşanmış kadınların anksiyete düzeylerinin evli kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış boşanmış kadınların evli kadınlara göre daha fazla anksiyete belirtilerinin görüldüğü saptanmıştır (Öndinger, 2011). Uçan (2007) tarafından boşanmış 110 kadının psikiyatrik açıdan değerlendirildiği bir çalışmada kadınların büyük bir kısmında depresyon (%74.5) ve anksiyete (%53.6) tespit edilmiştir. Zafar ve Kausar (2014) tarafından Pakistan’da evli ve boşanmış kadınların duygusal ve sosyal sorunlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada boşanmış kadınların daha yüksek düzeyde anksiyete, stres, depresyon ve yalnızlık sorunları yaşadığı görülmüştür. Sosyal desteği daha zayıf olan bireylerde bu sorunlar daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Literatürde yapılan birçok çalışmada bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (Hughes ve Kirby 2000; Michael vd., 2007; Sayan Karahan, 2012; Darol ve Karapınar, 2022). Boşanma sonrası dönemde kadınların yaşadığı ekonomik sorunlar, çocukların yetiştirilmesinde meydana gelen yeni ve zorlu bir görev sonucunda oluşan duygusal sorumluluklar, kişinin yaşadığı yalnızlık ve sosyal desteğin eksik olmasının boşanmış kadınların anksiyete düzeyinin arttırdığı sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmanın bulguları evli ve çalışan kadınların anksiyete düzeylerinin evli ve çalışmayan kadınlardan daha düşük olduğunu gösterirken, boşanmış ve çalışan kadınların anksiyete düzeylerinin boşanmış ve çalışmayan kadınlardan daha yüksek

olduğunu göstermiştir. Çalışan ve çalışmayan annelerin anksiyete ve depresyon düzeyleri farklılaşmaktadır (Adhikari, 2022). Wright (1978) tarafından Almanya’da yaşamakta olan çalışan ve çalışmayan evli Türk kadınlarla yapılan bir çalışmada çalışan kadınların kaygı düzeylerinin ev hanımlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Kaur ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada sonuç, çalışmayan evli hanımların daha düşük yaşam doyumu içinde daha fazla kaygı yaşadıklarını göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular boşanma sonrasında ekonomik olarak yetersiz kalan ve çalışmak zorunda olan kadınların endişe duyduklarını göstermektedir. Evli olan ve çalışan kadınlar ise eşi olmasına rağmen ekonomik olarak bir bağımsızlıkları olduklarını hissettiklerinden evli olan ve çalışmayan kadınlara göre daha düşük düzeyde bir kaygı göstermektedirler. Evli olan ve çalışmayan kadınlar ekonomik açıdan eşlerine bağımlı olduklarından daha yüksek bir kaygı yaşamaktadır.

Araştırmaya katılan boşanmış ve çocuk sahibi olan kadınların anksiyete düzeylerinin boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınlardan daha yüksek olduğu görülürken, evli ve çocuk sahibi olan kadınlarla evli ve çocuk sahibi olmayan kadınlar arasında anksiyete düzeyi üzerinden anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Afifi ve arkadaşları (2006) tarafından evli, daha önce hiç evlenmemiş ve boşanmış annelerle yapılan bir çalışmada boşanmış annelerin hiç evlenmemiş annelere göre daha yüksek düzeyde anksiyete gösterdiğini ortaya koymuştur. Halihazırda yalnız ebeveynlik yapan bireyler duruma alışık olduğundan daha önce hiç yalnız ebeveynlik yapmamış olan boşanmış bireylere göre daha düşük bir stres yaşamaktadırlar. Öndinger (2011) tarafından yapılan bir çalışmada bu çalışmayla benzer şekilde boşanmış annelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin evli annelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuç, çocuk sahibi olmanın boşanma sonrasında getirdiği yükün daha ağır olduğundan daha fazla bir stres kaynağı içerdiği yönünde yorumlanabilir. Daha önce hiç yalnız ebeveynlik yapmamış olan kadınlar bu durumla nasıl baş edecekleri konusunda stres yaşayabilirler.

Araştırmaya katılan evli ve boşanmış kadınların depresyon düzeyleri incelendiğinde, boşanmış kadınların depresyon düzeylerinin evli kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun literatürde yapılan birçok çalışmayla uyumlu olduğu bulunmuştur (Ainsworth, 2007; Allison ve Furstenberg, 2009; Sayan Karahan, 2012; Canatan vd., 2019; Darol ve Karapınar, 2022). Kotwal ve Prabhakar

(2009) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, boşanmış ve evli kadınlar arasında depresyon ve anksiyete arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Taş ve İme (2019) tarafından evli ve boşanmış olan toplam 353 katılımcıyla yapılan çalışmada boşanmış bireylerin depresyon düzeylerinin evli olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Babanın evden ayrılışıyla birlikte, annenin çocuğa ayırdığı dikkat ve zamanın bölünmesi ve anneye yüklenen daha fazla sorumluluk kadınların düzenlerinin bozularak köksüz ve kimliklerinden ayrıık hissetmelerine yol açmaktadır (Clingempeel vd., 2004). Ayrılık sonrası yaşanan ekonomik sorunlarla birlikte sosyal çevresinden ve organizasyondan uzaklaşarak ayakta kalmaya çalışan boşanmış kadınların gelen bunalmışlık hissi ile birlikte depresyon yaşamaları beklenen bir sonuçtur.

Araştırma katılımcılarının çalışma durumuna göre depresyon düzeyleri incelendiğinde, evli ve çalışan kadınların evli ve çalışmayan kadınlara göre daha düşük depresyon düzeyine sahip olduğu, benzer şekilde boşanmış ve çalışan kadınların boşanmış ve çalışmayan kadınlara göre depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Rout (1997) tarafından 101 çalışan ve çalışmayan anne ile yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, çalışan kadınlarda depresyon düzeyinin ev hanımlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Kurian (2012) tarafından yapılan bir çalışmada da çalışan orta yaş kadınlarının çalışmayan orta yaş kadınlara göre ruhsal sağlıklarının daha iyi olduğu ve daha az depresif oldukları saptanmıştır. Çalışan kadınların iş ve/veya aile olmak üzere doyum kaynaklarına ve bununla birlikte daha fazla güç, saygınlık ve ekonomik özgürlüklerinin olması depresyon düzeylerinin azalmasına sebep olacaktır (Bayraktaroğlu Gözübüyük, 2010). Bunun yanı sıra çalışmayan kadınlar evde kaldıkları süre boyunca hayatlarındaki olumsuz ve stres yaratan olayları daha çok düşünme olanağı bulduğundan bu obsesif düşüncelerin depresyon düzeyinin artmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan evli ve çocuk sahibi olan kadınların depresyon düzeylerinin evli ve çocuk sahibi olmayan kadınlardan daha düşük, aksine boşanmış ve çocuk sahibi olan kadınların depresyon düzeylerinin boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Koropecjy-Cox, 1998; Afifi, 2006; Abdul Kadir ve Bifulco, 2011). Sbarra ve Emery (2005) tarafından boşanmış ebeveynlerle yapılan 12 yıllık bir izleme çalışmada annelerin durumu

kabullenememesinin depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Boşanmış ve çocuk sahibi olan kadınların ayrılma, yeni duruma adaptasyon ve yalnızlık gibi durumlarla karşı karşıya kalarak daha yüksek bir depresyon düzeyine sahip olabileceği düşünülürken, aksi şekilde evli olan ve çocuk sahibi olmayan kadınların aile kavramının tamamlanması amacıyla ihtiyacını duyduğu çocuğa sahip olamamasından kaynaklı olarak depresyon düzeyinin yükseldiği düşünülebilir.

