

Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme *

Developing a Model to Explain Psychological Resilience among Divorced Women

Yağmur Soylu

*Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı,
Türkiye
yagmur-haci@hotmail.com*

ÖZ

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

Anahtar kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Boşanma, Boşanmış Kadınlar, Problem Odaklı Başa Çıkma, Duygu Odaklı Başa Çıkma, Sosyal Destek, Benlik Saygısı

ABSTRACT

The purpose of this research was to develop a model to explain psychological resilience among divorced women. In this context, whether social support and self esteem mediated the relationship between emotion focused and problem focused coping styles and resilience were examined. Moreover, the relations between variables in the model across time passing through the divorce was examined. The sample of the research was determined by using purposive sampling method. The sample of the study was 304 divorced women. Ego Resilience Scale (ERS), Ways of Coping Scale (WCS), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and A Personal Questionnaire (PQ) were used to collect data in this study. A confirmatory factor analysis of instruments was conducted. Structural Equation Modelling (SEM) was utilized for

Geliş Tarihi/Received

16 Ocak/January 2017

Kabul Tarihi/Accepted

13 Aralık/December 2017

Elektronik Yayın Tarihi/Online Published

10 Mart/March 2018

* Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Prof. Dr. Süleyman Doğan danışmanlığında yürütülen doktora tezinin özetidir.

the data analysis. The findings of the research demonstrated that there were direct positive relationships between social support and resilience and self esteem and resilience. In addition, emotion focused coping and resilience were found to be indirectly related through self esteem. Furthermore, problem focused coping and resilience were found to be indirectly related through both of social support and self esteem. Finally, it was found that the relations between variables in the model differed across years passed after the divorce.

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

GİRİŞ

Postmodernizmle birlikte bazı araştırmacı psikolojik danışman ve psikologlar, pozitif bir bakış açısı olan pozitif psikolojiye yönelmiştir (Hutchinson, Stuart ve Pretorius, 2010; Kararımak, 2006). Bireyin sahip olduğu potansiyeli, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini temel alan pozitif psikoloji, psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında son yıllarda oldukça ön plana çıkan bir yaklaşımdır (Seligman, 2002). Bu yönelime rağmen, terapide gerekli bir unsur olduğu düşünülen pozitif psikolojinin daha etkili bir yaklaşım olabilmesi için daha çok önemsenmesi gerektiği ileri sürülmektedir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Bununla birlikte, yeni pozitif psikoloji akımı iyi oluş kuramından bahsetmekte ve iyi oluş kuramına göre amacın gelişmek veya büyümek olduğunu ifade etmektedir (Seligman, 2011). Gelişmek veya büyümek için ise vurgulanan kavramlardan biri, eksiklik ya da problemlere odaklanan yaklaşım yerine, bireyin güçlü yönlerine odaklanan ve pozitif psikolojiye ait olan psikolojik sağlamlık kavramıdır (Seligman, 2011; Wang ve Zhang, 2015).

Pozitif psikolojinin sahip olduğu pozitif bakış açısından yola çıkıldığında, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanabilecek psikolojik sağlamlığın güncel ve önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Popülerliği artmasına rağmen evrensel olarak kabul edilen bir psikolojik sağlamlık kuramı ve üzerinde fikir birliğine varılmış ortak bir tanım bulunmamaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlığın birçok faktörden etkilenen çok yönlü ve karmaşık bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Kimhi ve Eshel, 2015). Alanyazındaki psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlara bakıldığında, kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artıp azalabilen bir özellik (Henderson ve Milstein 1996; aktaran Gürkan, 2006); bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında kendini toparlama ve değişen duruma uyum sağlama yeteneği (Miceli, 2012); sıkıntılı bir durum yaşanmasına rağmen olumlu bir şekilde uyum gösterebilme ve ruh sağlığını koruyabilme yeteneği (Herrman vd., 2011); olumsuzluklar karşısında psikolojik iyi oluşu sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, Friedman, Morozink ve Tsenkofa, 2012). Psikolojik sağlamlığa ilişkin bu tanımlardaki ortak noktalardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığın insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisi olduğu söylenebilir.

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

Psikolojik sağlamlık alanyazınında sıklıkla vurgulanan risk faktörlerinden biri de boşanmadır. Couto, Koller ve Novo'nun (2011) araştırmasında, yetişkinler için en çok stres yaratan olayların boşanma, çocuk, eş veya ebeveyn kaybı olduğu belirtilmektedir. Ayrıca kadınların bu stres faktörlerinden erkeklere oranla daha çok etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Toplumlarda evliliğin saygınlığını sürdürdüğü düşünüldüğünde boşanma çoğu zaman stres kaynağı olmaktadır. Boşanma sonrasında kişinin yaşamında oluşan değişiklikler stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Demircioğlu, 2000). Boşanma farklı kişilerde farklı sonuçlara yol açabilmekle birlikte, boşanmanın genellikle olumsuz etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Sayan Karahan, 2012). Frisby, Booth-Butterfield, Dillow, Martin ve Weber (2012) de evliliğin sona ermesiyle birlikte duygularda, iyi oluşta ve

genel işlevsellikte olumsuz değişimler yaşanabildiğinden bahsetmektedir. Güvenin kaybolması, benlik saygısının azalması, kaygı ve geleceğe yönelik karamsarlık, düşük düzeyde özgüven, öfke ve depresyon bu olumsuz değişimlerden bazılarıdır (Frisby vd., 2012).