Araştırmanın sonuçları boşanmış kadınların stres düzeylerinin evli kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Literatür incelendiğinde ulaşılan sonuçların literatürle paralel olduğu görülmektedir (Bıyık vd., 2006; Şentürk, 2018; Yavuz ve Akça, 2018). Darol ve Karapınar (2022) tarafından cinsiyet ve medeni durum ile stres zemininde oluşan hastalıkların ilişkisinin incelendiği bir çalışmada boşanmanın kadınlar için daha fazla strese sebep olduğu ve boşanmış kadınların hastane başvurularının erkeklerden daha fazla olmakla birlikte en çok depresyon tanısı aldıkları bulunmuştur. Bekar annelerin maddi ve manevi olarak aldığı sorumlulukların artmasıyla birlikte bekar annelerin evli kadınlara oranla stres ve depresyona yatkın olma olasılığı daha yüksektir (Chanda ve Pujar, 2018). Karşılaştıkları bu yeni durumla birlikte uyum sürecinde olan boşanmış kadınların ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak karşılaştığı veya karşılaşılabileceği sorunların etkisiyle stres yaşayabilecekleri düşünülebilir. Boşanmadan sonra yeni bir hayat ve düzene başlama, eski eşle ve çocuklarla eskisinden farklı bir ilişki dinamiği oluşturma ve sosyal olarak yaşanan değişimlerin boşanmış kadınlardaki stres kaynaklarını oluşturabilir (Uçan, 2007).

Araştırmada boşanmış ve çalışan kadınların stres düzeylerinin boşanmış ve çalışmayan kadınlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Devi (2016) tarafından 18-50 yaş arasındaki 150 kadınla yapılan çalışmada çalışmayan kadınlarda stres düzeyinin çalışan kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra literatürde tersi sonuçlara ulaşılmış, çalışan kadınlarda çalışmayan kadınlara göre stresin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Oran ve Kumari, 2019; Joseph, 2019). Colleta (1983) tarafından yapılan bir çalışmada boşanma sonrasında gelir düzeyinin önemli bir etken olduğu görülmüş, düşük düzeyde gelire sahip olan annelerde yüksek oranda stres gözlenmiştir. Çalışma sonuçlarında yer alan bu farklılıkların bireyin evli veya boşanmış olması gibi önemli bir değişken yönünden farklılaştığı düşünülebilir. Boşanmış ve ekonomik olarak ayakta kalmaya çalışan

kadınların düzenli gelir getiren bir işi olmadığı takdirde hayatını nasıl idame ettireceği hususunda stres yaşadığı düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarında evli ve çocuk sahibi kadınların stres düzeylerinin evli ve çocuk sahibi olmayan kadınlara göre daha düşük olduğu, aksi şekilde boşanmış ve çocuk sahibi kadınların stres düzeylerinin boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Turner (2006) tarafından yapılan bir çalışmada boşanmış kadınların daha fazla strese maruz kaldığı, strese karşı daha savunmasız olduğu ve hiç evlenmemiş anneler kadar aile desteğinden yararlanamadığı görülmüştür. Evli ve çocuk sahibi olmayan kadınlar çocuk sahibi olmak konusunda stres yaşamaktayken boşanmış kadınlar çocuk sahibi olma ve yalnız ebeveyn olmanın stresini yaşamaktadırlar.

Araştırma bulguları boşanmış kadınların yalnızlık düzeylerinin evli kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öndinger (2013) tarafından yapılan bir çalışmada da bu çalışmanın sonuçlarına paralel şekilde boşanmış annelerin evli annelere oranlara kendilerini daha yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda boşanan kişilerde özellikle yalnızlığı da içeren öfke ve kırgınlık gibi birçok duygunun yaşandığı görülmektedir (Boon, 2005; Şentürk, 2008, Aktaş, 2011; Sayan Karahan, 2012; Karaca Aydın, 2019). Van Tilburg ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada sonuçlar boşanmış bireylerin evli bireylere göre duygusal ve sosyal açıdan daha yalnız olduklarını göstermiştir. Destekleyici bir ilişki içinde olmayan veya ilişkisi olmayan katılımcıların destekleyici bir ilişki içinde olan katılımcılara göre daha az sosyal ve duygusal yalnızlığa sahip olduğu görülmüştür. Neto (2014) tarafından Portekiz’de 15 ile 92 yaş aralığında 3144 katılımcıyla yapılan bir çalışmada boşanmış ve dul katılımcıların, bekar ve evli kişilere göre daha yüksek yalnızlık hissettiği bulunmuştur. Bu bulgu ile kadınların boşandıktan sonra bekar ebeveynler olarak kendilerini daha yalnız hissettikleri, bununla birlikte ev ve çocuğun sorumluluğunu tek başlarına yüklenerek sahip olunan yetersiz sosyal desteğin yalnızlık duygularını güçlendirdiği sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmanın sonuçları evli ve çalışan kadınların yalnızlık düzeylerinin evli ve çalışmayan kadınlardan daha düşük olduğunu, benzer şekilde boşanmış ve çalışan kadınların yalnızlık düzeylerinin boşanmış çalışmayan kadınlardan daha düşük olduğunu göstermektedir. Boşanmış kadınlar, evli kadınlara göre ekonomik olarak daha fazla sıkıntı çekmekte ve daha fazla psikolojik sorun yaşamaktadır (Aghajanian

ve Moghadas, 1998). Evli veya boşanmış çalışan kadınların iş ortamlarında kurdukları ilişkiler ve iletişimlerle sebebiyle daha az oranda yalnızlık hissettiği düşünülebilir. Aile dinamiğinde çoğunlukla çalışan taraf olan erkeklerin evde vakit geçirdiği zamanın daha az olması çalışmayan ve evde yalnız kalan kadınların yalnızlık düzeyini etkilemektedir. Bu durumda çalışmanın evli veya boşanmış kadınlara yalnızlığa karşı koruyucu bir etken olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda boşanmış ve çocuk sahibi kadınların yalnızlık düzeyinin boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınların yalnızlık düzeyinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Boşanmış anneler önemli ölçüde evli annelere göre daha yalnız bulunmuştur (Koropeczyj-Cox, 1998). Bekar annelerin çoğunluğu kendilerini yalnız, çaresiz, umutsuz, kimliksiz ve özgüvensiz hissettiklerini belirtmişlerdir (Kotwal ve Prabhakar, 2009). Çocuk sahibi olmayan kadınlar boşanmanın ardından daha rahat ve kolay bir şekilde duygusal ve sosyal ilişkilerde bulanabiliyorken çocuk sahibi olan boşanmış kadınların kendilerini bu konularda geriye çektikleri düşünülmektedir. Ülkemizde boşanmış kadınlara karşı yapılan etiketleme durumu kadınların yeni duygusal ilişkilerden kaçarak kendisini çocuğuna adamasına ve yalnızlık hissetmesine neden olabilir

Araştırmada incelenen evli ve boşanmış kadınların sosyal kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında boşanmış kadınların sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulut (2008) tarafından yapılan bir çalışmada boşanma sürecinde olan kadınların özellikle çevrelerinden gelecek olan tepkilerden ve çocuklarının geleceğinden kaygılandıkları bulunmuştur. Ülkemizde boşanma aşaması ve sonrasında kadınlar için erkeklerden daha zor olması geleneksel bir kültüre sahip olmamız dolayısıyla yaşanabilecek bir damgalanmayla birlikte çevreden alınan sosyal desteğin daha az olmasından kaynaklanmaktadır. İçinde yaşanan kültür dolayısıyla sosyal çevresinin düşüncelerini önemseyen kadınların sosyal çevrelerinin değişmesi, destek göremeyecekleri ve yaftalanacakları gibi düşüncelerle sosyal kaygı yaşayacakları yorumu yapılabilir. Kınacıgil (2020), araştırmasında boşanmış ve eşi vefat etmiş kadınların sıklıkla damgalanma ve dışlanma sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları sonucuna varmaktadır. Kadınlar “dul” olarak etiketlenerek sosyal hayattan kendilerini çekebilir ve sosyal ortamlarda acınma unsuru olarak algılanabilirler (Kavşut, 2015; Feyzioğlu ve Kuşcuoğlu).

Araştırmanın sonuçları evli ve çalışan kadınların sosyal kaygı düzeylerinin evli ve çalışmayan kadınlardan daha düşük, benzer şekilde boşanmış ve çalışan

kadınların sosyal kaygı puanlarının boşanmış ve çalışmayan kadınlardan daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgu çalışma durumunun kadınlarda sosyal kaygı yönünden koruyucu faktör olarak işlev görmesi ile açıklanabilir. Yıldız (2018) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların sosyal görünüş kaygısının ve psikolojik iyi oluş durumunun çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan boşanmış ve çocuk sahibi kadınların sosyal kaygı düzeyleri boşanmış ve çocuk sahibi olmayan kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bekar annelerin büyük bir bölümünün sosyal ortamlara girmekten kaçındığı, depresyon sebebiyle giyimleri, yeme düzenlerini değiştirdiği bilinmektedir (Kotwal ve Prabnahakar, 2009). Tarihsel süreç boyunca bekar annelerin yaşadığı damgalanma onların sosyal olarak geri çekilme ve kaygılanma durumlarıyla ilişkilidir (Kouppa 2020). Bekar anne olmak toplumumuzda hoş görülen bir şey olmadığından bu bireylerin toplumun onu nasıl göreceği, düşüneceği ve davranacağı yönünde endişelerinin olması normaldir. Bekar anne olarak toplumun dayattığı bir profile girmeye çalışan kadınlar sosyal olarak daha fazla kaygı duyacaktır.

Bu çalışmada Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş üstü evli ve boşanmış kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı yönünden nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bunun sonucunda boşanmış kadınların depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin evli kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu boşanmanın kadınlar üzerindeki yarattığı yadsınamaz etkiyi gözler önüne sermekte, boşanma sonrasında kadınların birtakım psikolojik rahatsızlıklar yönünden risk altında olduğunu göstermektedir.

SONUÇLAR

Evli ve çalışan kadınların anksiyete, depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamaları çalışmayanlardan daha düşük bulunmuştur. Boşanmış ve çalışan kadınların depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının çalışmayanlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak boşanmış ve çalışan kadınların anksiyete puan ortalamaları çalışmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Evli ve çocuk sahibi olan kadınların depresyon ve stres puan ortalamaları çocuk sahibi olmayanlardan daha düşük bulunmuştur. Boşanmış ve çocuk sahibi olan kadınların anksiyete, depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının çocuk sahibi olmayan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evli kadınların yaş durumuna göre anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin 18-30 ve 56 ve üzeri yaş grubundakilerin lehine anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Evli kadınların yaş durumuna göre yalnızlık puan ortalamalarının ise 18-30 yaş grubundakilerin lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Boşanmış kadınların yaş durumuna göre anksiyete puan ortalamaları 31-44 yaş grubundakilerin lehine anlamlı olarak farklılaşırken depresyon puan ortalamalarının 56 ve üzeri yaş grubundakilerin lehine anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli kadınların evlilik şekline göre yalnızlık düzeyleri aşk evliliği ve mantık evliliği yapanların lehine anlamlı olarak farklılaşırken sosyal kaygı düzeylerinin mantık evliliği yapanların lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Boşanmış kadınların evlilik şekline göre anksiyete puan ortalamaları mantık evliliği yapanların lehine anlamlı olarak farklılaşırken depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının aşk evliliği ve mantık evliliği yapanların lehine anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli kadınların evlilik süresine göre anksiyete düzeyleri 16-20 yıldır evli olanların lehine anlamlı olarak farklılaşırken stres düzeylerinin 21 yıl ve üzeri süredir evli olanların lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Boşanmış kadınların evlilik süresine göre anksiyete düzeyleri 1-5 yıl ve 6-10 yıl evli kalanların lehine anlamlı olarak farklılaşırken depresyon düzeylerinin 6-10 yıl evli kalanların lehine anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca boşanmış kadınların evlilik süresine göre stres düzeylerinin 11-15 yıl evli kalanların lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir.

Katılımcıların anksiyete, depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında evli kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evli kadınların anksiyete, depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri puan ortalamaları boşanmışlardan daha düşük bulunmuştur.



ÖNERİLER

Araştırmacılara Yönelik Öneri

Boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin nasıl farklılaştığının daha iyi anlaşılabilmesi için bu konuda daha fazla araştırmanın yapılması önerilir. Ayrıca yapılacak olan yeni araştırmalarda bu iki grubun ruh sağlığını etkileyen farklı değişkenlerin karşılaştırılması önerilir.

Araştırma boşanmış ve evli olan kadınlarla ilgili yapıldığı için cinsiyet ile depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının nasıl farklılaştığına bakılmamıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalara erkekler de dahil edilerek cinsiyet faktörünün depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı ile ilişkisinin incelenmesi önerilir.