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

Boşanma oranlarındaki artış ve toplumda boşanmış kişilere özellikle de kadınlara yönelik olumsuz yargıların olduğu dikkate alındığında, kadınların boşandıktan sonra neler yaşadıklarının ve boşanmanın onların ruh sağlığını nasıl etkilediğinin ortaya çıkarılmasını zorunlu kılmaktadır (Günindi Ersöz, 2011). Ailenin tüm bireylerini pek çok açıdan olumsuz yönde etkileyen boşanma, özellikle kadınların ekonomik, sosyal ve duygusal yaşama uyum sağlamada zorlanmalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda, boşanma oranının en yüksek olduğu illerden birisi olan İzmir’de boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları ile ilgili bir araştırma yapılması önemli hale gelmektedir (Uğur, 2014). Bu sebeple, bu çalışmada boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıklarını açıklamaya yönelik bir model geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık tanımlanırken risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden söz edilmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Wang ve Zhang, 2015). Boşanma gibi risk faktörlerinin etkisini azaltan psikolojik kaynaklar, tutum ve beceriler bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran durumları tanımlamaktadır. Hem bireysel özellikleri, hem de ailesel ve çevresel faktörlerden kaynaklanan durumları içermektedir (Gizir, 2007; Terzi, 2008). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık da bireysel, çevresel ve dışsal faktörlerden etkilenen dinamik bir süreci içermektedir (Garcia-Dia, DiNapoli, Garcia-Ona, JakuBowski ve O’Flaherty, 2013). Bu çalışmada ele alınan koruyucu faktörler, sosyal destek, benlik saygısı ve başa çıkma tarzlarıdır.

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

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

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

Murphy’ye (1987; Gizir, 2007) göre psikolojik sağlamlık, stresle nasıl başa çıkıldığı ile ilgilenen ve olumlu başa çıkmanın sonucu olan genel bir kavramdır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğu; travma, zorlu yaşam olayları ve belirgin bir risk altında başarılı başa çıkma ve sağlıklı uyum gösterme süreçlerini içerdiği belirtilmektedir. Bu tanımdan hareketle, psikolojik sağlamlığın başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan açıklamalar bazı insanların yaşadıkları zorluğun üstesinden nasıl geldiklerini ve sağlıklı gelişimlerine devam ettiklerini anlamak için kavramsal bir bakış

açısı sunmaktadır (Wang ve Zhang, 2015). Bu anlamda, yaşadıkları zorluk karşısında daha sağlıklı bir uyum gösteren bireylerin hangi faktörlere bağlı olarak psikolojik sağlık özellikleri gösterdiklerinin ortaya çıkarılması gerekmektedir.

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

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

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan problem cümlesi “Duygu odaklı başa çıkma tarzı, problem odaklı başa çıkma tarzı, benlik saygısı, sosyal destek, boşanmanın üzerinden geçen süre ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayan genel yapısal eşitlik modelinin model-veri uyumu nasıldır?” şeklindedir. Problem cümlesine dayalı olarak bu araştırma kapsamında kurulan denenceler aşağıda sıralanmıştır:

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

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ileri düzey ilişkisel araştırmalar arasında yer alan yapısal modellemenin kullanıldığı betimleyici bir araştırmadır. Fraenkel ve Wallen'a (2006) göre ileri düzey ilişkisel araştırmalar arasında yer alan yapısal modelleme, değişkenler arasındaki nedenselliğin incelendiği ve mümkün olduğunca onaylandığı gelişmiş bir yöntemdir.

Araştırma Grubu

Araştırmaya İzmir'de yaşayan 319 boşanmış kadın katılmıştır. Veri toplama araçlarına ait cevap kağıtlarının kontrolleri yapıldıktan sonra 15 kişinin cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılarak toplam 304 kişiden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 40.01 ve standart sapması 7.86'dır. Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin demografik değişkenlere göre sayısal dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Örneklemini Oluşturan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Sayısal Dağılımı

	f	%
İlçe		
Karşıyaka	90	29.6
Menemen	17	5.6
Konak	19	6.3
Balçova	6	2.0
Kemalpaşa	7	2.3
Karabağlar	43	14.1
Bornova	86	28.3
Buca	36	11.8
Çalışma durumu		
Çalışıyor	213	70.1
Çalışmıyor	91	29.9
Eğitim durumu		
Okur-yazar	9	3.0
İlköğretim	89	29.3
Lise	80	26.3
Üniversite	120	39.5
Yüksek lisans/Doktora	6	2.0
Boşanmanın üzerinden geçen süre		
1-2 yıl	72	23.7
3-5 yıl	90	29.6
6-10 yıl	83	27.3
11-15 yıl	38	12.5
15 yıl ve üstü	21	6.9
Çocuk durumu		
Var	283	93.1
Yok	21	6.9
Çocuk sayısı		
Tek çocuk	154	50.7
İki çocuk	96	31.6
Üç çocuk	25	8.2
Dört veya daha fazla çocuk	8	2.6
Çocuğun velayet durumu		
Anne	250	82.2
Baba	18	5.9
Diğer	15	4.9
İlişki durumu		
Var	44	14.5
Yok	260	85.5
Psikiyatrik durum		
Psikiyatrik tanısı var	50	16.4
Psikiyatrik tanısı yok	254	83.6
Toplam	304	100