Araştırma ile ilgili yapılan alan yazın taramasında boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenlerinin birlikte incelenip karşılaştırıldığı çalışmaların yeterli sayıda olmadığına anlaşılmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulguların alan yazınla karşılaştırılmasını zorlaştırmıştır. Bu sebeple boşanmış ve evli kadınlarda depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygının karşılaştırıldığı çalışmaların artırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Boşanmış ve evli kadınları karşılaştırmada nitel araştırmalar ve vaka incelemelerinin yapılması önerilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneri

Boşanmış kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının evlilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sebeple boşanmış kadınlar tespit edilerek boşanmanın olumsuz sonuçlarına yönelik önleyici eğitim ve psikolojik yardım programlarının ayrıca grup veya bireysel psikolojik danışmanlığın yapılması önerilir.

Boşanmış kadınlar ile çalışan klinisyenlere, bu süreçte danışanlarının depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerini düzenleyici veya destekleyici çalışmalar yapması önerilir. Ayrıca boşanmış kadınların daha aktif bir sosyal hayata entegre edilmesi için gerekli desteğin sağlanması önerilir.

Boşanmış kadınların çalışma durumuna göre depresyon, stres, yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının çalışmayanlardan daha düşük olduğu sonucuna

varılmıştır. Bu sonuca göre, psikologların çalışmayan boşanmış kadınlara yaşadıkları veya yaşayabilecekleri duygusal ve sosyal problemler hakkında gerekli desteği sağlaması önerilir.

Boşanmış kadınların çocuk sahibi olma durumuna göre anksiyete, depresyon, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı puan ortalamalarının çocuk sahibi olmayan kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sebeple çocuk sahibi olan boşanmış anneler tespit edilerek yaşanan duygusal ve sosyal yüklere yönelik önleyici eğitim ve psikolojik danışmanlığın yapılması önerilir.

Boşanmış kadınlar ile çalışan psikologların veya terapistlerin, kadınların boşanma sonrasında karşılaştıkları ekonomik sıkıntılara, çevre veya aile baskılarına ve yaşadıkları ruhsal sıkıntılara yönelik destekleyici çalışmaların ayrıca grup terapilerinin yapılması önerilir.

Psikologların, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip, çocuklu ve herhangi bir işe sahip olmayan boşanmış annelere yönelik destekleyici çalışmalar yapması önerilir.

Ülke İdarecilerine Yönelik Öneri

Evlenecek olan çiftlere evlilik danışma hizmetlerinin sağlanması ve bu hizmeti sağlayacak profesyonel meslek çalışan sayısının artırılması önerilir. Evlilik birliğini tehdit eden sorunların önlenmesine yönelik ülke düzeyinde politikaların belirlenmesi ayrıca boşanma kararından önceki süreçte aile ve boşanma süreci danışmanlığı hizmetlerinden çiftlerin yeterince faydalanması için gereken imkanların devlet tarafından sağlanması önerilir.

Boşanmış kadınlardan isteyenlere ücretsiz psikolojik desteğin devlet tarafından verilmesi önerilir. Bu destek, boşanma sonrası psikolojik problem yaşayan kadınlar için önemli olacaktır.

Boşanmış ve evli kadınların çalışıp çalışmama durumuna göre anksiyete, depresyon, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin etkilendiği görülmüştür. Bu bağlamda çalışıp çalışmama durumuna göre problem yaşayan evli ve boşanmış kadınlara Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından özel istihdam alanlarının sağlanması önerilir.

Özellikle dezavantajlara sahip olan bireylerin istihdamına yönelik eğitici programların düzenlenip geliştirilmesi önerilir.

KAYNAKÇA

- Abdul Kadir, N. B. Y., ve Bifulco, A. (2011). Vulnerability, Life Events and Depression Amongst Moslem Malaysian Women: Comparing Those Married and Those Divorced or Separated. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46, 853-862.
- Adhikari, H. (2022). Anxiety and Depression: Comparative Study Between Working and Non-Working Mothers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(2), 273-282.
- Afifi, T. O., Cox, B. J., ve Enns, M. W. (2006). Mental Health Profiles Among Married, Never-Married, and Separated/Divorced Mothers in A Nationally Representative Sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 122-129.
- Aghajanian, A., ve Moghadas, A. A. (1998). Correlates and Consequences of Divorce in An Iranian City. *Journal of Divorce & Remarriage*, 28(3-4), 53-71.
- Aile Araştırma Kurumu. (2002). *2001 Yılı Aile Raporu*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Ainworth, M. D. S. (2007). *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Attachment*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akgün A, Gönen S ve Aydın M (2007) İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akıcı, H. (2012). *Türkiye'de Boşanmanın Dini ve Psiko-sosyal Sebepleri Üzerine Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-56.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Güçlükler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Allison, T. E., ve Furstenberg, K. J. (2009). Attributional Style and the Generality of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 681-687.
- Alper, Y. (1999). *Bütün Yönleriyle Depresyon: Tanısı, Nedenleri, Psikodinamiği, Tedavisi*. İstanbul: Gendaş Yayınları.
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Amato, P.R. (2001). Parental Divorce and Adult Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 43-58.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2017). *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Arditti, J. A. (2002). Differences Between Fathers With Joint Custody and Noncustodial Fathers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 186-195.
- Arpacı, F., ve Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış Bireylerin Yeniden Evlilik Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 31, 1-15.
- Arsel, C. O., ve Batigün, A. D. (2011). İntihar ve Cinsiyet: Cinsiyet Roller, İletişim Becerleri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme/Suicide and Gender: An Investigation in Terms of Gender Roles, Interpersonal Relationship Style, Social Support, and Hopelessness. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 1.
- ASAGEM. (2011). *Tek Ebeveynli Aileler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Atchison, B. J., ve Durette, D. K. (2007). *Conditions in Occupational Therapy: Effect on Occupational performance* (3rd ed.). Baltimore, M.D.: Lippincott Williams ve Wilkins.
- Avan, E. (2019). *Boşanma Sürecindeki Kadınların Sosyo-Ekonomik Özellikleri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Faktörlerin Tanımlanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

- Averdijk, I. O., Malti, J. M., ve Ribeaud, T. D., ve Eisner, F. (2012). Trauma Coping Strategies and Psychological Distress: A Meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 977-988.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, İ. (2008). *İş Yaşamında Stres*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi içinde*, 09-12.
- Balsamo, M. (2013). Personality and Depression: Evidence of a Possible Mediating Role for Anger Trait in the Relationship Between Cooperativeness and Depression. *Comprehensive Psychiatry*, 54(1), 46-52.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (25. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders from the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları için İki Ölçek: A-tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Bayraktaroğlu Gözübüyük, M. (2010). *Anaokulunda Çocuğu Olan Çalışan ve Çalışmayan Annelerden Rol Memnuniyetine Göre Depresyon ve Kaygı Belirtileri Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi).
- Beal, C. (2006). Loneliness in Older Women: a Review of the Literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(7), 795-813.
- Beck, A. T., ve Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Berksun, O. E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: Turgut Yayıncılık.
- Bıyık, A., Özsoy, S. A., Ardahan, M., Özkahraman, Ş., ve İz, F. B. (2006). Kasınların Stres Verici Yaşam Olaylarıyla Karşılaşma Durumları. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1-12.

- Boon, C. (2005). *Women After Divorce: Exploring the Psychology of Resilience* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of South Africa, Africa.
- Braham, B. (2002). *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (3. Baskı). (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brilman, E. I., ve Ormel, J. (2001). Life Events, Difficulties and Onset of Depressive Episodes in Later Life. *Psychological Medicine*, 31(5), 859-869.
- Bulut, D. (2008). Kadınlarda Boşanma ve Kültür İlişkisi. *Journal of Society & Social Work*, 19(2). 111-118.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (Çev. İnan D. Erguvan Saruoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji* (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, E. Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilişsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Callahan, C. M., Berrios, G. E., ve Berrios, G. E. (2005). *Reinventing Depression: A History of the Treatment of Depression in Primary Care, 1940-2004*. Oxford University Press.
- Can, A. (2017). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canatan, Ç. (2018). *Evli veya Boşanmış Ebeveyn Sahip Olan, 11-14 Yaş Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri ve Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Cattell, R. B. (1966). Anxiety and Motivation: Theory and Crucial Experiments. *Anxiety and Behavior*, 1, 23-62.
- Chanda, K., ve Pujar, L. (2018). Stress and Psychological Well-Being Among Single Parents. *International Journal of Pure and Applied Sciences*, 6(4), 226-232.
- Cimilli, C. (2001). Depresyonda Sosyal ve Kültürel Etmenler. *Duygudurum dizisi*, 4, 157-168.
- Clingempeel, I., Brand, L., ve Ievoli, O. (2004). *Family Diversity and Well-being*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Coates, B. A. (2008). *Divorce with Decency*. United States of America: University of Hawaii Press, Versa Press.
- Cohen, L. ve Manion, L. (1994). *Research Methods in Education* (Fourth Edition), Routledge.

- Colletta, N. D. (1983). Stressful Lives: The Situation of Divorced Mothers and Their Children. *Journal of Divorce*, 6(3), 19-31.
- Coontz, S. (2006). *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage*. Penguin.
- Coşan, D. (2014). An Evaluation of Loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 1, 103-110.
- Curtis, A. J. (2000). *Health Psychology*. London: Routledge.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2019). *Evlenmeden Önce*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çevik, A. ve Şentürk, V. (2008.) Tarihsel Süreçte Psikosomatik Tıp ve Psikosomatik Bozukluklara Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1, 1-11.
- Dağ, İ. (Ed.). (2004). *Anormal Psikolojisi*. (7. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Darol, E. S., ve Karapınar, A. (2022). Cinsiyet ve Medeni Durum ile Stres Zemininde Oluşan Hastalıkların İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 12(2), 263-272.
- Demir Alkin, E., ve Beydağ, K. D. (2020). Üç ve Üzeri Gebeliği Olan Kadınların Algıladıkları Stres Düzeyi ve Kendilerini Algılama Düzeyi İlişkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 228-238.
- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M., Öztürk, A., Turan, D. E., ve Özyeşil, Z. (2009). Evaluation of Depression with Respect to Different Social Skill Levels: A Turkish Study. *Social Behavior and Personality: an International journal*, 37(7), 881-888.
- Disney, K. L., Weinstein, Y., ve Oltmanns, T. F. (2012). Personality Disorder Symptoms are Differentially Related to Divorce Frequency. *Journal of Family Psychology*, 26(6), 959.
- DiTommaso, E. ve Spinner, B. (1993). The Development and Initial Validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.

- DiTommaso, E., Brannen, C. ve Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- Doğan, T., ve Çetin, B. (2008). The Investigation of Relationship Between Social Intelligence, Depression and Some Variables at University students. *Journal of Human Sciences*, 5(2).
- Durmuşoğlu Irmak, B. (2017). *Yüksek Kaygı ve Depresyon Düzeyinin Evlilik Yaşamı ile İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 133-150.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren, E. (2001), *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Feyzioğlu, S. ve Kuşçuoğlu, C. (2011). Tek Ebeveynli Aileler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 26(26), 97-110.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. New York: Sage Publications.
- Fine, M. A., Ganong, L. H., ve Demo, D. H. (2005). "Divorce as a Family Stressor". *Families & Change*, 227-252, University of Georgia, SAGE Publications.
- Fratiglioni, L., Wang, H. X., Ericsson, K., Maytan, M., ve Winblad, B. (2000). Influence of Social Network on Occurrence of Dementia: a Community-Based Longitudinal Study. *The Lancet*, 355(9212), 1315-1319.

- Gardner, J., ve Oswald, A. J. (2006). Do Divorcing Couples Become Happier by Breaking Up?. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 169(2), 319-336.
- Gaunt, R. (2006). Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier?. *Journal of Personality*, 74(5), 1401-1420.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gerard, J. M., Krishnakumar, A., ve Buehler, C. (2006). Marital Conflict, Parent-Child Relations, and Youth Maladjustment: A Longitudinal Investigation of Spillover Effects. *Journal of Family Issues*, 27(7), 951-975.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.
- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Özgüven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Gurung, R. A., Taylor, S. E., ve Seeman, T. E. (2003). Accounting for Changes in Social Support Among Married Older Adults: Insights from the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and Aging*, 18(3), 487.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (Ed.). (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı*. (1.Basım). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Gümüş, A. E. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hughes Jr, R., ve Kirby, J. J. (2000). Strengthening Evaluation Strategies for Divorcing Family Support Services: Perspectives of Parent Educators, Mediators, Attorneys, and Judges. *Family Relations*, 49(1), 53-61.
- Humphrey, L. T. and King, T. (2000). Childhood Stress: a Lifetime Legacy. *Anthropologie*, 38(1), 33-49.
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar, Anksiyete Bozuklukları, Somatoform Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar*. Ankara: Baskı Kent.
- Ivancevich, J. M. ve Matteson, M. T. (1990). *Organizational Behavior and Management* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill/Irwin.
- İlgar, Ş. (2011). Yavuzer, H. (Ed). *Evlilik Birlikteliğinin Bozulması –Boşanma, Evlilik Okulu*. (7.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kahveci, G. A. (2016). *Evli çiftlerde Evlilik Uyum, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- Kanburoğlu, B. (2019). *Evli Kadınlarda Evlilik Yaşı ve Evlenme Biçiminin Evlilik Doyumu ve Depresyon Düzeyine Olan Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kara, D. (2009). Eğitim Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 254-263.
- Karaca Aydın, S. (2019). Kadınlar İçin Tek (Yalnız) Ebeveynlik ve Zorlukları. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-34.
- Karacan, E., Şenol, S., ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi. *3P Dergisi*, 4(1), 28-34.
- Kartalcı, Ş. (2004). *Depresyonlu Kadınlarda Nörosteroidler ile Bilişsel İşlevler Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kayseri.
- Kashdan, T. B. (2004). The Neglected Relationship Between Social Interaction Anxiety and Hedonic Deficits: Differentiation From Depressive Symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 719-730.
- Kaur, N., Panwar, N., Thind, H.S. ve Farooqi, M.I. (2012). A Comparative Study of Working and Non-Working Married Women: Effect of Anxiety Level on Life Satisfaction. *Indian Journal of Psychology&Mental Health*, 6(2), 169-178.
- Kavas, E. (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37).
- Kavşut, F. (2015). Tek Ebeveyn Olan Kadınların Sosyal Dışlanmışlık Sorunu: Ankara Örneği. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 50(1), 48-67.
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kitson, G. C., ve Morgan, L. A. (1990). The Multiple Consequences of Divorce: A Decade Review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 913.
- Kołodziej-Zaleska, A., ve Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological Well-being of Individuals After Divorce: The role of Social Support. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4), 206-216.
- Koropecj-Cox, T. (1998). Loneliness and Depression in Middle and Old Age: Are the Childless More Vulnerable?. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53(6), S303-S312.
- Kotwal, A., ve Prabhakar, T. (2009). Problems of Single Women After Divorce. *Journal of Marriage and Counseling*, 4, 77-267.
- Kouppa, R. (2020). *Stories of Volatility, Wretchedness, and Repudiation-Perceptions of Single-Mothers Experiencing Anxiety and Depression* (Doktora Tezi, Monash University).
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* (2. baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in the School Setting. *The Journal of School Nursing*, 24(2), 66-70.
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., ve Mahoney, A. (2007). Post-divorce Adjustment and Social Relationships: A Meta-analytic Review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145-166.
- Kulik, L., ve Heine-Cohen, E. (2011). Coping Resources, Perceived Stress and Adjustment to Divorce Among Israeli Women: Assessing Effects. *The Journal of Social Psychology*, 151(1), 5-30.
- Kunt, G. (2019). *Kadınlarda Eğitim, Çalışma Durumu, Sosyal Medya Kullanımı, Evlilik Eğilimi, Boşanma Eğilimi Arasındaki Karşılıklı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kurian, D. (2012). Depression Among Working Andnon-Workingmiddle Aged Women. *Rajagiri Journal of Social Development*, 4(2), 30-34.
- Küçükşen, K. (2016). Being a Divorced Woman in a Patriarchal Society: Example of Konya. *Journal of International Social Research*, 9(44).
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Leiderman, P. H. (1980). Pathological Loneliness: A Psychodynamic Interpretation. *The Anatomy of Loneliness*.

- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141- 173.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lundin, R. W. (1989). *Alfred Adler's Basic Concepts and Implications*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- McCranie, E. W., ve Kahan, J. (1986). Personality and Multiple Divorce: A Prospective Study. *The Journal of Nervous and Mental disease*, 174(3), 161-164.
- McMahon, G. (2011). *No More Stress!: Be Your Own Stress Management Coach*. Karnac Books.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, with Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417-422.
- Michael, T., Zetsche, U., ve Margraf, J. (2007). Epidemiology of Anxiety Disorders. *Psychiatry*, 6(4), 136-142.
- Miller, A. R. (2008). *Living with Anxiety Disorders*. Newyork NY: Infobase.
- Monfries, M. M., ve Kafer, N. F. (1994). Private Self-Consciousness and Fear of Negative Evaluation. *Journal of Psychology*, 128(4), 447.
- Montgomery, S. A. (1995). *Sosyal Fobi Cep Kitapçığı*. Swiss: Roche.
- Neto, F. (2014). Socio-demographic Predictors of Loneliness Across the Adult Life Span in Portugal. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 8(2), 222-230.
- Noble, R. E. (2005). Depression in Women. *Metabolism*, 54(5), 49-52.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic Procrastination and Statistics Anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Öngider, N. (2011). Anksiyete Düzeyleri Açısından Boşanmış ve Evli Anneler ile Çocuklarının İncelenmesi/Investigation of Anxiety Levels in Divorced and Married Mothers and Theirs Children. *Nöro-Psikyatri Arşivi*, 48(1), 66-70.
- 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(3), 147-155.
- Özgüven, H. D., Soykan, Ç., Haran, S., ve Gençöz, T. (2003). İntihar Girişiminde Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile Problem Çözme Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Önemi. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Özkaya, C. (2016). *Türkiye’de Aile (Ailenin Yapısal Özellikleri, İşlevleri ve Değişimi)*. İstanbul: Sekam Yayınları.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Feryal Matbaası.
- Öztürk, S., (2006). *Anne-Babası Boşanmış 9-13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurtta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Parrillo, V. N., Stimson, J., ve Stimson, A. (1995). *Contemporary Social Problems*. United States of America: Library of Congress, Cataloging-in- Publication Data. Boston: Allyn and Bacon.
- Pearlin, L. I., ve Johnson, J. S. (1977). Marital Status, Life-Strains and Depression. *American Sociological Review*, 704-715.
- Peplau LA, Perlman D (1982). Perspectives on Loneliness. Peplau LA, Perlman D (Ed). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Perlman, D., Peplau, L. A., ve Goldston, S. E. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13-46.
- Pıçakçıfe, M. (2010). Çalışma Yaşamı ve Anksiyete. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 9(4), 367-374.

- Rachman, S. (1977). The Conditioning Theory of Fearacquisition: A Critical Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15(5), 375-387.
- Raporu, Y. A. (2002). Aile İçi İlişkiler Komisyonu. 3. Ailede Rol ve Sorumluluklar. *TC Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Yayın*, (120).
- Richlin-Klonsky, J., ve Hoe, R. (2003). Sources and Levels of Stress Among UCLA Students. *Student Affairs Briefing*, 2, 1-13.
- Robbins, P. S.(1992). *Essentials of Organizational Behavior* (3rd ed.). USA: Prentice Hall, Inc.
- Rohde-Brown, J., ve Rudestam, K. E. (2011). The Role of Forgiveness in Divorce Adjustment and the Impact of Affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(2), 109-124.
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing Marital Status as a Continuum of Social Attachment. *Journal of Marriage and the Family*, 129-140.
- Rout, U. R., Cooper, C. L., ve Kerslake, H., (1997). Women in Management Review. *Bradford*, 12(7), 264-276.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sadler, W. A., ve Johnson, T. B. (1980). From Loneliness to Anomia. *The Anatomy of Loneliness*, 34-64.
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Sarıçam, H. (2018). The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Health Control and Clinical Samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30.
- Savikko, N. (2008). *Loneliness of Older People and Elements of an Intervention for Its Alleviation* (PhD thesis). Turku, Finland, University of Turku.
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma Sonrası Yaşama Uyum* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Saykan, E., 2016. *Depresyon Hastalarının İrritabl Barsak Sendromu Semptom Sıklığı ve Depresyon Şiddetiyle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Ankara.