Veri Toplama Araçları

Ego-Sağlamlığı Ölçeği: Psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Block ve Kremen (1996; aktaran Kararımk, 2006) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kararımk (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında; toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılan üçlü faktör yapısı önerilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Alt boyutlar yerine ölçekten elde edilen toplam puanın kullanılması önerilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. 14 maddeden oluşan ölçek dört dereceli bir Likert ölçeğidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha ve test-tekrar test yöntemleri ile sınıanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach Alpha değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .76 olarak rapor edilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile hesaplanan korelasyon .68 olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Kararımk, 2006; Kararımk ve Siviş Çetinkaya, 2011). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu için üç farklı çalışma yapılmıştır. Üç farklı örneklem üzerinde yapılan faktör analizleri sonucunda bu ölçeğin, probleme yönelik aktif/pasif tarzlar ve duygulara yönelik aktif pasif tarzlar şeklinde ikiye ayrıldığı; bunların kendi içlerinde de; Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26); Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28); Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24); İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18) ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (1, 9, 29, 30) olmak üzere beş alt ölçekten oluştuğu görülmüştür. Ayrıca ölçek, 0-3 arasında (Hiç Uygun Değil ile Çok Uygun arasında) puanlama seçeneği olan toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Destek Arama alt ölçeği puanlarının hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her alt ölçeğe ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmakta, toplam puan ise kullanılmamaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan stresle başa çıkmada o tarzın daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. Beş alt ölçekten duygu ve problem odaklı başa çıkma olmak üzere iki ayrı toplam puan da hesaplanabilmektedir. Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım, duygu odaklı başa çıkma; Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama problem odaklı başa çıkma boyutları altında yer almaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Tüm bu yaklaşımlar bireylerin stres durumunda gösterdiği tepkileri içermektedir. Bu araştırmada da Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan SBCTÖ'nün duygu ve problem odaklı başa çıkma alt ölçekleri üzerinden analizler yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda, alt ölçeklere ait ortaya çıkan güvenilirlik katsayıları şu şekildedir: Kendine Güvenli Yaklaşım .62 ile .80 arasında, İyimser Yaklaşım .49 ile .68 arasında, Çaresiz Yaklaşım .64 ile .73 arasında, Boyun Eğici Yaklaşım .47 ile .72 arasında ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı .45 ile .47 arasındadır (Akpınar, 2011). Bu araştırmada Duygu Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği için .79 ve Problem Odaklı Başa Çıkma alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Sosyal destekle ilgili veri toplamak için, üç farklı kaynaktan (aile, arkadaş ve özel bir insan) alınan sosyal desteği ölçmek amacıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde Zimet ve diğerleri (1988; aktaran Eker ve Arkar, 1995) tarafından geliştirilen ölçeğin ülkemizdeki uyarlama çalışmaları uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Eker ve Arkar (1995), Çakır ve Palabıyık (1997) ve Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından yapılmıştır. Her biri dört maddeden oluşan sosyal desteğin kaynağına ilişkin üç grup bulunmaktadır. Önerilen alt ölçek yapısı; "aile", "arkadaş" ve "özel bir insan"dan alınan desteği içermektedir. Faktör analizi üç faktörlü yapıyı desteklemiştir (Eker ve Arkar, 1995). Ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılığı ve test-tekrar test korelasyonları yeterlidir. Eker ve diğerlerinin (2001) yaptıkları çalışmanın örneklemini (150) üç gruptan oluşmaktadır. Bunlar; psikiyatri ve cerrahi hastaları ile normal kişilerdir. Tüm örneklemin ÇBASDÖ'nin güvenilirlik (Cronbach Alpha) katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Aynı çalışmada ÇBASDÖ ve alt ölçeklerinin iç tutarlılıkları kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ölçekte her madde yedi aralıklı bir ölçek kullanılarak Kesinlikle Hayır=1, Kesinlikle Evet=7 arasında derecelendirilmiştir. İlgili çalışmada, her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmiş ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmiştir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. ÇBASDÖ'nin Türkçe formunun faktör yapısı, güvenilirliği ve yapı geçerliği, ülkemizde kullanımı açısından genel olarak tatmin edici bulunmuştur (Eker vd., 2001). Bu araştırmada ÇBASDÖ'nün 'aile' ve 'arkadaş' alt boyutları kullanılmıştır. Araştırma boşanmış kadınlarla yürütüldüğü için ölçeğin "özel bir insan"

boyutunun karıştırıcı bir değişken olabileceği düşünüldüğünden ve bu boyut araştırmanın amacını kapsamadığından kullanılmamıştır. Ek olarak bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

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

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

Verilerin Toplanması

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

Araştırmaya katılan kadınların en az bir yıl önce boşanmış olmaları, eski eşleriyle beraber yaşamamaları ve tekrar evlenmemiş olmaları kriter olarak alınmıştır. Tüm ölçeklerin uygulanması sırasında katılımcıların yanında bulunulmadığından, ölçeklerin başına kısa birer yönerge eklenmiştir. Bu yönergelerde, katılımcılardan veri toplama araçlarını içten ve dürüst bir şekilde yanıtlamaları istenmiş, araştırmanın amacı ve araştırmacıyla ilgili bilgiler verilmiştir.

Verilerin Analizi

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

BULGULAR

Ön Analizler

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

Betimsel İstatistikler

Yapısal eşitlik modellemesinde model betimleme, gözlenen ve örtük değişkenlerin sayısının belirlenmesiyle ilgilidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu çalışmada toplam beş örtük ve 20 gözlenen değişken belirlenmiştir. Araştırma kapsamında test edilen modelde yer alan tüm örtük ve gözlenen değişkenlerin isimleri ile sayıları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Modelde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değişkenler

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

Model tanımlama aşamasında ise; modelde yer alan psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma değişkenlerinin ortalamaları ve standart sapmaları ile değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Bu örtük değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmaları ile ikili korelasyonları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Örtük Değişkenlerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile İkili Korelasyonları

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

***p<.01

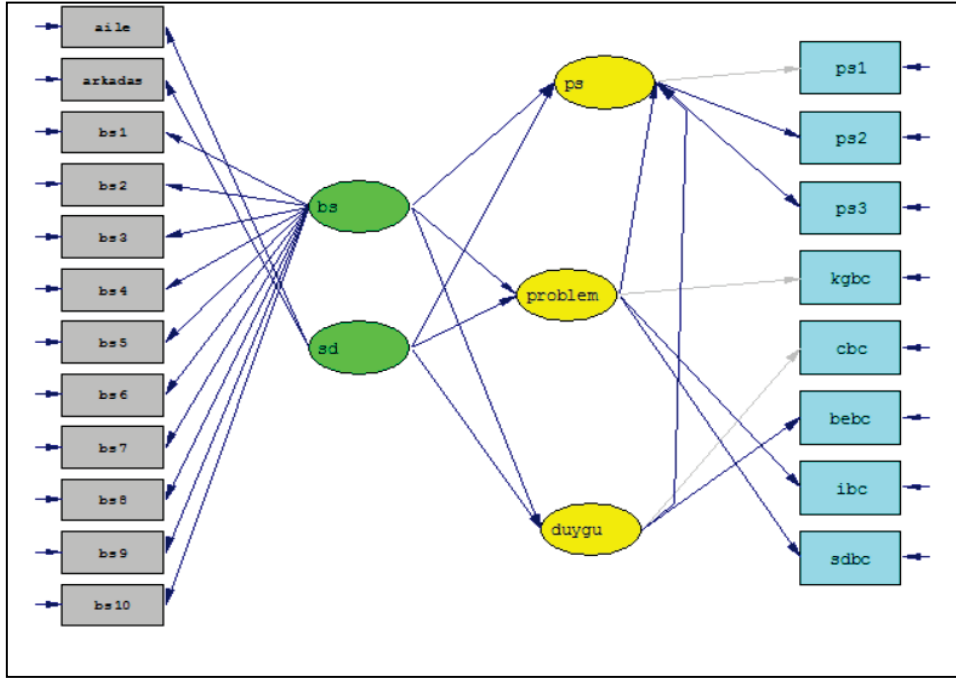
Tablo 3’de görüldüğü gibi; psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri istatistiksel olarak anlamlıdır. Model tanımlama aşamasında, örtük değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin yanı sıra gözlenen değişkenlerin ikili korelasyonları da incelenmiş ve gözlenen değişkenler arasındaki ikili korelasyonların çoğunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ölçüm Modeli

Öncelikle psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma örtük değişkenlerinin yer aldığı ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçüm modeli için Ki-kare değeri $\chi^2 = 310.15$, $sd = 154$, $p = .00$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değeri ile serbestlik derecesi oranı incelendiğinde ise söz konusu değerin ($\chi^2/sd = 2.01$) 5’in altında olduğu ve bunun kabul edilebilir bir değer olduğu bulunmuştur. Ölçüm modelinin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, AGFI değerinin .87, GFI değerinin .91 ve CFI değerinin .97 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri de ölçüm modelinin iyi bir model olduğunu ortaya koymaktadır (Çokluk vd., 2010; Kline, 1998; Şimşek, 2007).

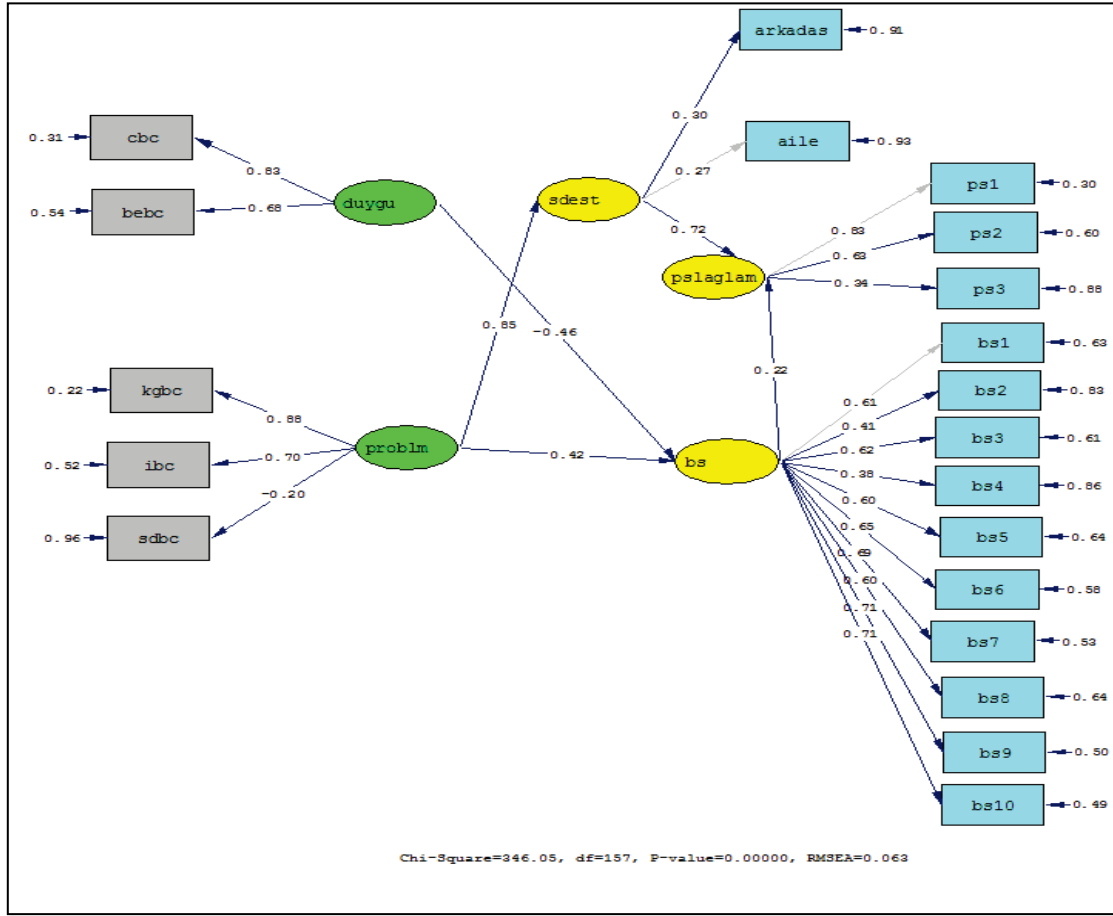
Yapısal Model

Uyumu test etme aşamasında yapısal modelin veriye kabul edilebilir bir uyum gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, Şekil 1’de gösterilen önerilen ilk modelin anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Önerilen ilk modelin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde AGFI değerinin .76, GFI değerinin .82 ve CFI değerinin .90 olduğu belirlenmiştir. Bu uyum iyiliği değerleri de ölçüm modelinin iyi bir model olmadığını ortaya koymuştur (Çokluk vd., 2010; Kline, 1998; Şimşek, 2007). Bu nedenle araştırmada kurulan ilk model kapsamında test edilen denenceler kabul edilmemiştir. Önerilen ilk modelin iyi uyum iyiliği değerleri ortaya koymaması sebebiyle modeldeki bağımsız değişkenler ve aracı değişkenler arasında değişiklik yapılarak alternatif bir model oluşturulmuştur.



Şekil 1. Önerilen İlk Model

Önerilen son modelde duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki kurulmuştur. Duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığını gösteren ilişkiler kurulmuştur. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide de benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığını gösteren ilişkiler de modelde yer almıştır. Son olarak; duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen süre açısından incelenmek üzere iki gruba ayrılarak test edilmiştir. Bu kapsamda, boşanmanın üzerinden geçen süre iki gruba ayrılarak boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup (1-5 yıl arası) ve boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup (6 yıl ve üstü) şeklinde ifade edilmiştir. Bu ayırım yapılırken hem katılımcıların boşanmanın üzerinden geçen süreye göre dağılımları hem de boşanmanın üzerinden geçen zamanın etkisi (Uğur, 2014) gözlemlenmiştir.



Şekil 2. Önerilen Son Modelin Path Diyagramı

Şekil 2’de görüldüğü gibi, sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .72, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .22, duygu odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki doğrudan etkinin katsayısı -.46, problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .85 ve problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki doğrudan etkinin katsayısı .42 olarak saptanmıştır. Ayrıca modeldeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Modeldeki dolaylı etkilere ait Path katsayıları ise Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Son Modeldeki Dolaylı Etkilere Ait Path Katsayıları

Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	β Standardize Edilmiş Toplam Dolaylı Etki
Duygu Odaklı Başa Çıkma→	Benlik Saygısı→	Psikolojik Sağlamlık	-.10**
Problem Odaklı Başa Çıkma→	Sosyal Destek→	Psikolojik Sağlamlık	.61**
Problem Odaklı Başa Çıkma→	Benlik Saygısı→	Psikolojik Sağlamlık	.10**

** p < .01

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

Çoklu Grup Analizi

Bu araştırmanın diğer bir denencesi için model, boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Söz konusu model, boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeninin gruplanarak biçimsel olarak ve metrik olarak değişmez olup olmadığını test etmek amacı ile her iki grubun kay kare değerleri

arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğu kontrol edildikten sonra çoklu grup analizi yapılmıştır. Bu nedenle boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az ve daha çok olduğu gruplara ait kovaryans matrisi ayrı ayrı oluşturularak aynı sentaks (syntax) içinde ve aynı yapısal ilişkiler kurularak eş zamanlı olarak test edilmiştir. Sonuç olarak da, Path katsayıları gruplarda farklılaşma göstermiştir. Duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grup açısından incelenmek üzere test edilmiştir.

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

Son olarak; duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma, benlik saygısı, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen model boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup açısından incelenmek üzere test edilmiştir. Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha çok olduğu grup için önerilen modelin Path katsayılarına bakıldığında, problem odaklı başa çıkma ile sosyal destek arasındaki ve sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler dışındaki bütün doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Fakat bu bulguların son modelin boşanmanın üzerinden geçen süre gruplarına göre test edilmeden önceki bulgular ile çeliştiği gözlenmiştir. Boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre test edilmiş modellerin Path katsayıları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Yapısal Modelin Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Az ya da Çok Olduğu Gruba Göre Tahminlenen Path Katsayıları

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

$p < .05$

Tablo 5'te görüldüğü gibi, önerilen son model boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre farklılık göstermektedir. Boşanmanın üzerinden geçen sürenin daha az olduğu grupta, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki doğrudan ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmazken, diğer tüm doğrudan ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur. Ayrıca problem odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında olan, sosyal destek değişkeninin aracılık yaptığı dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuşken duygu odaklı başa çıkma değişkeninin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında olan, benlik saygısı değişkeninin aracılık yaptığı ve problem odaklı başa çıkma değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık yaptığı dolaylı ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki hem doğrudan hem de dolaylı ilişkiler anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

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

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırma sonuçları sosyal destek ile psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan ilişkiler olduğuna dair denencelerin doğrulandığını; duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan ilişkiler olduğuna dair denencelerin doğrulanmadığını göstermektedir.

Hem yapılan araştırma bulgularından (Bariola vd., 2015; Boon, 2005; Çakır, 2009; Dayıoğlu, 2008; Deterte, Stephens ve Hudleston, 2014; Dodd, 2010; Hartley, 2008; Terzi, 2013; Turgut, 2015; Tusaie, Puskar ve Sereika, 2007; Wilks ve Croom, 2008; Wilks ve Spivey, 2010) hem de alanyazın bilgisinden (Chiriboga, Catron ve Associates, 1991; Kavas, 2010; Sancaklı, 2014; Uğur, 2014; Wang ve Amato, 2000) yola çıkılarak *sosyal desteğin* psikolojik sağlamlık açısından önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bu araştırma bulgusundan yola çıkılarak, genel anlamda ruh sağlığı açısından önemli bir yapı olan sosyal desteğin, boşanma söz konusu olduğunda da önemini koruduğu görülmektedir. Türkiye’de özellikle kadınların boşanma sonrası birçok sorunla karşı karşıya kaldığı (Özar ve Yakut Çakar, 2012) göz önüne alındığında boşanmış kadınlar açısından sosyal desteğin daha da önemli hale geldiği düşünülebilir. Bu nedenle boşanmış kadınlara sunulan psikolojik hizmetler kapsamında sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi oldukça kritik öneme sahiptir. Ayrıca, boşanma sürecinde aile ve arkadaş ilişkilerinin niteliğinde birtakım değişiklikler olsa bile, bu ilişkilerini daha sağlıklı sürdürebilenlerin bu süreci daha olumlu atlatabildiği düşünülebilir.

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

Diğer yandan alanyazınında duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Aydoğdu, 2013; İkizer, 2014; Oktan, 2008; SunHee, Sue ve Jae, 2014; Terte, Stephens ve Hudleston, 2014; Terzi, 2008; Wu, 2011). Her ne kadar bu araştırmada başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu doğrulanmamış olsa da, ilgili alanyazın bilgisi ışığında (Wang ve Amato, 2000) başa çıkma tarzlarının boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları açısından da önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada, başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmaması, ancak anlamlı dolaylı ilişkilerin olması boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıkları üzerinde hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma tarzlarının dolaylı yoldan etkili faktörler olduğunu göstermektedir. Yani duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzları psikolojik sağlamlıkla doğrudan bir ilişki yerine sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla ilişkili olmaktadır. Bu bulgu da, boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığın araştırılmasında sosyal destek ve benlik saygısının önemini vurgular niteliktedir.

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

Bireyler olumsuz duyguların baskısı altında olduklarında, bu duyguların onların sorunlarını çözmesini zorlaştırmasından korumak için duygu merkezli yöntemlerin kullanıldığından bahsedilmektedir (İyilikçi, 2015). Bu noktada, boşanma sonrası kadınların yaşadıkları duygusal yoğunluk karşısında kullandıkları duygu odaklı başa çıkma yaklaşımının psikolojik sağlamlık üzerinde benlik saygısı aracılığıyla ters yönde etkili olması, duyguların

düzenlenmesine odaklanmak yerine daha pasif bir tarzı içeren duygu odaklı yöntemlerin (çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar) kullanımı arttıkça kişilerin benlik saygısı ve sağlamlık düzeylerinin azalabileceğini düşündürmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, duygu odaklı başa çıkma tarzını daha çok kullanan boşanmış kadınların benlik saygısı düzeyi ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olduğu bulgusu, duygu odaklı başa çıkma tarzı ve benlik saygısının psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmak amacıyla duygu odaklı başa çıkma tarzının kullanımının azaltılarak benlik saygısı düzeylerini arttırmanın gerekli olduğu söylenebilir.

Problem odaklı başa çıkmanın sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu bulgusu değerlendirildiğinde, sosyal desteğe başvurma problem odaklı başa çıkma stratejilerinden biri olduğundan problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan boşanmış kadınların sosyal destek düzeylerinin de artması ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olması anlaşılabilir olmaktadır. Bireylerin yaşamlarında birtakım değişikliklere uyum sağlamalarını gerektiren boşanma bir geçiş dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu geçiş döneminin nasıl çözümleneceğinin, bireylerin kişilik özelliklerine, baş etme becerilerine, alacakları yardım ve desteğe bağlı olduğu belirtilmektedir (Uçan, 2007). Bu bağlamda, bir geçiş dönemi olan boşanma döneminin olumlu anlamda sonuçlanmasının gerek problem odaklı başa çıkmanın gerekse sosyal desteğin kullanımını gerektirdiği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, *problem odaklı başa çıkma tarzı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü* de göstermektedir. Kavas (2010), yaptığı nitel çalışmanın bulgularına dayanarak boşanmış kadınların güçlük çektiği alanlarda dahi aktif olmalarının gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu bilgi doğrultusunda, boşanmış kadınların problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanarak daha aktif bir yaklaşım göstermelerinin daha etkili bir yöntem olacağı ve daha aktif bir tarz sergilediklerinde de benlik saygısı düzeylerinin yüksek olacağı düşünülebilir. Ayrıca boşanmış kadınlar için problem odaklı başa çıkma tarzını kullanmanın işlevsel olduğu düşünülmektedir.

Boşanmanın Üzerinden Geçen Sürenin Daha Az ya da Daha Çok Olduğu Gruplara İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın bir başka denencesi de araştırma modelinin boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni açısından farklılık göstereceğidir ve bulgular bu denenceyi doğrulamıştır. Yani boşanmanın üzerinden geçen sürenin az ya da çok olduğu gruplar ortaya konan model açısından farklılık göstermektedir.

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

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

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

Boşanma ile ilgili alanyazına bakıldığında, evliliğin sona ermesinde hem kadın hem de erkeğin sorumlu olduğu bilinmekle birlikte, çoğunlukla aileyi bir arada tutma sorumluluğu kadının üzerinde tutulmaktadır. Boşanma sonrasında da kadın kendini başarısız olarak hissetmektedir. Boşanma sonrası en yaygın duygunun kişisel başarısızlık duygusu olduğu ve bu başarısızlık duygusunun kişinin kendisine olan saygısını yitirmesine neden olduğu ileri sürülmektedir (Demircioğlu, 2000). Özellikle, ilk dönemlerde yaşanan yetersizlik ve kabul

görmeme algısı beraberinde benlik saygısı düzeyinde azalmaya sebep olduğundan benlik saygısının boşanmanın ilk evrelerinde psikolojik sağlamlık üzerinde etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

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

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

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

SONUÇ ve ÖNERİLER

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

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

Bu çalışmanın, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlıklarının yordayıcılarının neler olduğunun anlaşılması açısından önemli bilgiler sağladığı söylenebilir. Ancak çalışmada ele alınan konunun daha önce

Türkiye’de doğrudan incelenmediği dikkate alındığında, araştırma sonucunda elde edilen bulguların dikkatle yorumlanması ve ileride yapılacak araştırma bulgularıyla desteklenmesi gerektiği göz ardı edilmemelidir. Bununla birlikte, araştırma sonuçları doğrultusunda hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar için bazı öneriler sunmak mümkündür.

Araştırmacılar İçin Öneriler

Psikolojik sağlamlık ile ilgili ileride Türkiye’de yapılacak araştırmalarda; psikolojik sağlamlıkla ilişkili bu araştırmada incelenmeyen diğer koruyucu faktörlerin (ör. din, bağlanma, algılanan stres, olumlu duygular, psikolojik uyum, öznel iyi oluş, özyeterlik) ve başka risk faktörlerinin (ör. şiddet, işten çıkarılma, terör saldırısı, sevilen birinin kaybı ve doğal afetler) incelenmesi alanyazına katkı getirebilir. Boşanmış kadınlarla ya da başka bir risk faktörü olarak değerlendirilebilecek bir grup üzerinde deneysel araştırmalar yapılarak psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörlere ilişkin daha somut bulgulara ulaşılabilir. Yapılacak bu deneysel araştırmalarda, bu araştırmada incelenen benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma tarzları gibi değişkenler ya da diğer koruyucu değişkenler ele alınabilir.

Boşanmanın kadınlar ve erkekler açısından farklılıklar gösterdiği düşünülmektedir (Uçan, 2007). Bu bağlamda, bundan sonraki araştırmalarda bu araştırmada ele alınan modelin boşanan erkekler açısından da incelenmesi, karşılaştırma yapılarak cinsiyet temelli farklılıkların anlaşılması açısından faydalı olacaktır. Son olarak, kadınların boşanma sonrasında neler yaşadıklarını ortaya çıkarmak ve elde edilecek nicel bulguları daha kapsamlı bir bakış açısıyla yorumlamak açısından nitel ya da karma desenli araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Uygulayıcılar İçin Öneriler

İlgili alanyazın ve bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında yapılması faydalı olabileceği düşünülen uygulamalara ilişkin bazı öneriler sunmak mümkündür. Genel olarak düşünüldüğünde, her birey yaşamında mutlaka zorluk ya da sıkıntı yaratan bir durumla karşılaşmaktadır. Böyle durumlarda kişilerin nasıl bir ruh hali içinde olacakları önemlidir. Bireylerin stres yaratan bir yaşam olayı karşısında psikolojik açıdan daha sağlam olabilmesi için yetişkinlere sunulacak psikolojik danışma hizmetlerinde başa çıkma tarzları, sosyal destek ve benlik saygısı gibi faktörlerin çeşitli strateji ve müdahalelerle desteklenmesi önleyici çalışmalar açısından faydalı olabilir.

Eğitim, sağlık, adli ve askeri kurumlarda boşanmış kadınlara sunulan psikolojik hizmetler kapsamında ruh sağlığı uzmanları kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmak için bireysel veya grup programları oluşturabilirler. Bu bağlamda, boşanmış kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkisinin olduğu ortaya konulan benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma tarzları faktörlerinin uygulanacak bireysel ve grup çalışmalarında dikkate alınmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada yapılan grup analizleri temelinde düşünüldüğünde, boşanmanın ilk dönemlerinde ve daha sonraki dönemlerde boşanmış kadınlara sunulacak psikolojik danışma hizmetlerinde dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Boşanmanın ilk evrelerinde sunulacak hizmetlerde özellikle problem odaklı başa çıkma tarzının daha işlevsel olduğu ve buna ek olarak sosyal desteğin de ilk evrede daha kritik olduğu dikkate alınmalıdır. Ancak boşanmanın ilk evrelerinde boşanmış kadınların sağlamlıklarını arttırmak için anlamlı bir katkısı olmayan faktörler de bulunmaktadır. Bunlardan biri, boşanmış kadınların ilk zamanlarda yaşadığı yetersizlik ve kabul görmeme algısından etkilenen benlik saygısıdır. Bir diğeri ise problem yaratabildiği düşünülen temel duyguların yön verdiği duygu odaklı başa çıkma tarzıdır. Boşanmanın sonraki evreleri açısından düşünüldüğünde ise benlik saygısının ve ilk evrede karmaşa yaratan duygu odaklı başa çıkma tarzının kullanılmasının etkili olduğu görülmektedir. Ek olarak, boşanmanın üzerinden geçen süre arttıkça sosyal destek etkisini kaybetmektedir. Bu bilgiler ışığında, boşanmış kadınlara sunulacak psikolojik danışma hizmetleri boşanmanın üzerinden geçen zaman da işin içine katılarak farklılaştırılabilir.

Alanyazınında boşanmanın pek çok kadın için ekonomik zorlukları, sosyal ve psikolojik yıpranmayı beraberinde getirdiği belirtilmekle birlikte, bazı kadınlar için evlilikte yaşanan sıkıntıların sona ermesinin rahatlamaya yol açtığından bahsedilmektedir (Kavas, 2010). İlgili alanyazın bilgisine ve eldeki araştırma bulgularına dayanarak, kadınların geçirdikleri boşanma yaşantısı karşısında daha güçlü bir yaklaşım sergileyerek bu yaşantıyı gelişimleri için bir fırsat haline dönüştürmeleri ve psikolojik açıdan daha sağlam özellikler göstermeleri için benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma stratejileri açısından desteklenmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgül Sarpkaya, O. (2013). Boşanmış kadınlarda toplumsal baskıya direnme stratejileri: Van örneği. *The Journal of International Social Research*, 6(26), 29-50.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Akpınar, O. (2011). *Aile içi şiddete maruz kalan kadınların aile içi şiddetle başa çıkma özyeterliği düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bariola, E., Lyons, A., Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P. ve Couch, M. (2015). Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *American Journal of Public Health*, 105(10), 2108-2116.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2010). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22.
- Boon, C. (2005). *Women after divorce: exploring the psychology of resilience* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of South Africa, Africa.
- Chiriboga, D. A., Catron, L. S. ve Associates. (1991). *Divorce: crisis, challenge or relief?* USA: New York University Press.
- Couto, M. C. P., Koller, S. H. ve Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological well-being in a Brazilian sample of older persons: The role of resilience. *Ageing Int*, 36, 492-505.
- Çakır, S. G. (2009). *Factors and mechanisms of resilience among Turkish migrant women in the UK* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çakır, Y., ve Palabıyık, R. (1997). Social support of youth, reliability and validity study of Multidimensional Scale of Perceived Social Support [Gençlerde Sosyal Destek, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması]. *Kriz Dergisi*, 5, 15-24.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support and gender* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demircioğlu, N. S. (2000). *Boşanmanın çalışan kadının statüsü ve cinsiyet rolü üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Deterte, I., Stephens, C. ve Hudleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health*, 416-424.
- Dodd, Z. (2010). *Effects of adult romantic attachment and social support on resilience and depression in patients with acquired disabilities* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of North Texas, Texas.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1990). Coping and emotion. N. L. Stein, B. Leventhal ve T. Trabasso (Ed.), *Psychological and biological approaches to emotion* içinde. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6. bs.). McGraw-Hill: New York.

- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M. ve Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715-735.
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., JakuBowski, R. ve O'Flaherty, D. (2013). Concept analysis: Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27, 264-270.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Günindi Ersöz, A. (2011). Türkiye'de boşanma olgusu ve kadına yönelik aile içi şiddet ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 43, 249-264.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hartley, M. T. (2008). *Resilience in undergraduate college students with self-reported psychological problems: A closer look at success* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Iowa, Iowa.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hutchinson, A. M. K., Stuart, A. D. ve Pretorius, H. G. (2010). Biological contributions to well-being: The relationships amongst temperament, character strengths and resilience. *South African Journal of Industrial Psychology*, 36(2).
- İkizer, G. (2014). *Van, Türkiye depremlerini yaşayanlarda psikolojik dayanıklılık ile ilişkili etkenler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İyilikçi, N. (2015). *Boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kavas, S. (2010). *Post divorce experience of highly educated and profession women* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kimhi, S. ve Eshel, Y. (2015). The missing link in resilience research. *Psychological Inquiry*, 26, 181-186.
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E. D., Zack, M. M., Chapman, D. ve Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8). doi: 10.2105/AJPH.2010.300083
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford Press.
- Miceli, P. L. (2012). *The acceptance of complexity: effects on psychological well-being and resilience* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of North Carolina, Chapel Hill.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 147-155.
- Özar, Ş. ve Yakut Çakar, B. (2012). Aile, devlet ve piyasa kıskacında boşanmış kadınlar. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar*, 16.
- Ryff, C. D., Friedman, E. M., Morozink, J. A. ve Tsenkova, V. (2012). Psychological resilience in adulthood and later life. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32(1), 73-92.
- Sancaklı, D. (2014). *Boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantıları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. Y. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. (2011). *A visionary new understanding of happiness and well-being: flourish*. Australia: Random House.
- SunHee, L., Sue, K. ve Jae, Y. (2014). Coping and resilience of adolescents with congenital heart disease. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(4), 340-346.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş (Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık.
- Terte, I., Stephens, C. ve Huddleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health*, 30(5), 416-424.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri, ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 57-73.
- Tuna, M. E. (2003). *Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tusaie, K., Puskar, K. ve Sereika, S. M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1), 54-60.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 35-45.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.
- Wang, H. ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655-668.
- Wang, J. L. ve Zhang, D. J. (2015). Resilience theory and its implications for chinese adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma*, 117(2), 354-375.
- Wilks, S. E. ve Croom, B. (2008). Perceived stress and resilience in Alzheimer's disease caregivers: Testing moderation and mediation models of social support. *Aging & Mental Health*, 12(3), 357-365.
- Wilks, S. E. ve Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288.
- Wu, H. C. (2011). The protective effects of resilience and hope on quality of life of the families coping with the criminal traumatization of one of its members. *Journal of Clinical Nursing*, 20, 1906-1915.

EXTENDED SUMMARY

Developing a Model to Explain Psychological Resilience among Divorced Women

INTRODUCTION

According to the positive view that positive psychology has, psychological resilience which can be described as being strong in the face of negative experiences is thought to be current and important topic. Despite increased popularity there isn't any psychological resilience theory universally accepted and common definition agreed on (Karairmak, 2006). Based on a common point in the definition of psychological resilience it can be said that psychological resilience is the ability to adapt in the face of adversities in a person's life, to cope and to protect mental health (Henderson & Milstein 1996 as cited in Gürkan, 2006; Herrman et al., 2011; Miceli, 2012; Ryff, Friedman, Morozink, & Tsenkofa, 2012).

According to the literature, it should be observed that it has been a risk factor for psychological resilience to occur and one of the most emphasized risk factors is divorce. (Gizir, 2007; Güloğlu & Karairmak, 2010). In addition, it is seen that women are influenced more during and after the divorce. Depending on stereotypes about women in society, post-divorce is a more traumatic process for women who is exposed to the pressure of the family and the environment (Akgül Sarpkaya, 2013; Demircioğlu, 2000; Özar & Yakut Çakar, 2012; Sancaklı, 2014). Considering that increase in divorce rates and negative judgments against divorced persons especially divorced women in society, what happened to the women after divorce and how divorce affects their mental health requires to discover (Günindi Ersöz, 2011; Uğur, 2014).

In this context, the purpose of this research was to develop a model to explain psychological resilience among divorced women. In this context, social support and self esteem mediated the relationship between emotion focused and problem focused coping styles and resilience were examined. Moreover, the relations between variables in the model across time passing through the divorce was examined.

METHOD

The sample of the research was determined by using purposive sampling method. The sample of the study was 304 divorced women. Ego Resilience Scale (ERS), Ways of Coping Scale (WCS), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and A Personal Questionnaire (PQ) were used to collect data in this study.

RESULTS

A confirmatory factor analysis of instruments was conducted. Structural Equation Modelling (SEM) was utilized for the data analysis. The findings of the research demonstrated that there were direct positive relationships between social support and resilience ($r = .25, p < .01$) and self esteem and resilience ($r = .43, p < .01$). In addition, emotion focused coping and resilience were found to be indirectly related through self esteem ($\beta = -.10, p < .01$). Furthermore, problem focused coping and resilience were found to be indirectly related through both of social support ($\beta = .61, p < .01$) and self esteem ($\beta = .10, p < .01$). Finally, it was found that the relations between variables in the model differed across years passed after the divorce.

While direct relationship between self esteem and psychological resilience was not found statistically significant in the group with less of the time passing after divorce, all other direct relationships were statistically significant. The indirect relationship mediated by the variable of problem focused coping with the psychological resilience variable was found to be statistically significant, In addition, the indirect relationships mediated by self esteem variable between emotion focused coping variable and the psychological resilience variable and mediated by the self esteem variable between problem focused coping and psychological resilience were not found statistically significant. In other words, both direct and indirect relationships between self esteem and psychological resilience were not found to be significant.

While in the group with more of the time passing after divorce, the relationships between social support and psychological resilience and between problem focused coping and social support were not found significant,

all other direct relationships were found to be significant. However, the indirect relationship mediated by the self esteem variable between emotion focused and psychological resilience and the indirect relationship mediated by the self esteem variable between problem focused variable and psychological resilience were found statistically significant. Lastly, the indirect relationship mediated by the social support variable between problem focused and psychological resilience was not found statistically significant.

DISCUSSION

Given the divorce literature, the incompetency and lack of acceptance especially in the early stages of divorce, leads to a decrease in the level of self esteem. It can be said that self esteem is not an effective factor on the resilience in the first stages of divorce. In addition, when the primary feelings of divorced women (such as anger, pessimism and loneliness) are thought to be problematic in the first stages, it is understandable that emotion focused coping style is not functional in the first stages of divorce. However, in this stage problem focused coping style seems to be more functional for women who predominantly make an effort to rebuild life. On top of all this, it may be thought that social support which is more critical in the first phase lost its priority over time. With all this information, the finding that social support is not a significant factor when the time lapsed over the divorce become understanding. So, as the time passing through the divorce increases, the social support loses its effect over the resilience of the divorced women.

It can be also said that as the emotions that create a chaos in the first stages of divorce become normal, that is to say, as the time passing over the divorce increases, it becomes functional to use the emotion oriented coping style of the divorced women. However, the incompetency and lack of acceptance of the person in early periods may help to increase the level of self esteem of divorced women, by leaving their place of qualification and acceptance over time. Thus, it can be considered that self esteem and emotion focused coping style have become more effective factors in the later stages of divorce.