- Sbarra, D. A., ve Emery, R. E. (2005). Coparenting Conflict, Nonacceptance, and Depression Among Divorced Adults: Results from a 12-year Follow-up Study of Child Custody Mediation Using Multiple Imputation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(1), 63-75.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607- 628.
- Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation. *Journal of Allergy*, 17, 358-398.
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383-1392.
- Selye, H. (1976). *Stress without Distress*. Springer US.
- Sermat, V. (1980). Some Situational and Personality Correlates of Loneliness. In J. Hartog, J. Audy, & Y. Cohen (Eds.). *The Anatomy of Loneliness*. New York: International Universities Press.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Shapiro, P. G. (1997), *Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu*. Çev., Kesim, M., Ankara: Papirüs Yayınları.
- Simmons, L. A., Havens, J. R., Whiting, J. B., Holz, J. L., and Bada, H. (2009). Illicit Drug Use Among Women with Children in the United States: 2002-2003. *Annals of Epidemiology*, 19(3), 187-193.
- Sinha, R. (2012). Stress Management-a Comparative Study of Selected Public & Private Sector Organization in Chhattisgarh. *International Journal Of Research In Commerce & Management*, 3(3), 126-130.
- Siqueira, L., Diab, M., Bodian, C., and Rolnitzky, L. (2000). Adolescents Becoming Smokers: The Roles of Stress and Coping Methods. *Journal of Adolescent Health*, 27, 399-408.
- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, 93(3), 1059-1069.
- Spence, S. H., Najman, J. M., Bor, W., O'Callaghan, M. J., ve Williams, G. M. (2002). Maternal Anxiety and Depression, Poverty and Marital Relationship Factors During Early Childhood as Predictors of Anxiety and Depressive

- Symptoms in Adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(4), 457-469.
- Spielberger, C. D. (1983). State-Trait Anxiety Inventory for Adults.
- Spielberger, C. D. (2005). *Cross-Cultural Anxiety*. Washington: Hampshire Publishing Corporation.
- Spillman, L., Lorenz, O., ve Wickramma, H. (2006). *Financial Distress After Divorce*. In 12th Biennial Conference of International Society for Justice Research, Adelaide, Australia.
- Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83-110.
- Şahin, M. (1985). Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şanal-Karahan, F. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(17), 7-31.
- Şişman, M. Ve Turan, S. (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu ve Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri. *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-128.
- Taş, B., ve İme, Y. (2019). Boşanmış ve Evli Bireylerin Depresyon, İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 14(6), 3491-3503.
- Turner, H. A. (2006). Stress, Social Resources, and Depression Among Never-married and Divorced Rural Mothers. *Rural Sociology*, 71(3), 479-504.
- TÜİK, (2021). Boşanma İstatistikleri. <http://www.tuik.gov.tr>
- TÜİK, (2022). Boşanma İstatistikleri. <http://www.tuik.gov.tr>

- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon: Klinik Uygulamalarda Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma Sürecinde Kriz Merkezine Başvuran Kadınların Retrospektif Olarak Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 38-45.
- Ulaşlı, S. (2020). *Boşanmış Kadınların Umutsuzluk, Duygu Düzenleme ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa).
- Uzdu, Y.S. (2016). *18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde; Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Van Tilburg, T. G., Aartsen, M. J., ve Van Der Pas, S. (2015). Loneliness After Divorce: A Cohort Comparison Among Dutch Young-old Adults. *European Sociological Review*, 31(3), 243-252.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, Mass: Massachusetts Institute of Technology Press.
- Weissman, M. M., Bland, R., Joyce, P. R., Newman, S., Wells, J. E., ve Wittchen, H. U. (1993). Sex Differences in Rates of Depression: Cross-National Perspectives. *Journal of Affective Disorders*, 29(2-3), 77-84.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Abraham, W. T., ve Fang, S. A. (2006). Changes in Family Financial Circumstances and the Physical Health of Married and Recently Divorced Mothers. *Social Science & Medicine*, 63(1), 123-136.
- Wolfe, B.E. (2005). *Understanding and Treating Anxiety Disorders: An Integrative Approach to Healing the Wounded Self*. Washington DC: American Psychological Association.
- Wong, D. F. K., ve Sun, S. Y. K. (2006). A Preliminary Study of the Efficacy of Group Cognitive-Behavioural. *Hong Kong Journal of Psychiatry*, 16(2).

- Wright, J. D., (1978). Are Working Women Really More Satisfied? Evidence from Several National Surveys. *Journal of Marriage and the Family*, 40(2), 301-313.
- Wright, S. L. (2005). *Loneliness in the Workplace*. Canterbury.
- Yahyaoğlu, R. (2007). *Yalnızlık Psikolojisi*. (5.Baskı) İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, (çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit), İstanbul: Kabalcı.
- Yamak, B., İmamoğlu, O., ve Çebi, M. (2015). *Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yavuz, M., ve Akca, M. (2018). Çatışma, Stres, Tükenmişlik ve İşten Ayrılma Niyeti: Medeni Durum ve Cinsiyete Göre Farklılıkların İncelenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 827-846.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yılmaz, B. Ş. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim Uygulamasının Kız Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançları Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Yılmaz, G. (2013). *Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığının Sosyal Anksiyeteye Etkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and therapy*, 379-406.
- Zafar, N., ve Kausar, R. (2014). Emotional and Social Problems in Divorced and Married Women. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(1), 31-35.

Zahn, R., Lythe, K. E., Gethin, J. A., Green, S., Deakin, J. F. W., Young, A. H., ve Moll, J. (2015). The Role of Self-blame and Worthlessness in the Psychopathology of Major Depressive Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 186, 337-341.

Zimmerman, F. J., Christakis, D. A., ve Vander Stoep, A. (2004). Tinker, Tailor, Soldier, Patient: Work Attributes and Depression Disparities Among Young Adults. *Social Science & Medicine*, 58(10), 1889-1901.



EKLER

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Melis ÇAPLI tarafından boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygılarına dair bilgi edinebilme amacı ile yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde sizi etkilemeyecektir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “Evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılacaksınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebep ile ayrılmak isterseniz, araştırmacı ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Psikolog Melis ÇAPLI

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Mail: meliscapli98@gmail.com

Yukarıdaki bilgileri okuyup, anladım ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada, boşanmış ve evli kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygılarına dair bilgiler edinilecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formu yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. DAS-21 (Depresyon, Kaygı Stres) Ölçeği, Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanacaktır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma tamamen gönüllülük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer araştırma ile ilgili herhangi bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz var ise aşağıdaki iletişim bilgilerinden çalışmanın araştırmacısı Psikolog Melis Çaplı ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolog Melis ÇAPLI

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: meliscapli98@gmail.com

Ek-3 Demografik Bilgi Formu**1- Medeni durumunuz:**

- ☐ Evli
☐ Boşanmış

2- Yaşınız:

3- Eğitim durumunuz:

- ☐ İlkokul/Ortaokul
☐ Lise
☐ Üniversite
☐ Yüksek lisans/Doktora

4- Çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet
☐ Hayır

5- Çalışıyorsanız mesleğiniz nedir?

- ☐ Memur
☐ Özel
☐ Serbest meslek

6- Gelir düzeyiniz:

- ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

7- Sosyal güvenceniz:

- ☐ Özel sigorta
☐ SGK
☐ Yeşil kart
☐ Yok

8- Çocuğunuz var mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

9- Evet ise kaç tane?

- ☐ 1 çocuk
☐ 2 çocuk
☐ 3 çocuk
☐ 4 ve üzeri çocuk

10- Yaşamınızı nerede geçiriyorsunuz?

- ☐ Köy
☐ İlçe
☐ Büyükşehir

11- Evlendiğiniz yaş nedir?

12- Evlenme şekliniz nedir?

- ☐ Aşk evliliği
- ☐ Mantık evliliği
- ☐ Görücü usulü
- ☐ Zorunluluk (Aile baskısı veya başkalarının zorlaması)
- ☐ Kaçarak

13- Evlilik kararınız nedir?

- ☐ Aile baskısından kurtulmak için
- ☐ Toplumsal hayatın bir gerekliliği olduğu için
- ☐ Karşılıklı sevgi olduğu için
- ☐ Diğer

14- Evlilik süreniz:

- ☐ 1-5 yıl
- ☐ 6-10 yıl
- ☐ 11-15 yıl
- ☐ 16-20 yıl
- ☐ 21 yıl üzeri

Aşağıdaki bölümü lütfen boşanmış iseniz doldurunuz.

15- Kaç defa boşandınız?

- ☐ 1 defa boşandım
- ☐ 2 defa boşandım
- ☐ 3 defa boşandım
- ☐ 4 ve üzeri boşandım

16- Boşanma nedeniniz nedir?

- ☐ Maddi konular
- ☐ Cinsel konularda anlaşmazlık
- ☐ Aile sadakatini bozma (aldatma)
- ☐ Sözlü veya fiziksel şiddet
- ☐ Evi terk etme
- ☐ Fikir uyuşmazlığı
- ☐ Sorumsuzluk
- ☐ Geçimsizlik
- ☐ Alkol, uyuşturucu, madde ve kumar gibi bağımlılıklar
- ☐ Akrabalarla ilişkiler (Eşlerin anne-babalarından kaynaklanan sorunlar)
- ☐ Diğer

17- Evliliğinizdeki sorunlar ne zaman başladı?

- ☐ Evlendikten kısa bir süre sonra
- ☐ Evliliğin ortalarında
- ☐ Evliliğin sonlarında

18- Evlilik süresince karar mekanizması nasıldı?

- ☐ Birlikte karar verirdik
- ☐ Görüşüm alınırdı fakat kararı eşim verirdi
- ☐ Karar verme yetkisi tamamen eşimdeydi
- ☐ Ben karar verirdim
- ☐ Eşimin anne-babası

19- Sorunlar karşısındaki tutumunuz nasıldı?

- ☐ Konuşarak tartışma
- ☐ Ayrılmaya ikna etme
- ☐ Sorunları anne-babaya yansıtma
- ☐ Konuşmayıp sessiz kalma
- ☐ Münakaşa, kavga, şiddet gösterme
- ☐ Evi terk etme

20- Boşandıktan sonra karşılaştığınız güçlükler nelerdir?

- ☐ Ekonomik sıkıntı
- ☐ Konut bulma sıkıntısı
- ☐ Çevre baskısı
- ☐ Aile baskısı
- ☐ Ruhsal/duygusal sıkıntı
- ☐ Hiçbir güçlük çekmedim

21- Boşandıktan sonra ruh sağlığınızla ilgili olarak uzman desteği aldınız mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ek-4 Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	HİÇBİR ZAMAN	BAZEN VE ARASIR A	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN
1 S	GEVŞEYİP RAHATLAMAKTA ZORLUK ÇEKTİM.	0	1	2	3
2 A	AĞZIMDA KURULUK OLDUĞUNU FARK ETTİM.	0	1	2	3
3 D	HİÇ OLUMLU DUYGU YAŞAYAMADIĞIMI FARK ETTİM.	0	1	2	3

Ek-5 Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
2- Kendimi, arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
3- En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/ eşim var.	()	()	()	()	()	()	()

Ek-6 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete” nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

	Korku ya da anksiyete 1=yok 2=hafif 3=orta 4=şiddetli	Kaçınma 1=asla (% 0) 2=ara sıra (% 1-33) 3=sıkça (% 34-67) 4=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		

Ek- 7 Ölçek İzinleri

Ölçek izin ricası

Gelen kutusu



ben 2 Eyl 2022

alıcı: hakansaricam

Merhaba hocam, ben Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Melis Çaplı. Şu an içerisinde bulunduğum tez döneminde, Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği'ni kullanmam için izninize ve ölçeğe ihtiyacım vardır.

Saygılarımla.



Hakan Sarıçam 5 Eyl 2022

alıcı: ben

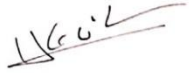
Melis Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir. Tez araştırması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.

Sayın Melis Capli ,

Çalışmanızda Türkçe'ye uyarlamasını yaptığım "SELSA-S: Yetişkinler İçin Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği'ni" kullanmanızda hiç bir mahsur yoktur. Bilakis mutlu olurum. İstedığınız ölçek, puanlaması ve makaleyi ekte gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

20.09.2022



Doç. Dr. Hanife
AKGÜL



ben 29 Eyl 2022



alıcı: cigdem.soykan v

Merhaba hocam, ben Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Melis Çaplı. Şu an içerisinde bulunduğum tez döneminde, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'ni kullanmam için izninize ve ölçeğe ihtiyacım vardır.

Saygılarımla



Çiğdem Soykan 1 Eki 2022



alıcı: ben v

Evet, izin veriyorum.

Android için [Outlook](#) edinin

From: Melis Capli <meliscapli98@gmail.com>
Sent: Thursday, September 29, 2022 12:32:05 PM
To: Çiğdem Soykan <cigdem.soykan@nisantasi.edu.tr>
Subject: Ölçek izin ricası

...

İNTİHAL RAPOR ORANI

MELİS ÇAPLI

ORJİNALLİK RAPORU

%11

BENZERLİK ENDEKSİ

%11

İNTERNET KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%3

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

%2

2

adudspace.adu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

%2

3

www.psikolojiagi.com

İnternet Kaynağı

%1

4

dspace.adiyaman.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

%1

5

www.researchgate.net

İnternet Kaynağı

%1

6

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

%1

7

docplayer.biz.tr

İnternet Kaynağı

<%1

8

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

9

Submitted to Ege Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<%1

ÖZGEÇMİŞ

Melis Çaplı 24 Mart 1998 tarihinde Bursa’da doğmuştur. İlköğretimi Ali Hadi Türkay İlkokulu’nda okumuştur. Ortaöğretim ve lise eğitimini ise Bursa Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuvarında tamamlamıştır. Lisans eğitimini 2021 yılında Girne Amerikan Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünde tamamladıktan sonra yine aynı yıl içerisinde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans stajını Bursa Özel Nev Anadolu Hastanesi’nde, Yüksek Lisans stajını ise Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde tamamlamıştır. Eğitim sürecinde birçok seminer ve gönüllü çalışmalara katılmış ayrıca T.A.T eğitimi almış ve alanda çeşitli eğitimleri almaya devam etmektedir.



ETİK KURUL ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

03.11.2022

Sayın Melis Çaplı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1399 proje numaralı ve **“Boşanmış ve Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete, Stres, Duygusal Yalnızlık ve Sosyal Kaygının Karşılaştırılması”** yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü