

MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
KADIN ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI
KADIN ÇALIŞMALARI PROGRAMI

BOŞANMIŞ KADINLARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE
TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

VİLDAN AKGÜN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EROL ESEN

MANİSA-2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Boşanmış Kadınlarda Psikolojik İyi Oluş ile Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

04/09/2023

Vildan AKGÜN

ÖZET

BOŞANMIŞ KADINLARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISI VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey, evlilik süresi, boşanmanın üzerinden geçen süre, boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp almama durumu, boşanma nedeni, boşanma şekli, çalışma durumu, barınma şekli, yerleşim yeri ve çocuk sayısı gibi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Araştırmaya 19 ile 70 yaş aralığında olan 213 boşanmış kadın katılmıştır. Katılımcılara uygun/kolayda (convenience sampling) örneklem yöntemiyle ulaşılmıştır. Veri toplama süreci çevrim içi olarak yürütülmüştür. Bu araştırmada boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ile, toplumsal cinsiyet algıları “Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği” ile ve bilişsel esneklik düzeyleri ise “Bilişsel Esneklik Envanteri” ile ölçülmüştür. Katılımcılara ait demografik bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan “Sosyodemografik Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Araştırmada değişkenlerin ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için tek yönlü ANOVA ve bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş, toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey, boşanma nedeni, boşanma şekli, çalışma durumu, barınma şekli ve yerleşim yeri değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilirken boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik süresi, boşanmanın üzerinden geçen süre, psikolojik yardım alıp almama durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Boşanmış kadınlar, psikolojik iyi oluş, toplumsal cinsiyet algısı, bilişsel esneklik



ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, GENDER PERCEPTION AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN DIVORCED WOMEN

In this study, the relationship between the psychological well-being levels of divorced women and their gender perceptions and cognitive flexibility levels was examined. In addition, the psychological well-being levels of divorced women were found to be educational status, perceived socio-economic level, duration of marriage, time since divorce, whether or not they received psychological help after divorce, reason for divorce, type of divorce, employment status, type of accommodation, place of residence and number of children. It was examined whether it differs according to socio-demographic variables such as

213 divorced women aged between 19 and 70 participated in the study. Participants were reached by convenience sampling method. The data collection process was carried out online. The psychological well-being levels of divorced women were measured with the "Psychological Well-Being Scale", their gender perceptions were measured with the "Gender Perception Scale" and their cognitive flexibility levels were measured with the "Cognitive Flexibility Inventory". Demographic information of the participants was collected with the "Sociodemographic Information Form" created by the researcher. In the study, one-way ANOVA and t-test for independent groups were used to determine the difference between the means of the variables. Pearson product-moment correlation coefficient was used to determine the relationship between psychological well-being, gender perception and cognitive flexibility.

As a result of the analyzes, it was determined that there was a moderately significant positive relationship between the psychological well-being levels of divorced women and their gender perceptions and cognitive flexibility levels. In addition, it was determined that the psychological well-being levels of divorced women differ significantly according to their educational status, perceived socio-economic level, reason for divorce, type of divorce, employment status, type of housing and place of residence. It was determined that there was no significant

difference according to the variables of whether or not they received psychological help or not and the number of children.

Keywords: Divorced women, psychological well-being, gender perception, cognitive flexibility



TEŞEKKÜR

Tez yazma süreci birçok aşamayı içinde barındıran zorlu, bir o kadar öğretici ve sabır isteyen bir yolculuk. Bazı zamanlarda kendimde yeterli gücü ve motivasyonu bulamadım. Beni böyle zamanlarda sürekli cesaretlendiren, bilgisi ve donanımıyla yolumu aydınlatan, sorularıma anında geri dönütler verip, benden bilgisini, desteğini ve yardımını hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Erol ESEN'e teşekkürü çok büyük bir borç bilirim.

Tez jürimde yer alan çok değerli hocalarım Doç. Dr. Yağmur SOYLU'ya ve Dr. Öğrt. Üyesi Melda Meliha ERBAŞ'a değerli fikirlerini ve bilgi birikimlerini benimle paylaştıkları için çok teşekkür ederim.

Kadın çalışmalarında yüksek lisansa başladığım ilk gün aslında tüm kadınların birer kız kardeş oldukları fikrini sınıfa aşıl原因, kadınların birbirlerini destekleyerek her daim daha güzele ve iyiye ulaşacaklarını sınıfa anlatan ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Ayşe GÖNÜLLÜ ATAKAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez yazma sürecinin en zorlu bölümlerinden bir tanesi tez için uygun örneklem grubuna ulaşmaktı. Bu süreçte benden desteğini ve yardımını esirgemeyen tüm hocalarıma, arkadaşlarıma ve dostlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim.

Son olarak en büyük teşekkürümü hayatta her an yanımda olan, her düştüğümde kaldıran ve sürekli beni cesaretlendiren, hayata umutla bakmamı sağlayan, hayatımın her anını güzelleştiren ve sürekli koşulsuz sevgisini bana hissettiren canım anneme iletiyorum.

İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	V
TEŞEKKÜR METNİ.....	VII
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem.....	6
1.3. Problem Cümlesi.....	7
1.4. Alt Problem Cümleleri.....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Varsayımlar.....	8
1.7. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Psikolojik İyi Oluş.....	9
2.1.2. Psikolojik İyi Oluşu Ele Alan Kuramlar.....	11
2.1.3. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Modeller.....	14
2.1.3.1. Bradburn'un Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	14
2.1.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	15
2.1.3.3. Öz Belirleme Modeli.....	19
2.2. Toplumsal Cinsiyet.....	19
2.2.1. Toplumsal Cinsiyeti Ele Alan Kuramlar.....	21

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram.....	22
2.2.1.2. Psikanalitik Feminist Kuram.....	23
2.2.1.3. Sosyal Rol Kuramı.....	24
2.2.1.4. Bilişsel Gelişim Kuram.....	25
2.2.1.5. Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı.....	26
2.2.1.6. Çok Faktörlü Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kuramı.....	27
2.3. Bilişsel Esneklik.....	28
2.3.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramlar.....	29
2.3.1.1. Bilişsel Kuramlar.....	29
2.3.1.2. Sosyal Bilişsel Kuramlar.....	30
2.3.1.3. Nöropsikolojik Kuramlar.....	31
2.4. Psikolojik İyi Oluş Kavramı Üzerine Yapılmış Araştırmalar.....	31
2.4.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	31
2.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	34
BÖLÜM III.....	36
YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırma Deseni/ Modeli.....	36
3.2. Katılımcılar.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ).....	40
3.3.2. Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği (TCAÖ).....	41
3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	42
3.3.4. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	42
3.4. Veri Toplama Süreci.....	42

3.5. Verilerin Analizi.....	43
BÖLÜM IV.....	45
BULGULAR.....	45
4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	45
4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	46
4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	47
4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	48
4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	48
4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	49
4.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	50
4.8. Araştırmanın Sekizinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	51
4.9. Araştırmanın Dokuzuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	52
4.10. Araştırmanın Onuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	53
4.11. Araştırmanın On Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	54
4.12. Araştırmanın On İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	54
BÖLÜM V.....	56
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
5.1. Tartışma.....	56
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	74
KAYNAKÇA.....	77
EKLER.....	100
Ek 1. Etik İzin.....	100
Ek 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	101
Ek 3. Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği.....	102

Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	103
Ek 5. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	104



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: *Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri*

Tablo 2: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 3: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Algılanan Sosyo-ekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 4: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 5: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 6: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanmadan Sonra Psikolojik Yardım Alıp Almama Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları*

Tablo 7: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanma Nedeni Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 8: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanma Şekli Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları*

Tablo 9: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 10: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Barınma Şekli Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 11: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 12: *Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Tablo 13: *PİÖÖ (Psikolojik İyi Oluş), TCAÖ (Toplumsal Cinsiyet Algısı) ve BEE (Bilişsel Esneklik) Puanlarına İlişkin Korelasyon Değerleri*

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Aile toplumun en küçük birimidir. Evlilik bağı ile kurulan aile ortak bir yaşam sürmeyi ve birlikte mutlu olmayı amaçlayan toplumsal bir kurumdur. Fakat toplumsal bir kurum olan aile yaşanan sorunlardan dolayı zaman zaman boşanma ile sonlandırılmaktadır. Boşanma; devletin yasal düzenlemeleri ile başlayan birlikteliğin, çoğunlukla karşılıklı isteklerin ve beklentilerin uyuşmaması sonucunda duygusal, sosyal ve hukuki bağların son erdirilmesidir. Boşanma yaygınlığı değişmekle birlikte tüm toplumlarda görülen bir olgudur. Boşanma aile yapısında değişimlere neden olmaktadır. Türkiye’de genellikle aile yapısını çekirdek aile veya geniş aile yapısı oluşturmaktadır. Son yıllarda parçalanmış aile yapısı da artış göstermektedir (Şahbaz, 2022; TÜİK, 2022).

Gerek Türkiye’de gerekse dünyadaki çalışmalar boşanma oranlarının giderek arttığını göstermektedir. Örneğin 2001 ile 2008 yılları arasında Türkiye’de boşanma hızı %1,34 ile %1,44 aralığında değişirken bu oranın 2009 yılında artarak %1,58 seviyesine çıktığı belirlenmiştir. 2014 yılında ise bu oran %1,7’ ye, 2019 yılında en yüksek seviye olan %1,9’ a ulaşmıştır. (Şahbaz, 2022). TÜİK (2022) verilerine göre 2001 yılında 91.994 kişi, 2006 yılında 93.489, 2011 yılında 120.117 kişi, 2016 yılında 126.164 kişi ve 2021 yılında 174.085 kişi boşanmıştır.

Evlilik birliğini son erdirilmesinin birçok nedeni bulunmaktadır. Türk Medeni Kanunu’na göre boşanma nedenleri belirli başlıklar altında toplanmıştır. Bunlar; aldatmak, fiziksel-duygusal şiddet uygulamak, suç işleme ve haysiyetsiz bir yaşam sürme, eşini terk etmek, ruhsal hastalıklar ve evlilik birliğinin sarsılmasıdır (Aktaş, 2011). Sucu’ya (2007) göre en yaygın görülen boşanma sebepleri; ekonomik nedenler, kişiler arasındaki sosyal ve kültürel farklılıklar, cinsel problemler, iletişim problemleri, aldatma, şiddet, karşılıklı ilgisiz ve sorumsuz davranışlar, ailelerin evliliğe müdahaleleri, eşlerinin birinin veya her ikisinin zayıf kişilikte olması, kısraklık, ekonomik farklılıklar, yaş farkları, erken evlilik, psikolojik rahatsızlıklar, alkol-uyuşturucu-kumar gibi bağımlılıklar, zorlama ile yapılan evlilikler ve kişilerin yaşam biçimlerindeki ani değişikliklerdir. TÜİK’in (2022) yaptığı araştırmada da

sorumsuz ve ilgisiz davranma, aldatma, ekonomik nedenler, alkol-kumar bağımlılığı ile karşılıklı kötü muamele en yaygın boşanma nedenleri arasında sayılmıştır.

Boşanma, bireylerin bazı değerlerinde ve yaşam alışkanlıkların köklü değişmelere yol açabilmektedir (Akgül Sarpkaya, 2013). Boşanma ile bireylerin ekonomik durumlarında, sosyal çevrelerinde ve psikolojik durumlarında değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişikliklerin bireyler üzerindeki etkileri içinde bulunulan bağlama göre olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilebilmektedir (Alas Özduvan, Ersoy ve Günay, 2019; Bayraktar, 2010; Kayhan ve Yazıcıoğlu, 2007).

Boşanma, bazı uzmanlarca kriz dönemi olarak adlandırılmaktadır. Çünkü birçok boşanma süreci günlük olayların dışında ve çoğu zaman aniden gelişen, şiddetli bir etkisi olan ve kişinin baş etme kapasitesini aşabilen bir çatışma durumuna dönüşebilmektedir. Boşanma ekonomik sıkıntılar, psikolojik problemler ve çevresel baskılar gibi tehlike ve tehditleri içinde barındıran, duygusal, ekonomik ve sosyal kayıpların olduğu, kişilerin hayatında köklü değişiklikler yapması nedeniyle değişmeyi ve gelişmeyi içinde barındıran önemli bir krizdir (Sayan Karahan, 2012). Arıkan' a (1996) göre boşanmanın bireye etkisi iki başlık altında toplanabilmektedir. Bunlar maddi etkiler ve manevi etkilerdir. Maddi etkileri ekonomik zorluklar, nafaka, tazminat, yeni ev-düzen kurmak oluştururken; manevi etkileri çevrenin/aile büyüklerinin baskıları, çocuklarını özlemek ve eril toplumun tacizleri oluşturmaktadır.

Yapılan birçok araştırma kadınların erkeklere oranla boşanmadan daha olumsuz etkilenebildiğini ortaya koyarken, özellikle kadınların boşanma ile yaşam standartlarının düştüğü belirlenmiştir (Alas Özduvan vd., 2019; Bayraktar, 2010; Kayhan ve Yazıcıoğlu, 2007). Boşanmış kadınlar, iş yerinde erkek çalışanların kötü ve uygunsuz davranışlarına uğramakta ve ayrımcılığa maruz kalmaktadır; boşanmış kadınlara yönelik kötü algı, etiketlenme gibi tutumlar tüm toplumlarda görülebilmektedir (Akgül Sarpkaya, 2013). Boşanmış kadınların yoksulluğa düşme oranı evli kadınlara oranla daha yüksektir. Bununla birlikte kadınlar boşandıktan sonra konut bulma sıkıntısı çekebilmektedir. Velayetini üstlendikleri çocuklarının bakım sorunları ortaya çıkabilmektedir. Kişisel haklarını koruma noktasında problemler yaşayabilmektedir. Dolayısıyla boşanmadan sonra kadınlar hem evin içinin hem de evin dışının sorumluluğunu almak zorunda kalmaktadırlar (Soygan,

2019). Tüm bu durumlar göz önüne alındığında kadınlar, korunması gereken dezavantajlı grupta olması gerekirken daha çok dışlanmış grupta bulunmaktadır. Kadınların boşanmadan sonra yaşadığı sorunlar Oğurtan'a (2011) göre kadının ailesiyle yaşadığı iletişim problemleri, boşandığı kişiyle yaşadığı problemler, bireysel haklarını koruyamama, özgürlük sınırlarını belirleyememe, çocuklarıyla yaşadıkları sorunlar, psikosomatik rahatsızlıklar, sağlık sorunları, ekonomik sorunlar, sevgi-cinsellik ihtiyaçları ve yeniden evlilik sürecindeki sorunlardır. Boşanmış kadınlarda pişmanlık, utanma, umutsuzluk ve melankolik duygular görülebilmektedir (Gülbüz, 2020). Bu duygularda bireylerde karamsarlığa neden olabilmektedir (Öksüzler Cabılar ve Yılmaz, 2022). Ayrıca boşanma süreci bireylerin özgüvenlerinde düşüşlere yol açabilmektedir (Aksu ve Can, 2016). Sonuç olarak bu kriz durumunda stres ve sıkıntı sıklıkla deneyimlenmektedir. Yalnızlık hissinde ve depresif belirtilerde, yorgunluk ve bitkinlik hissinde artış olabilmektedir (Bulut, 2002).

Boşanmış kadınlara yönelik olumsuz tutumlar ve kadınların yaşadıkları zorlu duygular, ruh sağlığı açısından önemli riskler barındırmaktadır. Söz konusu durumlar boşanmış kadınları birçok açıdan daha kırılgan hale getirebilmektedir. Boşanma sonrasında bireylerde ruhsal bozuklukların ortaya çıkabilme ve stres düzeylerinin yükselmesi riski artmaktadır (Kaynar, 2016). Boşanma psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilme ve tehdit edebilme potansiyeline sahiptir (Demirli ve Dünder, 2018). Boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmak ve psikolojik iyi oluşu korumak için hayat amacı doğrultusunda çabalamak, çevre ile olumlu ilişkiler kurmak ve yaşamdaki zorluklarla başarılı bir şekilde mücadele edebilmek gerekmektedir (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002). Boşanmanın yıkıcı etkilerini en aza indirebilmek için kadının güçlenmesi gerekmektedir bu da psikolojik iyi oluşun korunması ile mümkündür (Gülbüz, 2020).

Psikolojik iyi oluşun korunmasında bireylerin sınırlılıklarının güçlendirilmesi önemli görülmektedir. Bireylerde bu sınırlılıklarının oluşmasının çoğu zaman sebebi kültürel normlar ve toplumsal kalıp yargılardır (Zeybekoğlu, 2012). Değiştirilmesi ve esnetilmesi çoğunlukla zor olan bu normlar bireylerin yaşamını zorlaştırabilmektedir. Bireye cinsiyetinden dolayı sorumluluklar ve roller yükleyen bu kalıp yargılar bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Cangöz, 2013).

Dünyaya gelen her bebek kız veya erkek biyolojik cinsiyeti ile doğmaktadır. Fakat biyolojik cinsiyet tek başına kadın ve erkek olmanın çok boyutlu doğasını açıklamak için yeterli görülmemektedir; bu noktada toplumsal cinsiyet kavramı önemli hale gelmektedir. Toplamların değır yargıları, dini değırleri, ülkelerin hukuki durumları gibi birçok değışken cinsiyetlere bazı roller belirlemektedir ve belirlenen bu roller, toplumsal cinsiyet rolleri olarak adlandırılmaktadır. İlk ailede öğrenilmeye başlayan bu roller bireylerin duygularına, davranışlarına ve yaşam biçimlerine etki etmektedir (Dökmen, 2009). Çocuklara seçilen isimden, oynamaları için alınan oyuncaklara kadar her şey rollerini benimsemeleri için özenle belirlenmektedir. Kız çocuklarına Neşe, Gül, Nazlı gibi naif ve kırılgan isimler belirlenirken, erkek çocuklarına Savaş, Zafer, Yiğit gibi güç ve iktidar göstergesi isimler sıklıkla seçilebilmektedir (Bayhan, 2013). Tüm bunlar da Türkiye’de ataerkil sistemin özelliklerinin yoğun olarak var olduğunu göstermektedir.

Türkiye gibi geleneksel toplumsal cinsiyet rollerin güçlü olduğu toplumlarda kadının boşanma sürecinde ve sonrasında yaşadığı sıkıntıların toplumsal cinsiyet rollerinden ve kalıp yargılarından bağımsız düşünülmesi mümkün değildir (Vatandaş, 2007). Aile hayatında kadın özel alandan, erkek ise kamusal alandan sorumlu görülmektedir, bu da “yuvayı dişi kuş yapar” sözü ile kadının aile birliğinin devamından sorumlu tutulduğunu göstermektedir (Karakaya, 2018). Kadınların özel alanda edilgen olarak hayatlarını sürdürmeleri beklenmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ve kalıp yargıları kadınların ekonomik özgürlüğünü sınırlamakta, karar alma süreçlerinde daha az etkin olmasına yol açmaktadır. Birey sadece biyolojik cinsiyeti nedeniyle çevresindeki kişilerin baskı ve tacizine maruz kalmaktadır. Bireyin maruz kaldığı bu sorunlar ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Dökmen, 2009).

Boşanma sonrasında toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri nedeniyle kadınlarda ruhsal sorunların görülebیلme ihtimali artmakta ve kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüşler görülebilmektedir (Aktaş, 2011). Geleneksel toplumsal cinsiyet kalıp yargıları eşitsizlikleri derinleştirmektedir. Özellikle boşanmadan sonra geleneksel toplumsal cinsiyet kalıp yargıları kadınların hayatlarını zorlaştırabilmektedir. Kadınlar yoğun olarak maruz kaldıkları kalıp yargılar nedeniyle psikolojik olarak örselenebilmekte ve öğrenilmiş çaresizlik yaşayabilmektedir (Haymana, 2019).

Sorunlarla baş edebilmek ve psikolojik iyi oluşlarını korumak için bireylerin yeni duruma uyum sağlama, yeni durumlara göre bilişleri şekillendirme gibi kritik becerilere sahip olmaları gerekmektedir. Bu becerilerin temelinde bilişsel esneklik yer almaktadır. Bilişsel esneklik; kişinin problemleri farklı yönlerden değerlendirebilme, düşünceleri kalıplarla sınırlandırmama ve yeni durumu uyum sağlayabilme özelliğidir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik üç temele dayanmaktadır; bireyin zorlu hayat şartlarını algılayabilme seviyesi, var olan durumlar veya olaylar ile ilgili farklı seçeneklerin olabileceğini düşünme ve zorluklar karşısında farklı çözümler ortaya koyabilme becerisi (Dennis ve Vander Wal, 2010). Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireylerin olumsuz olaylar karşısında daha rasyonel çözümler ortaya koyabildikleri, daha fazla alternatif çözümler üretebildikleri, farklı duygu ve düşüncelere ilişkin içgörülerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Satan, 2014). Bilişsel olarak daha esnek olan kadınların boşanma sonrasında her türlü zorluk karşısında çözüm üretme eğilimlerinin yüksek olduğu, bununla bağlantılı olarak sorunları kontrol edilebilir olarak algıladıkları ve yeni yaşamlarına daha rahat uyum sağlayabildikleri düşünülmektedir. Benzer şekilde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kadınların özgüvenlerinin daha yüksek olduğu ve hayata bakış açılarının daha iyimser olduğu ileri sürülmektedir (Doğan Laçın ve Yalçın; 2019).

Boşanma olgusu bireylerin yaşamlarında sosyal, toplumsal, ekonomik ve psikolojik birçok zorlayıcı etkiye sahiptir (Arıkan, 1996; Demirli ve Dündar, 2018). Özellikle Türkiye gibi geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin halen güçlü olduğu kültürlerde kadınlar bu zorlukları daha yoğun yaşayabilmektedir (Aksu ve Can, 2016; Eşsizoglu vd., 2011; Baran vd., 2023). Bu zorlayıcı süreçte, zorlu durumlar karşısında uyum sağlama ve baş etme becerilerini içeren psikolojik iyi oluşun korunması kritik bir rol oynayabilmektedir. Boşanma sürecinde ve sonrasında kadınların psikolojik iyi oluşları üzerinde koruyucu etkiye sahip olan dinamiklerin ortaya çıkarılması önemli görülmektedir. Hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde boşanmanın psikolojik iyi oluşla ilişkisini ve boşanma sonrasındaki baş etme kaynaklarını ele alan çalışmaların artmasına ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Aktaş, 2011; Haymana, 2019; Soylu, 2016). Bu bağlamda, bu çalışmada boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Amaç ve Önem

Dünyada ve Türkiye’de boşanma oranları giderek artmaktadır. Bu artış beraberinde önemli toplumsal değişimleri getirmektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri içinde değerlendirilen kalıplaşmış roller değişime uğramaktadır. Kadınlar özel alandan çıkıp yaşamlarını devam ettirebilmek adına kamusal alanda daha çok var olma mücadelesi göstermektedir. Buna karşın boşanma süreci ve sonrasındaki birçok sorun da bu geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin sürdürülme eğiliminden kaynaklanmaktadır. Boşanmadan sonra kadınların kızlık soyadını kullanmak zorunda kalması nedeniyle bireysel konumlarında değişiklik olması (Aktaş, 2011), evlilik süresince çalışmayan kadınların boşanmadan sonra iş arama, iş bulma süreçleri nedeniyle ekonomik sıkıntılar yaşaması (Arıkan, 1996), evliliğin sonlanması ile bireylerin ortak çevrelerinden ve akrabalarından uzaklaşmak istemesi (Laver ve Laver, 1991) ve boşanmadan sonra kişilerin üzüntü, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları yaşaması (Benedik ve Brown, 1997) geleneksel kalıp yargıların yaşattığı sorunlardan sadece birkaçıdır. Boşanma; sosyal, psikolojik, ekonomik, toplumsal birçok problemi de beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle boşanma sürecindeki ve sonrasındaki süreçte kadınların psikolojik iyi oluşunu korumaları ve etkin baş etme stratejileri oluşturmaları büyük önem taşımaktadır. Etkin baş etme stratejilerinin yapılandırılmasında sürece dair gerçekçi değerlendirmelerin yapılması, kişisel deneyimleri etkileyen faktörlerin fark edilmesi ve yeni koşullara uyum sağlanması kritik rol oynamaktadır.

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın sonuçlarının boşanmış kadınlar ile çalışan ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın, boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile ilişkili faktörlerin belirlenmesine, baş etme kaynaklarının ve dinamiklerinin anlaşılmasına katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Alan yazının taraması boşanmış kadınlar ile ilgili çok sayıda çalışmanın olduğunu ancak çoğunlukla boşanma olgusunun sosyolojik bir perspektiften ele alındığını göstermektedir. Özellikle Türkiye’deki çalışmalar arasında bu üç değişkenin (psikolojik iyi oluş, toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik) bir arada çalışıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmanın boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluşu korumaya ve geliştirmeye yönelik kültüre duyarlı müdahale çalışmaları için bir

kılavuz olabileceğine inanılmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş olarak belirlenirken, toplumsal cinsiyet algısı, bilişsel esneklik ve sosyo-demografik değişkenler ise araştırmanın bağımsız değişkenleridir.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi, “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

1.4. Alt Problem Cümleleri

1) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp almama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanma nedeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları barınma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları yerleşim yeri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

11) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

12) Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Sınırlılıklar

1) Bu çalışmadan elde edilen veriler “Psikolojik İyi oluş Ölçeği”, “Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Sosyo-Demografik Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

2) Araştırma çevrim içi olarak toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1) Araştırmaya katılan boşanmış kadınların ölçme araçlarına verdikleri yanıtların gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığı varsayılmaktadır.

2) Araştırmada yararlanılan veri toplama araçlarının ölçmek istenilen nitelikleri tam olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Benlik algısı gelişmiş bireyin zorluklar karşısında güçlü yönlerinin ve sınırlılıklarının farkında olması ile kendini gerçekleştirme amacıyla var olan potansiyelini harekete geçirme isteğinin bulunmasıdır (Ryff ve Singer, 2008).

Toplumsal Cinsiyet: Doğuştan getirilen biyolojik özelliklere ek olarak toplumların veya kültürlerin kadınlara ve erkeklere yüklemiş olduğu toplumsal rolleri, sorumlulukları ve görevleri ifade eden kavramdır (Lindsey, 2015).

Bilişsel Esneklik: Kişinin yeni durumlara uyum sağlayabilmesi, düşüncelerini ortaya çıkan yeni duruma göre uyarlayabilmesi veya düşüncelerinde değişiklik yapabilmesi ile var olan problemleri farklı perspektiflerden değerlendirme kapasitesidir. (Stevens, 2009)

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik İyi Oluş

II. Dünya savaşı sonrasında ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar bireylerin daha çok zayıf ve kırılğan yönlerine odaklanırken bireylerin geliştirilmesi gereken niteliklerini ise çok az dikkate almaktaydı. Seligman yaptığı çalışmalarda bu eksikliğin altını çizerek, davranışsal psikoloji kuramlarına alternatif olarak pozitif psikoloji kuramını ve pozitif psikolojinin ilkelerini ortaya koymuştur (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji kuramı psikoloji alanında çalışan uzmanların dikkatlerini bireylerin var olan potansiyellerinin üzerine çekmeye çalışmaktadır. Bu kuram, düşünme tarzlarında değişiklik yapmaya öncülük etmektedir. Yaygın olan olumsuzluk yanlılığını azaltmayı amaçlamaktadır. Faller'e (2001) göre psikoloji alanında çalışan uzmanların çoğunlukla olumsuz odaklanması sebebiyle bireylerin neleri başarabilecekleri göz ardı edilmiş ve olumsuz duygu durumlarına yönelik daha fazla akademik çalışma yürütülmüştür. Akademik veri tabanları incelendiğinde yanlılık ve hata anahtar kelimelerinin yer aldığı 18.913 çalışma olduğu ve güçlü yönler ve yetenekler anahtar kelimelerinin yer aldığı 7.423 çalışma olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar akademik çalışmalarda baskın şekilde olumsuz odaklanıldığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte Seligman'a (1998) göre ruh sağlığının tek çalışma alanı olumsuz durumlar ve duygular değildir. Aynı zamanda olumlu duygu ve durumlarında ruh sağlığı uzmanları için bir çalışma alanı olduğunu vurgulamıştır. Seligman'ın ortaya koyduğu pozitif psikoloji kuramı ile psikoloji alanında çalışan uzmanların tek görevinin sorun yaşayan bireylere yardımcı olmak olmadığı görüşü popülerlik kazanırken, sorun yaşamayan bireylerinde günlük hayatlarındaki standartlarının yükseltilmesi de psikoloji çalışmalarının odaklarından biri haline gelmiştir. Böylelikle bireylerin olumlu ve güçlü yanlarının farkına varmalarına, bakış açılarını zenginleştirmelerine ve yaşamdan aldıkları doyumunu arttırmalarına katkı sağlanmış olunmaktadır (Kararımak ve Siviş, 2008).

Pozitif psikoloji kuramının etkisiyle psikoloji alanında çalışan uzmanlar psikolojik iyi oluş, öznel iyi olma, yaşam kalitesi, mutluluk gibi kavramları daha fazla çalışmaya başlamışlardır (Cihangir Çankaya ve Gülyüksel Akdağ, 2015).

Pozitif psikoloji kuramı psikolojik iyi oluşu bireyin kendini iyi hissetmesi veya iyi işler yapması ile açıklamaktadır. Bireyin duygu ve düşüncelerinde değişiklik yapabilmesi, yaşam amacının olması ve çevresiyle olumlu bağlar kurabilmesi de psikolojik iyi oluşun diğer bir göstergesidir (Ergün, Telef ve Uzman, 2013). Bireyin yaşamında olumsuz duyguların daha az yer kaplaması ve olumlu duyguların daha çok kendini göstermesi psikolojik iyi oluşun göstergelerindendir (Timur, 2008).

Birey çoğunlukla çevresi ile bir ahenk içerisinde yaşantısını sürdürür. Bazı durumlarda bu ahenk bozulabilir. Sevilen bir yakının kaybedilmesi, travmatik bir kazaya veya doğal afete maruz kalmak, sağlık problemleri ve ekonomik problemler yaşam düzeninde köklü değişikliklere neden olan olaylara örnek olarak gösterilebilir. Bu zorlu yaşantılar zaman zaman bireylerde suçluluğa, üzüntüye, kaygıya, yalnızlaşmaya, strese sebep olabilmektedir. Olumsuz duyguların yoğun olarak yaşanması ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (Crowford ve Henry, 2004). Bu noktada bireylerin psikolojik iyi oluşlarını koruyabilmeleri ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için olumlu duyguları daha fazla hissedilmesi kritik hale gelebilmektedir (Diener, King ve Lyubomirsky, 2005). Telef'e (2013) göre psikolojik iyi oluş bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları aşabilmek için kendilerini geliştirmesi ve var olan potansiyellerini kullanabilmesidir.

Psikolojik iyi oluş kavramı ilk kez 1960'lı yıllarda Bradburn tarafından ifade edilmiştir (Timur, 2008). Bradburn, Chicago Üniversitesi bünyesinde yürüttüğü çalışmalarında eğitim durumu, iş yaşamı, kentleşme ve siyasi sorunlar gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmalarında mutluluğa odaklanıp, olumlu ve olumsuz duyguları değerlendirmiştir. Bradburn olumlu duygular ile olumsuz duyguların iki farklı yapı olduğunu ve mutluluğun bu iki yapı arasındaki denge olduğuna değinmektedir (Bradburn, 1969). Psikolojik iyi oluş; bireyin olumlu duyguları daha yoğun hissedip, olumsuz duyguları daha az hissetmesi ile açıklanmıştır (Akdoğan ve Polatçı, 2013). Buna karşın psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerde zaman zaman olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Bireylerin sürekli olumlu duygular yaşamaları mümkün değildir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş anlamlı bir hayat sürdürmek olarak dile getirilmektedir (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi oluşu kuramsal bir düzlem üzerinden açıklamak için çalışmalar yürüten Bradburn (1969) sosyal yaşamdaki değişimlerin (eğitim düzeyindeki değişim, sosyal çevredeki değişim, çalışma şeklinin değişmesi vs.) bireylerin hayatlarını nasıl etkilediğini ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde nasıl değişime neden olduğunu ele almıştır. Bradburn'un literatürdeki öncü çalışmaları psikolojik iyi oluş adına son derece önemlidir.

Psikolojik iyi oluş kavramı günümüzde kullanılan anlamıyla Carol D. Ryff tarafından oluşturulmuştur. Ryff; Bradburn'un çalışmalarında psikolojik iyi oluşun sosyal değişkenler üzerinden açıklanmasını eleştirmiştir. Ayrıca Bradburn'un çalışmalarının temelini oluşturduğunu savunduğu "Eudaimonia" kavramının "mutluluk" kavramına karşılık gelip gelmeme durumunu sorgulamıştır ve iyi oluşu duygu temelli değerlendirilmesinin yeterli olmadığını ifade etmiştir. Bu neden farklı kuramcıların fikirlerinden etkilenerek "çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini" ortaya çıkarmıştır (Ryff, 1989a, 1989b).

Psikolojik iyi oluşu yüksek bir birey olarak yaşamı sürdürmek son zamanlarda bilim insanlarının ilgisini çeken konular arasında yer almaktadır. Birçok farklı tanımlaması yapılmasına rağmen çok boyutlu bir kavram olması nedeniyle psikolojik iyi oluşun üzerinde tamamen uzlaşılan bir tanım bulunmamaktadır. Bu sebeple bilim insanları psikolojik iyi oluş kavramını farklı yönlerden ele almıştır (Bradburn, 1969; Deci ve Ryan, 2000; Keyes ve Ryff, 1995). Davranışçı kuram, yapısalcı kuram, bilişsel davranışçı kuram, hümanist kuram bunlardan sadece birkaçıdır. Birçok psikoloji kuramının ortak amacı derinlemesine incelendiğinde bireylerin kendini gerçekleştirme süreçlerine destek olmak, bireylerin iyilik hallerinin korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlamak gibi ortak temalara değindikleri görülmektedir.

2. 1. 2. Psikolojik İyi Oluşu Ele Alan Kuramlar

Psikanalitik kuramın temellerini atan Freud'a göre; bireylerin yaşamını çocukluk yıllarındaki yaşantıları etkilemektedir. Freud; bireyin psikolojik iyi oluşunu id, ego ve süperego arasındaki bağlantının etkilediğini öne sürmektedir. Bu üç sistem birbirini etkileyerek bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. İd; ilkel benlik ve içgüdüleri, süperego; toplumsal değer yargıları ve toplumun isteklerini ifade etmektedir. Bu iki sistemin arasındaki dengeyi ego sağlamaktadır. Ego kişiliği

yönlendirmektedir. İd'in isteklerini erteleyerek, rahatsız durumları önlemektedir. Ego kişiliğin akılcı bölümünü ortaya koymaktadır ve bir karar organı olarak çalışmaktadır (Bacanlı, 2015). Freud'un kişilik gelişimi kuramı beş dönemden oluşmaktadır. Bunlar; oral dönem (0-18 ay), anal dönem (1,5-3 yaş), fallik dönem (3-5 yaş), latent dönem (5-13 yaş) ve genital dönemdir (13 yaş ve sonrası) (Can, 2003). Psikanalitik kurama göre; belirtilen dönemleri sağlıklı olarak geçirebilen bireyin id'i, egosu ve süperegosu uyum içerisinde faaliyetlerini devam ettirebilmektedir (Nelson-Jones, 1982). İd, ego ve süperego arasındaki uyum nedeniyle bireydeki olumsuz duygulanım daha az olmaktadır (Kılıççı, 1992). Fakat yaşamda bazı zorluklarla ve mutsuzluklarla karşılaşılması kaçınılmazdır. Freud, bireyin bu zorlu zamanları severek ve çalışarak aşabileceğini bir başka deyişle psikolojik iyi oluşun korunabileceğini ifade etmiştir (Akbaş ve Cenkseven, 2007).

Psikanalitik kuramın ikinci dalga temsilcilerinden olan Jung, psikoloji alanındaki çalışmalarında Freud'un fikirlerinden etkilenmiştir. Bu nedenle iyi olmayı ve mutlu olmayı Freud gibi geçmiş yaşantılara vurgu yaparak açıklamaktadır. Jung'a göre kolektif bilinçdışı arketipler ile oluşmaktadır. Arketipler sayesinde her bireyin birleştirilmiş kadınsı ve erkeksi özelliklerinin olduğunu savunmuştur. Benzeri bir sınıflandırmayı içedönük ve dışadönük kişilik özellikleri üzerinden de yapmıştır (Kring vd., 2015). Kişiliğin geçmişten etkilendiğini kabul etmekle beraber, sadece geçmiş ile sınırlamayıp tüm yaşamı boyunca kişilik özelliklerinin değişmeye açık olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda psikolojik olarak sağlıklı olmayı yaşamdaki sorumlulukların ve görevlerin gerçekleştirmesi ile mümkün olabileceğini ifade etmiştir (Halisdemir, 2013).

Bireysel psikoloji kuramının kurucusu olan Adler, bireylerin sosyal varlıklar olduğunu vurgulamaktadır. Kuramcıya göre sosyal ilişkilerinde iyi olan ve sosyal ilişkilerinde doyuma ulaşan bireylerin psikolojik iyi oluşları daha yüksektir. Adler daha iyi hissetmenin ve davranmanın yolunun mantıklı düşünmek olduğu ifade etmektedir (Kring vd., 2015). İş hayatını, evliliğini ve toplumsal hayatını başarılı ve dengeli olarak yürütebilen kişilerin psikolojik olarak sağlıklı olduğunu savunmuştur (Sezer, 2013). Kuramda toplumdan olumlu geri dönütler alan bireyin var olan aşağılık duyguları ile üstünlük çabası arasında denge kurması psikolojik iyi oluşunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Geçtan, 2005).

Gelişim psikoloji alanındaki çalışmaları ile tanınan Erikson, kişilik gelişimi kuramını kritik dönemlere bölmüştür. Bu bölümlerin oluşmasında yaşamsal krizler veya kriz dönemleri etkili olmuştur. Erikson'a göre yaşamdaki kritik dönemler sekiz aşamadan oluşmaktadır. Doğumdan ölüme kadar devam eden bu aşamalar sırasıyla; temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı yetersizlik duygusu, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı verimsizlik ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemleridir (Corey, 2015; Santrock, 2011). Bu dönemlerde olumsuz olaylar, krizler yaşanabilmektedir. Kişilik gelişimi ve değişimi bu krizlerin doğru atlatılması ile olmaktadır. Krizlerin sağlıklı şekilde atlatılması ile psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Corey, 2015). Bir önceki dönemin sağlıklı olarak atlatılması sonraki dönemi olumlu yönde etkilemektedir. Sağlıklı geçirilen dönemlerin fazla olması kişinin psikolojik sağlığını belirlemektedir (Geçtan, 1997).

Hümanist kuramın öncülerinden olan ve birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımıyla ön plana çıkan Rogers, yaşamdan doyum alması için insanların çalışmaları ve üretmeleri gerektiğini savunmuştur. Bunun için de potansiyelin tam olarak kullanmanın önemine vurgu yapmıştır. Potansiyelini tam olarak kullanan insanların değişime ve gelişime açık olmalarından dolayı öfke, kaygı gibi duygularını kabul edebilmekte ve daha gerçekçi değerlendirmelerde bulunabilmektedir. Duygularını doğru ifade edebilme yeteneğine sahip kişilerin yaşamlarının daha zengin, ruhsal dinginliklerinin daha yüksek olduğu kabul edilmektedir (Burger, 2006). Rogers'ın birey merkezli yaklaşımına göre kendi istekleri ve düşünceleri doğrultusunda hareket edebilen insan psikolojik olarak sağlıklı bir birey olarak kabul edilmektedir (Schultz ve Schultz, 2016).

İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramının kurucusu olarak bilinen ve hümanist psikoloji alanında çalışmalar yürüten Abraham Maslow, Freud'un insan doğası ile ilgili olumsuz düşüncelerinin aksine daha olumlu düşüncelere kuramında yer vermiştir. İnsanların ihtiyaçları olduğunu ifade edip bunu bir piramit modeliyle açıklamıştır. En alt katmanda bireylerin fizyolojik ihtiyaçları yer almaktadır sonra sırasıyla güven ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve en üst katmanda kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer almaktadır. Kendini gerçekleştirme basamağına ulaşabilen kişilerin psikolojik olarak sağlıklı bireyler olduğu ifade edilmiştir

(Halisdemir, 2013). Kendi gerçekleştirme piramidin en üst katmanında olması sebebiyle yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Kendi gerçekleştiren basamağında bulunan bireyde bazı kişilik özelliklerinin bulunması beklenmektedir. Bunlar: gerçeklik algısı, öz-kabul, sorumluluk alma, yaşamı sade ve doğal yaşayabilme, bağımsız bir hayat sürme, empati yeteneği, demokratik olma, yaratıcılık, anlamlı ilişkiler kurma, mizah yeteneği, zorluklara karşı direnç ve çevrendeki kişi ve olayları takdir edebilmedir (Kuzgun, 2000). Maslow kuramında bireyin kendini gerçekleştirme çabasını içgüdü olarak tanımlanmıştır. Bireylerin yaşamları boyunca uygun ortamları elde ettiklerinde var olan potansiyellerini kullanmaya çabaladıklarını ifade etmiştir. Kuramda insanın doğal yapısının bozulması sonucunda psikolojik iyi oluşunu kaybedebileceği vurgulanmıştır. Kendini gerçekleştirme kavramı psikolojik iyi oluşun göstergesi olarak kabul edilmiştir (Daniels, 1982).

2.1.3.Psikolojik İyi Oluşla İlgili Modeller

2.1.3.1.Bradburn'un Psikolojik İyi Oluş Modeli

Bradburn; pozitif psikolojinin konusu olan “mutluluk” kavramını incelerken Yunan filozof Aristo’nun çalışmalarını incelemiş ve Yunanca mutluluk anlamına gelen “Eudaemonia” kavramını psikoloji bilimiyle açıklamıştır (Özmete, 2016). Bradburn’un incelediği mutluluk kavramı günümüzde daha çok öznel iyi oluş kavramına denk gelmektedir (Hamurcu, 2011). Birey yaşamı boyunca hem olumlu hem de olumsuz duyguları yaşayabilmektedir. Olumlu duygular sevgi, neşe, coşku ile ifade edilirken; olumsuz duygular endişe, kaygı, üzüntü ile ifade edilmektedir (Pennbaker ve Watson, 1989). Bradburn (1969) mutluluk ile iyi oluşu eş anlamlı olarak tanımlamaktadır. Ona göre mutluluk bir süreç değildir. Mutluluk, yaşam doyum ile olumlu ve olumsuz duyguların dengede olmasının bir sonucudur. Olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olmasının psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu ifade etmiştir.

Duygulanım dengesi ölçeğini geliştiren Bradburn, duygulanımın iki boyutu bulunduğunu ifade etmektedir. Bunlar olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımdır. Bradburn bu farklı duygulanımın nedenlerini tespit etmeye çalışmış ve olumsuz duygulanımın sebebinin geleneksel ruhsal ve zihinsel sorunlar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özel yaşamdaki problemler, kaygı ve endişe verici sorunlar olumsuz duygulanımın sebebi olarak görülmektedir. Çevreyle olumlu ilişkiler

kurmak ile yaşama aktif katılım göstermenin olumlu duygulanımının nedeni olduğu belirtilmiştir (Bradburn, 1969).

2.1.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili literatürde var olan çalışmaları inceleyen Ryff, çoğunlukla duyguların üzerinde durulması sebebiyle Bradburn'un çalışmalarını eleştirmiştir (Bırni, 2021). Ryff psikolojik iyi oluşun yaşamı değerlendirmeyele ilgili çok katmanlı bir yapı olduğunu savunurken, psikolojik iyi oluşu açıklayan kuramsal bir çalışma bulunmadığını vurgulamıştır (Ryff, 1989a). Psikoloji alanında çalışan uzmanların pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarına dayanarak psikolojik iyi oluşla ilgili yeni bir model oluşturmuştur (Ryff, 1989a)

Ryff kişilik kuramcılarının ortaya koyduğu çalışmalardan ve fikirlerden etkilenecek "çok boyutlu psikolojik iyi oluş" modelini geliştirmiştir. Bu modelin ortaya çıkması aşamasında Maslow'un ihtiyaçlar piramidinden yer alan kendini gerçekleştirme basamağı, Erikson'un kişilik gelişimi kuramı, Jung'un bireyselleşme kavramı üzerine yaptığı çalışmalar ve Rogers'ın tam işlevsel insan tanımı Ryff'ı etkilemiştir (Keyes ve Ryff, 1995).

Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin altı boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar aşağıda özetlenmeye çalışılmıştır.

Kendini Kabul: Bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz özellikleri, güçlü ve zayıf yönleri ile bir bütün olarak kabul etmesi kendini kabulün çekirdeğini oluşturmaktadır. Bireyin kendi kabul edebilmesi psikolojik iyi oluşun en önemli parçasıdır (Taşdemir, 2018). Güçlü ve zayıf yönleri kabul eden birey kendine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmektedir. Çevresinden gelen olumsuz, hoş olmayan geri dönütleri daha rahat karşılamaktadır. Kendini var olduğu şekliyle kabul edebilen birey psikolojik olarak daha sağlıklı bir hayat sürdürebilmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesi kendini kabul etmesi ile bağlantılıdır. Kendini olduğu gibi kabul edebilen birey hem psikolojik hem de fiziksel durumuyla ilgili daha gerçekçi benlik algısına sahiptir. Bireyin kendisiyle ilgili pozitif duyguları ve gerçekçi değerlendirmeleri psikolojik iyi oluşunu olumlu olarak etkilemektedir (Alan, 2016).

Ryff (1989) kendini kabul boyutunu çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin merkezine konumlandırmıştır. Ona göre psikolojik işlevselliğin, kendini gerçekleştirmenin ve bireysel olgunluğa ulaşmanın en kritik noktası kendini kabuldür. Ayrıca sağlıklı bireysel gelişim için bireyin kendini tüm yönleri ile kabul etmesi gerekmektedir (Ryff, 2018).

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Bir insanın çevresindeki diğer insanlarla tatmin edici, güven veren, sevgi ve saygıya dayalı iletişim kurması olumlu ilişkiler kurmadaki becerisini yansıtmaktadır. Çevreyle kurulan olumlu ilişkiler olgunluk olarak değerlendirilmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Yakın çevreyle kurulan samimi ve güvene dayanan ilişkilerin önemine Ryff yürüttüğü çalışmalarda vurgu yapılmıştır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilen bireylerin Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde kendini gerçekleştirme basamağında olduğu varsayılmaktadır. Bu kişilerin empati duygusunun gelişmiş olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca bu özellikleri taşıyan bireyler olgun kişiler olarak tanımlanmaktadır. Çevresiyle olumlu ilişkiler kuran bu kişilerin yaşam doyumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ryff, 1989a; Ryff, 2018; Ryff ve Singer, 2006).

Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini oluştururken etkilendiği Johada'ya göre başkalarıyla olumlu ilişkiler kuran, seven ve sevilen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir. Freud ise psikolojik iyi oluşu tanımlarken üretken bir birey olmaya ve diğer insanlar ile kurulan iyi ilişkilere vurgu yapmaktadır. Maslow kendini gerçekleştirme basamağında olan bireylerin empatik özelliklerinin gelişmiş olacağına değinmektedir. Empatik özellikleri gelişmiş bireylerin diğer insanlar tarafından sevildiğini belirtmektedir. Allport ise yakın ilişkiler kurabilen insanın olgun birey olduğunu açıklamaktadır (Danışment, 2012). Bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişki biçimleri psikolojik iyi oluşu ile ilgili detaylı bilgiler içermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Otonomi (Özerklik): Ryff ve Keyes (1995) bireyin çevresinden gelen olumlu veya olumsuz müdahalelere rağmen kendi iradesi ve değer yargılarına göre davranışlarını ve düşüncelerini yönlendirmesini özerklik olarak tanımlamaktadır. Özen (2010) özerk bireylerin dışarıdan onay alma ihtiyacı duymadıklarını ifade etmektedir. Ona göre özerk bireylerin bağımsız karar verme becerileri gelişmiştir.

Bireyin çevresinden gelen baskılara direnerek, kendi davranışlarını değerlendirebilmesi ve gerekli zamanlarda bağımsızlığını koruyabilmesi özerklik kavramı ile açıklanmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Kendini gerçekleştirme basamağında bulunan kişinin toplumun değer yargıları ile kendini sınırlamayıp kararlarını bireysel normlara göre aldığı ifade edilmektedir. Bireyin kararlarında özgün olması, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmesi ve çevresindeki diğer kişilerin baskılarına direnebilmesi beklenmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 2018).

Çevresel Kontrol: Bireyin yaşadığı çevrenin imkanlarını, mevcut fırsatlarını ve kaynaklarını kullanabilme becerisi bu bağlamda ele alınmaktadır. Çevreyi tanıma ve çevreyi kontrol edebilme hayat boyu devam eden bir gelişim olarak değerlendirilmektedir (Ryff, 1989a). Bireyin çevresinde bulunan imkanlar ile kendi iç veya dış dünyası arasında dengeyi sağlayabilmesi psikolojik iyi oluş açısından önemli görülmektedir. Çevresini tanıyan birey; çevresini kontrol edebilir, günlük yaşamda karşılaştığı olayları daha rahat yönetir, ihtiyaçlarına yönelik seçimleri rahatlıkla yapabilir ve değişen hayat şartlarına uyum sağlayabilir. Böylelikle sağlıklı bir yaşam sürmesi kolaylaşır (Ryff,1989a; Ryff, 2018; Ryff ve Singer, 2008). Bireyin bulunduğu ortama aktif olarak katılması ve çevresel kontrolünün olması psikolojik iyi oluşun göstergesi kabul edilmektedir. Çevresel kontrolde bireyin ihtiyaçlarının farkında olarak yetkinlik inancı doğrultusunda hareket etmesi önemlidir (Ryff ve Singer, 2008).

Yaşam Amacı: Bireyin yaşama dair bir planının olması ve varoluşsal bir amaca bağlanması bu boyutta değerlendirilmektedir (Ryff, 1989a). Bireylerin çoğunlukla hayatta bir yaşam amacı bulunmaktadır. Bu amaçlar kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bireyin olumlu bir amacının olması ve hayata anlam katan bir bağının olması yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu arttıran değişkenlerden biridir (Essex ve Ryff, 1992). Yaşama değer katacak bir amacın olması psikolojik iyi oluşun korunması açısından da kritiktir. Yaşamda ortaya çıkan krizlerin atlatılmasında koruyucu rol oynamaktadır. Hayata belli bir değer yükleyen kişilerin duygusal tatminleri daha yüksektir ve yaşamlarına yön vermeye yönelik temel bir fikre sahiptirler (Ryff, 2018).

Psikoloji alanındaki çalışmaları ile tanınmış kuramcılarda yaşam amacının önemine vurgu yapmaktadır. Örneğin Sartre bireyin kendini geliştirmesi için yaşam

amacının gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Jahoda; yaşam amacının ruh sağlığı için önemine değinmektedir. Allport olgunluğu tanımlarken bireyin açık bir yaşam amacının bulunması gerektiğini belirtmiştir (Danışmen, 2012). Ryff ve Heidrich (1997) bireyin farklı yaş dönemlerinde farklı yaşam amaçlarının olabileceğini dile getirmişlerdir. Örneğin orta yaştaki bireylerin daha üretken bir yaşam amacı bulunurken; ilerleyen yaşlarda kazanılan değerlerin korunması önemli hale gelmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Bireysel Gelişim: Psikolojik iyi oluşun bu boyutu bireyin kendine has özelliklerini kaybetmeden kapasitesini üst düzeylere getirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Akdoğan ve Polatçı, 2013). Değişime açık olmak, yenilikleri kolay kabul etmek ve yeni bilgiye ulaşma hissinin süreklilik göstermesi o kişinin bireysel gelişim düzeyinin yüksek olduğunu gösteren ipuçlarıdır (Demirbozan, 2018). Bireysel gelişimini devam ettiren bireyler sürekli olarak gelişme, değişme ve büyüme halindedirler. Bu özellikleri taşıyan bireylerin algıları açıktır. Hayata karşı daha olumlu duygular hissederler. Yeni değerler yargıları geliştirirler ve eski tutumlarını değiştirmeye daha yatkındırlar (Ryff, 1989a; Ryff, 2018).

Dünyada ve Türkiye’de değişim ve gelişim mevcuttur. Bireylerin bu değişime ve gelişime uyum sağlayabilmesi için kendini geliştirmesi gerekmektedir. Bu nedenle kuramcılarda bireysel gelişimin önemine vurgu yapmaktadır. Örneğin Maslow (2001) bireyin hayattaki en önemli hedefinin kendini gerçekleştirmek olduğunu ifade etmektedir. Johada, kendini gerçekleştirme motivasyonunun ruh sağlığına olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Rogers ise bireysel gelişimine önem verenlerin çözüm odaklı ve yeni deneyimlere açık kişiler olduğunu dile getirmektedir (Ewen, 2003).

Ryff’a (1989a) göre psikolojik iyi oluşun değerlendirilmesinde akıl ve ruh sağlığı, gelişim kuramları ve klinik alanda yapılan çalışmalar birlikte ele alınmalıdır. Bu nedenle Ryff çalışmalarını çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelindeki altı madde üzerinde yoğunlaştırmış ve psikolojik iyi oluşu ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirmiştir (Ryff 1989a). Ölçeğin boyutları olan kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, yaşam amacı ve bireysel gelişim aynı zamanda psikolojik sağlığın ölçütleri olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1995).

2.1.3.3. Öz Belirleme Modeli

Öz-belirleme kavramı ilk defa 1970li yıllarda Edward Deci tarafından inşa edilmeye başlanmıştır. Modelin diğer önemli bir temsilcisi ise Richard Ryan'dır (Cihangir Çankaya, 2009). Bu modelde dış etkenlerin (gelenekler, toplumsal normlar vs.) bireylerin karar verme mekanizmasında etkili olmaması gerektiği savunulmaktadır. Modele göre, bireylerin davranışları içsel değerler tarafından belirlenmeli ve birey kararlarını kendi inançları doğrultusunda verebilmelidir (Budak, 2000). Bireylerin ve toplumların büyüme sürecindeki koşullarını sağlıklı olarak belirlemek ve gelişim sürecinde etkin olan faktörleri açık bir biçimde ortaya koyabilmek modelin temel amacıdır. Modelde insanlar tutarlı bir benliği olan, hayattaki engellerin üstesinden gelmek için çabalayan, psikolojik gelişime ve değişime açık, aktif varlıklardır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz-belirleme modelinde bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi üç temel psikolojik ihtiyacı bulunduğu belirtilmektedir. Bu üç temel ihtiyaç evrensel olarak değerlendirilmektedir ve bireylerin psikolojik olarak iyi olmaları ile büyüüp gelişmeleri için gerekli olduğu ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Modelde özerklik, bireylerin hayatları ile ilgili kararları kendilerinin alabilmesi ve seçim yapabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yeterlilik ise bireyin çevresiyle iletişimde etkin ve aktif olabilmesi olarak açıklanmaktadır. İlişkili olma ile bireyin diğer insanlarla iletişim halinde olması vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Öznel iyi olma hali bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve olumlu duyguları daha çok hissedip, olumsuz duyguları daha az hissetmesi ile açıklanmaktadır. Yaşam doyumunun ve özsaygının yüksek olması, kaygı düzeyinin düşük olması öznel iyi olmanın diğer göstergeleri olarak belirlenmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

2.2. Toplumsal Cinsiyet

Cinsiyet kelimesi günlük dilde kadın ile erkeği ifade eden anlamda kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu cinsiyet kavramını, erkekle ile kadını ayırt etmeye yarayan ve üreme özelliklerine göre sınıflandıran sosyal kategoriler olarak adlandırmaktadır (TDK, 2019). Cinsiyet kavramı ile bireylerin biyolojik özelliklerine vurgu yapılmaktadır. Bireyin kadın veya erkek olarak adlandırılmasını sağlayan hormonların, kromozom farklılıklarının ve anatomik özelliklerinin üzerinde

durulmaktadır (Lindsey, 2015). Cinsiyet biyolojiktir ve bireylerin değiştirilemez özelliklerindendir (Tunç, 2014).

Kadın kelimesi dişi oluşu, erkek kelimesi ise er/eril oluşu ifade etmektedir. Aynı zamanda bu kelimelere bazı anlamlar, beklentiler ve roller toplum tarafından yüklenmektedir. Birçok toplumda kadınlardan beklenen normlar ve roller ile erkeklerden beklenen normlar ve roller farklılaşmaktadır. Bu noktada biyolojik özelliklerdeki farklılaşmanın yanında toplumsal boyutta da farklılaşmalar ortaya çıkmaktadır (Vatandaş, 2007). Toplumsal bağlamdaki bu farklılaşma toplumsal cinsiyet kavramı ile açıklanmaktadır.

Biyolojik cinsiyet kavramı eril veya dişil olmayı belirtirken; toplumsal cinsiyet kavramı ise kadın veya erkek biyolojik özellikleri ile dünyaya gelen bireye toplumun yüklediği anlam ve beklentileri dile getirmektedir (Dökmen, 2009). Toplumun öğretileri, beklentiler, kadına veya erkeğe yüklenen roller ve sorumluluklar kısaca kadınsı veya erkeksi olarak nitelendirilen özelliklerin tamamı toplumsal cinsiyet kavramı ile açıklanmaya çalışılmaktadır (Altınova ve Duyan, 2013).

Birçok kültürde kadın ve erkeği birbirinden ayıran, bireylerin yaşam şekillerini ve düşünce biçimlerini şekillendiren sosyo-kültürel değerler bulunmaktadır. Bireyler bilinçli veya bilinçsiz olarak yaşayışını bu değerlere göre biçimlendirmektedir (Eagly ve Wood, 1999). Birçok kültürde her bireyin bu toplumsal olarak kabul edilen değer yargılarına göre davranması beklenmektedir. Bireyler doğdukları andan itibaren bu değer yargıları ile tanışmakta, bebeklikte ve çocuklukta kalıp yargılar haline dönüştürölmektedir. Oluşan kalıp yargıların değiştirilmesi genellikle zordur. Toplumsal değerlerin şekillendirdiği kalıp yargılar bireylerin yaşamlarının okul-iş-aile hayatı gibi farklı yaşam rolleri üzerinde derin izler bırakabilmektedir (Crespi, 2003). Biyolojik cinsiyetin aksine toplumsal cinsiyet rolleri zaman içinde değişim gösterebilmektedir. Bu durum toplumsal cinsiyetin sonradan edinilen bir özellikler bütünü, kimlik olduğunun bir göstergesidir (Saraç, 2013). Toplumsal cinsiyet kavramı sosyolojik ve psikolojik özellikleri içinde barındırmaktadır. Sosyolojik olarak değerlendirildiğinde bireyin davranış ve düşünce biçimleri hakkında, psikolojik olarak değerlendirildiğinde ise kadının ve erkeğin kendine bakış açısı ile ilgili bilgiler içermektedir (Taşkın ve Terzioğlu, 2008).

Biyolojik özellikler olarak değerlendirildiğinde her bebek dünyaya dişil özelliklerle veya eril özelliklerle gelmektedir. Toplumsal olarak değerlendirildiğinde ise biyolojik özelliklere yüklenen anlamlar doğumdan önce başlamaktadır. Oğlan bebekler ile kız bebeklerin kıyafetlerindeki renk ayrımları, bebeklere seçilen isimlerin anlamları, oyuncak seçimleri vs. bunların tamamı bir örüntü olarak devam etmektedir. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren toplumsal cinsiyet rollerini içselleştirmesine dönük olarak birçok yönlendirmeye ve mesaja maruz kalmaktadır. Bebeklikten itibaren maruz kalınan kalıp yargılar bireyin tüm yaşamına etki edebilmektedir (Vatandaş, 2007).

Kadınlara ve erkeklere yüklenen roller aynı zamanda bireyin yaşadığı toplum ile ilgili bilgiler içermektedir. Toplum tarafından belirlenen roller nedeniyle bireyler arasında eşitsizlikler ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda ayrımcılığın ön planda olduğu bir toplum düzeninin oluşmasına neden olmaktadır (Cangöz, 2013). Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin baskın olduğu toplumlarda kadınlar genellikle özel alanda varlık göstermeye yönlendirilirken, erkekler ise sosyal alanda sorumluluklar almaktadır. Bu doğrultuda kadınlara daha pasif roller atanırken, erkeklere ise daha girişimci olmaya yönelik roller yüklenmektedir (Karakaya, 2018). Kadınlar özel alanda çocuk bakımı ve evle ilgili işleri yürütmektedir. Bu neden kadınların iş hayatlarına katılım oranı düşüktür. Erkekler ise para kazanma, tamirat işlerini yapma gibi sosyal alanda olan ve güç gerektiren roller verilmektedir. (Savaş, 2018).

Toplumsal cinsiyet rolleri bireylerin yakın ilişkilerini de etkilemektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre erkeklerin yakın ilişkilerinde narin, hassas ve duygusal olması kabul edilemez bir durumdur. Kadınlar içinse cesur olması ve risk alması uygun görülmemektedir (Özkan, 2014). Kadınların yakın çevrelerindeki bireylerle iletişim kurması hatta aile, eş ve çocuk odaklı bir yaşam sürmeleri beklenmektedir. Erkeklerin ise iletişimde atılgan ve cesur olması istenmektedir (Bener ve Günay, 2011).

2.2.1.Toplumsal Cinsiyeti Ele Alan Kuramlar

Toplumsal cinsiyeti ve nasıl edinildiğini açıklamaya yönelik birçok kuram bulunmaktadır. İlgili alanda öne çıkan bazı kuramlar bu bölümde ele alınmaktadır.

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, bireylerin gelişimini topografik, yapısal ve psikoseksüel gelişim kuramları ile açıklanmaktadır (Can, 2003). Yapısal model id, ego ve süperegö üzerine kurulmuştur (Can, 2003). İd, kişiliğin haz ilkesine göre eylemlerde bulunan biyolojik yönüdür. Eylemlerinde ısrarcıdır. Kişiliğin biyolojik yönüdür. Haz arayışının yüksek olması nedeniyle duygular ile hareket etme isteği fazladır. Ego, id'in isteklerini kontrol etmektedir. Ego akılcı ve rasyoneldir. İd'in isteklerini süperegönün kurallarına göre yönlendirmektedir (Bacanlı, 2015). Süperegö, kişiliğin toplumsal yönünü ifade etmektedir. Süperegö, ahlak sistemi olduğundan dünyaya gelen bebekte ebeveynlerinin ve toplumun öğretilerini oluşturmaktadır. Kişiliğin hatalarını süperegö yargılar. Kişiliği hatasız hale getirmeye çalışır (Atkinson vd., 2006). Süperegö toplumun vicdanını temsil eder (Kağıtçıbaşı, 1999). Psikanalitik kurama göre bireylerin cinsiyetleri ile özdeşleşmesi süperegö sayesinde olmaktadır. Süperegö bireyin toplumsal normlara uygun olmayan isteklerini bastırmaktadır. Bireyin yapması ve yapmaması gereken davranışlarına karar vermektedir. Bu işlevi ile kız ve oğlan çocuklarının cinsiyetleri ile bütünleşmesini sağlarken, cinsel kimlik kazanmalarını da desteklemektedir. Bir başka ifadeyle süperegö bireylerin cinsiyet rolleri açısından farklılaşmasında kritik roldedir (Corey, 2015; Santrock, 2011).

Freud tarafından ortaya konan psikoseksüel gelişim aşamalarından da toplumsal cinsiyetin edinimine ilişkin ipuçları dikkat çekmektedir. Kız ile oğlan çocuklarının rollerin oluşum sürecinin birbirinden farklı işlediğini belirtmektedir. Kız çocuklarında penis kıskançlığına, erkek çocuklarında iğdiş edilme korkusuna vurgu yapmaktadır. Freud'a göre dünyaya gelen bebek ilk zamanlarda bu iki cinsiyet arasındaki farklılıkları bilmemektedir. Fakat bebek büyüyüp kız ve oğlan çocuğuna dönüştüğünde cinsel organlarının farklı olduğunu keşfeder. Oğlan çocuk kız çocuktaki penis eksikliğini iğdiş edilme ile açıklamaktadır. Kız çocukta penis eksikliğunin sebebinin iğdiş edilme olduğunu savunmaktadır ve bu nedenle oğlan çocuklarına karşı penis kıskançlığı hissetmeye başlamaktadır. Anne ilk sevgi nesnesidir. Erkek çocuk babanın yerine geçmeye çalışır ve babayı rakip olarak algılar. Bu durum erkek çocuğun sürekli iğdiş edilme korkusu yaşamasına neden olur. Babaya karşı hissedilen bu duyguya Freud Oedipus Kompleksi adını vermektedir. Cezalandırma korkusu nedeniyle erkek çocuk zamanla anneden

uzaklaşıp, babanın yanında yer almaya başlar. Böylelikle normal cinsel gelişim süreci başlar. Kız çocuk kendisindeki “eksikliği” kabul eder, zamanla benzer eksikliği başka çocuklarda ve yetişkinlerde de olduğunu kavrar. Kız çocuklardaki normal cinsel gelişim bu aşamadan sonra başlamaktadır (Corey, 2015; Santrock, 2011). Özetle psikoseksüel gelişim, anatomik farklılıklar nedeniyle çocukların bazı süreçlerden geçtiğini ifade etmektedir. Bu süreçlerin sonunda çocuk “kadınlık” ve “erkeklik” kavramlarını öğrenmektedir. Kavramların öğrenilmesi ile kadınlık ve erkeklik rolleri kazanılmaya başlamaktadır (Lindsey, 2015).

2.2.1.2. Psikanalitik Feminist Kuram

1960lı yılların başında Avrupa ve Amerika’da başlayan kadın hareketi feminizm olarak adlandırılmaktadır. Kadın hareketinin amacı kadını anlamak, kadına ait sorunlara çözüm üretmek olması sebebiyle psikanalitik kuram feminist kuramı fikirleriyle etkilemiştir (Donovan, 2014).

Örneğin Freud’un kuramında bir ebeveyne duyulan sevgi ile diğer ebeveyn ile girişilen rekabet duygusunu açıklamak için Oedipus kompleksi kavramlarından yararlanılmıştır. Psikanalitik feministlerden Firestone; Oedipus kompleksini tekrar ele alıp, bu duyguyu çocuğun ailesi ile kurduğu ilişkiler ve ailedeki iktidar kavramı üzerinden açıklamıştır (Erdoğan, 2008). Ona göre Oedipus kompleksi daha çok ataerkil aile yapısında görülmektedir. Erkek çocuk annesi ile yakın bağ kurmaktadır ve annesine karşı bastırmak zorunda kaldığı cinsel istek duymaktadır. Bu nedenle babanın hem anneye hem de kendisine baskı uyguladığını düşünmektedir. Sonuç olarak erkek çocuk babasını düşman olarak görmektedir. Anneye karşı bastırılan duygular ise zamanla tüm kadınları aşağılamaya dönüşmektedir (Akal, 2014).

Psikanalitik feministler kadınların ve erkeklerin rollerinin oluşumunda ataerkil aile yapısının ve anneliğin etkili olduğunu savunmaktadır. Kadın annelik rolünü üstlendiği dönemde özel alanda sınırlı kalmaktadır. Erkek kamusal alanda varlığına devam etmektedir. Bu durumda erkeklerin kadınların üzerinde hakimiyet kurmasına sebep olmaktadır (Erny, 2014). Bireyin cinsel kimlik oluşumunda annenin etkisinin babanın etkisinden fazla olduğunu savunulmaktadır. Annelerin yaşadıkları tüm zorluklara rağmen kız çocuklarına psikolojik ve kültürel anlamda olumlu olarak destekledikleri ifade edilmektedir. Psikanalitik feministler kadınların “eksiklikleri” nedeniyle bilinçsizce şekillendirilmiş bireyler olarak görülmesi yerine

bilinçli, farkındalığı yüksek, siyaset, psikoloji gibi birçok alanda kendi gösterebilecek bireyler olarak görülmesi gerektiğine vurgu yapılmaktadır (Ecevit ve Karkıner, 2011)

Psikanalitik Feministler, cinsiyetler arasındaki tüm farklılıkların biyolojik özellikler ile açıklanamayacağını vurgu yapmaktadırlar. Oakly (1972) “Sex, Gender and Society” adıyla yayımladığı kitabında toplumsal cinsiyet kavramını ilk defa kullanarak, literatüre yeni bir kavram kazandırmıştır. “Sex” kelimesiyle cins ve “gender” kelimesiyle cinsiyet açıklanmaktadır. Oakly’e göre bu iki kavram birbirine karıştırılmaktadır. Cins biyolojik ayrımı ifade etmektedir. Cinsiyet ise bireyin sosyal ilişkilerinde oluşturduğu etkileşimin sonucudur. Cinsiyet kültürel öğeler, statüler ve değerler aracılığıyla cinsleri karakterize etmekte kullanılmaktadır. Bu şekilde bireylerin hangi haklara sahip olacağı, hangi davranışları yapacağı, güce ve kaynağa ne derece sahip olacağı toplumsal olarak belirlenmektedir. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet kavramı ile her iki cinsinde eşitsizliğe maruz kaldığına vurgu yapılmaktadır (Oakly, 1972).

Psikanalitik feminist kuramın öncüleri kadınların deneyimledikleri bu duyguların kaynağının toplumsal süreçler olduğunu öne sürmüşlerdir (Donovan, 2014). Sonuç olarak psikanalitik feminist kuramın inşasında etkili olan birçok düşünür (Horney, Thompson, Viola Klein, TiGrace Atkinson, Kate Millet) Freud’un görüşlerinden etkilenmekle birlikte kadınların erkekler karşısında kendilerini eksik ve noksan hissetmelerinin kaynağı konusunda derin olarak ayrıştırmaktadır (Ecevit ve Karkıner, 2011).

2.2.1.3 Sosyal Rol Kuramı

Sosyal rol kuramının öncüsü Eagly’dır. Biyolojik kuramların aksine bireyin davranışlarının yaşadığı kültür ve içinde bulunduğu toplumun ona sunduğu sosyal roller ile oluşacağını savunmaktadır. Kurama göre toplumsal yapı içerisinde hiyerarşik bir düzen mevcuttur. Erkekler bu hiyerarşik düzende yüksek konumlu rollere sahiptir. Bu farklı hiyerarşik yapılanma kadın ve erkeklerden beklenen rollerin farklılaşmasına sebep olmaktadır (Sayın, 2007). Bireyin toplumsal ilişkilerini devam ettirebilmesi ve sosyalleşebilmesi için bu rolleri öğrenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu roller kuşaktan kuşağa aktarılmaktadır (Connell, 1998). Öğrenilen

sosyal roller bireyin psikolojik durumu ile sosyal çevresi arasında bağ kurmasını sağlamaktadır (Payne, 2014).

Kurama göre toplumda bireyler belirli kategorilere ayrılmıştır ve aynı kategorideki tüm bireylerin aynı davranışı yapması beklenmektedir (Arıcı, 2011). Örneğin birçok toplumda kadın evdeki temizlik, yemek vb. gibi işlerle uğraşırken; erkek iş hayatı veya evdeki güç gerektiren işler ile uğraşmaktadır. Benzer şekilde birçok kültürde kadın evdeki bebeğin bakımını üstlenmektedir. Toplumlardaki bu beklentiler kadınların ve erkeklerin rollerini belirlemiştir. Erkekler ve kadınlar arasındaki rol farklılıkları, sosyal alandaki roller ve kalıp yargılar üzerinden açıklanmaktadır (Dökmen, 2004). Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ve kültürel değerler toplumsal rollere etki etmektedir. Bireylerin sosyal ilişkileri davranışlarını yönlendirmektedir (Lippa, 2014).

2.2.1.4 Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim kuramının öncüleri bireyin pasif bir varlık olmadığını savunmaktadır. Kuramın öncülerinden Kohlberg, bireyin yaşamını dengeli olarak devam ettirmesinde bilişin etkili olduğunu belirtmektedir. Kurama göre bireyin davranışlarını düşünceleri şekillendirmektedir (Ersoy Kart ve Güldü, 2009). Cinsiyet konusunda bilgisi olmayan çocuk çevresinden duydukları veya gördükleriyle cinsiyetler hakkında bilgiler edinmektedir. Öğrenilen bu bilgiler zamanla kalıp yargılara dönüşmektedir. Çocuğun toplumsal cinsiyet rollerini öğrenmesi bu şekilde başlamaktadır (Bandura ve Bussey, 1999). Toplumsal cinsiyet rollerinin gelişiminde çocuk öğrendiği yeni bilgiler ile şemalarını güncelleyerek kendi davranışlarını ve algılarını oluşturmaktadır (Martin, Ruble ve Szkrybalo, 2002)

Kohlberg, bilişsel gelişmeler sonucunda bireyin büyüdükçe cinsiyet rollerine ilişkin görüşlerinde değişimler olduğunu ifade etmiştir. Çocukların küçük yaşlarda daha net ve sınırları belli olan kadın ve erkek davranışlarını savundukları görülmektedir. Fakat çocukların yaşlarının büyümesi ve bilişsel gelişimlerinin ilerlemesi sonucunda kadın ve erkek davranışları ile ilgili daha kompleks düşünmeye başladıkları ve fikirlerinin daha esnek olduğu belirlenmiştir (Stockard, 1999). Kohlberg, cinsiyet gelişimini üç aşamada açıklamaktadır. Bunlar; cinsiyeti sınıflandırma, cinsiyet sürekliliği ve cinsiyet değişmezliğidir. Çocuklar yaklaşık iki yaş civarında bireyleri kadın ve erkek şeklinde sınıflandırma yapmayı

öğrenmektedirler. Bu aşama cinsiyet kimliğinin oluşma aşamasıdır. Çocuk kendini ve çevresindeki diğer bireyleri oluşturduğu kategorilere göre sınıflandırabilmektedir. Bir diğer aşama dört yaş civarında oluşan cinsiyet sürekliliği aşamasıdır. Çocuk cinsiyetin değişmeyeceğini bu aşamada fark eder. Kız çocuklarının yetişkin olunca kadın olacağını ve oğlan çocuklarının yetişkin olunca erkek olacağını öğrenir. Bu süreçte çocuk cinsiyetine uygun kıyafet ve oyuncak seçmeye başlamaktadır. Bir sonraki aşama olan cinsiyet değişmezliğini çocuk altı yaş civarında öğrenir. Bu aşamanın sonunda çocuk cinsiyetin zamana ve durumlara göre değişmeyeceğini kavrar (Eaton ve VonBargen, 1981).

2.2.1.5. Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı

Sandra Bem (1981) ile Martin ve Halverson (1981) toplumsal cinsiyet şeması kuramının öncüleridir. Bem'e (1983) göre bireylerde her iki cinsiyetin (kadın-erkek) özellikleri bulunabilmektedir ve hatta bulunmalıdır. Bu fikri ile geleneksel düşünce akımlarına ters düşmektedir (Arıcı, 2011; Dökmen, 2009). Cinsiyetler feminen, maskülen ve androjen olarak sınıflandırılmaktadır. Hatta son yıllarda bu sınıflandırmaya "belirsiz cinsiyet rolü" diye bir başka kategori de eklenebilmektedir (Dökmen, 2009). Bu kurama göre kimlik oluşumu bireyin cinsiyetleri sınıflandırması ile başlamaktadır. Kadın ve erkek cinsiyetinin özelliklerine dair bir bilişsel şema olması cinsiyetlerin sınıflandırabilmesi için önemlidir. Bilişsel şemaların oluşum sürecini kültürel değerler etkilemektedir ve birey bu değer yargılarını öğrenerek büyümektedir (Ersoy Kart ve Güldü, 2009).

Şemalar bilgilere ve deneyimlere yön veren bilişsel yapılardır. Bilginin nasıl kullanılacağı, nerede depolanacağı, hangi bilgiyle etkileşime girileceği bu şemalar tarafından kontrol edilmektedir (Banerjee, 2005). Normal gelişim gösteren bireylerde iki yaş civarında şemalar oluşmaya başlamaktadır. Birey yeni öğrendiği bilgiyi önceki şemaları aracılığıyla özümser ya da uyumsama yapar. Toplumsal cinsiyet şeması da önceki öğrenmeler ile bağlantılı olarak özümser ya da uyumsanır. Çocuk, cinsiyet şemasını kullanarak bilgilerini sınıflandırır, kararlar alır ve davranışlarını yönlendirir. Kadınsı ve erkeksi olma şemaları yaşam süreci içerisinde sürekli olarak değişime uğrar (Pehlivan, 2017; Starr ve Zurbriggen, 2016).

Martin ve Halverson'a (1981) göre kendi cinsiyetlerini keşfeden çocuklar iç grup/dış grup şeması ile kendi/karşı cinsiyet şeması oluşturmaktadır. İlk şema "iç

grup/dış grup şemasıdır. Çocuklar edindikleri bilgilerin kendileri ile ilgili kısmını iç grup, diğer cinsiyete ait bilgileri ise dış grup şeması içerisinde sınıflandırılmaktadır. Sonrasında bu sınıflandırmayı hayata aktarmaktadır. Oyuncak seçimi, kıyafet seçimi, davranışlara veya sevilen etkinliklere yansımaktadır. İkinci şema ise "kendi/karşı cinsiyet şemasıdır". Bu şema ile kişi kendine uygun olduğunu düşündüğü oyunları, rolleri, yetenekleri ve kişilik özelliklerini seçmektedir (Halverson ve Martin, 1981).

Cinsiyet şemalarında kutuplaştırma eğilimi bulunmaktadır. Kadınlara uygun olan şeylerin erkeklere uygun olmadığı fikri savunulmaktadır. Bem'e (1993) göre bu kutuplaşmanın sebebi kültürel kodlardır. Cinsiyet şemalarında erkek egemenliğinin savunulduğu görülmektedir. Bu durumu erkekliğin kadınlıktan daha değerli gibi algılanmasına neden olmaktadır. Erkekliğin norm olarak görülmesine yol açmaktadır (Wharton, 2005).

2.2.1.6. Çok Faktörlü Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kuramı

Spence (1993) öncülüğünde ortaya çıkan kurama göre bireyin toplumsal cinsiyet kimliğini tek faktörle açıklamak olası değildir. Bireyin toplumsal cinsiyet kimliğinin oluşmasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Toplumsal cinsiyet kimliğinin ortaya çıkma aşamaları dört madde de açıklanırken bunlardan ilki toplumsal cinsiyet kimliği ya da benlik kavramıdır. Toplumsal cinsiyet kimliği kişinin kendini kadın veya erkek olarak hissetmesi olarak açıklanmaktadır. İkinci kavram olarak araçsal kişilik özelliklerinden bahsedilmektedir. Bunlar kadın veya erkeklerle bağlantılı olan özelliklerdir. Örneğin; kadınların daha duygusal olması beklenirken, erkeklerin duygularını bastırabilmesi ve daha güçlü bir imaj sergilemeleri beklenmektedir. Kadınların agresif davranışları hoş karşılanmazken, erkeklerin agresif ve saldırgan davranışları daha kabul edilebilir olarak görülmektedir. Üçüncüsü ise bireyin ilgileri, davranışları ve tutumlarıdır. Erkeklerin futbola ilgi duyması normal karşılanırken, kadınların futbol ile ilgili bilgilerinin daha az olması beklenmektedir (Aube ve Koestner, 1995). Aynı şekilde erkeklerin iyi araba kullanması normal bir davranışken kadınların iyi araba kullanması şaşırtıcı olarak ifade edilebilmektedir. Kurama göre toplumsal cinsiyetin dördüncü yönü ise bireylerin cinsel yönelimleridir (Dökmen, 2009).

2.3. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramı ilk olarak Spiro ve arkadaşları (1988) tarafından ortaya atılmıştır. Bireylerin değişen hayat koşullarına göre kendilerini zorlayan düşüncelerini değiştirebilmesi, sorunlar karşısında alternatif çözümler üretebilmesi ve zor durumlarla baş edebilmek için ihtiyaç duyulan bilgilerde seçici olabilmesi bilişsel esneklik olarak tanımlanmaktadır (Spiro vd., 1988). Kim ve Omizo (2006) bilişsel esnekliği olaylara ve durumlara farklı açılardan bakmak ve yeni duruma uyum sağlamak olarak değerlendirmiştir. Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği farklı durumlar karşısında uygun çözümler üretilip, var olan durumu yeniden yapılandırma olarak adlandırmaktadır. Bu tanımlara bakıldığında ve literatür incelendiğinde bilişsel esneklik üzerine farklı tanımların yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte tüm tanımlarda alternatif bir bakış açısı geliştirmeye ve uyum sağlama becerisine vurgu yapılmaktadır. Martin ve Anderson'a (1998) göre bilişsel esnekliğin üç temel ögesi bulunmaktadır. Bunlar; bireyin farklı seçeneklerin ve alternatif çözüm yolları olduğunun farkında olması, yeni duruma uyum sağlamaya istekli olması ve yeni duruma uyum sağlayabilecek yeterliliğine dair inancının olmasıdır. Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliği kavramsallaştırırken problemleri kontrol edilebilir olarak algılamaya, alternatif çözüm yollarını fark edebilme becerisine ve çok sayıda farklı alternatif çözüm yolu üretebilmenin önemine değinmektedir.

İnsan yaşamında sorunların olması kaçınılmazdır, beklenmedik olaylar veya zorlu durumlar hayatın akışı içinde her zaman bulunmaktadır (Bedel ve Ulubey, 2015). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin hayatlarındaki zorlukları daha kolay atlattıklarına ilişkin bulgular oldukça yaygındır (Esen ve Özcan, 2016). Benzer şekilde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu buna karşın bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişilerin ise patolojik rahatsızlıklara sahip olma risklerinin daha yüksek olduğuna işaret eden bulgular da mevcuttur (Johnson, 2016). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin stres ve kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu (Altunkol, 2011; Durgun vd., 2019), saldırgan davranışların daha az görüldüğü (Diril, 2011) ve çevreleri ile iletişimde daha anlayışlı olma eğiliminden oldukları bilinmektedir (Anderson ve Martin, 1998). Ayrıca sorunların çözümünde alternatif çözüm yollarını tespit etmeye daha yatkın oldukları (Ford, Koesten ve Schrodts, 2009), yeni metotlar denemeye meyilli ve sosyal

ilişkilerinde başarılı oldukları, kendilerine güvenlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Zahal, 2014). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde bilişsel olarak esnek bireylerin kişilerarası iletişimde daha az sorun yaşamaları beklenmektedir (Toksöz, 2018).

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin çevresiyle ilişkilerinde uyumlu oldukları belirlenmiştir. Ortaya çıkan problemler karşısında alternatif çözümler üretmeye istekli oldukları ve gerekli olan durumlarda çevrelerinden yardım arama davranışına yöneldikleri ifade edilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin var olan sorunları tehdit olarak görmedikleri, kendini geliştirme fırsatı olarak değerlendirdikleri bilinmektedir (Toksöz, 2018). Ayrıca bu kişilerin ilişkilerinde çözümleyici olmaları, olaylara ve durumlara problem odaklı bakmamaları beklenen diğer özelliklerdir. Alternatif düşünce ve davranış geliştirmeye yatkın, yeni deneyimlere açık, farklı çözüm yollarını kullanmaya istekli olmaları ve süreçte kendilerini doğru değerlendirmeleri beklenmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler olumlu ve olumsuz özelliklerine dair daha gerçekçi değerlendirmeler yapabilmektedir (Bilgin, 2009).

2.3.1 Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuramlar

2.3.1.1 Bilişsel Kuramlar

Beck'in temellerini attığı bilişsel kurama göre bireylerin olayları yorumlama şekli eylemlerini şekillendirmektedir (Sargın ve Türkçapar, 2012). Beck'e göre bilişsel yapı şemalardan ve otomatik düşüncelerden oluşmaktadır. Şemalar, bireyin var olan bilgileri ile yeni öğrendiği bilgiyi anlamlandırmasını ve gruplamasını sağlamaktadır. Şemaların değiştirilebilir olması, geçirgen olması ve katı olmaması psikolojik iyi oluşu olumlu olarak etkilemektedir. Otomatik düşünceler ise rasyonel olmayan düşüncelerdir. Birey genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Otomatik düşünceler, koşulsuz olarak doğrudan kabul edilen ve bireyin hayatını şekillendiren düşüncelerdir (Ateş, 2021).

Beck (1967) düşüncelerin bireylerin yaşamlarını en fazla şekillendiren etken olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin olumsuz düşüncelerin fazla olması bilişi olumsuz etkilemektedir ve bireyin yeniliklere karşı olumsuz bir bakış açısı oluşturmaya neden olabilmektedir. Bu nedenle pozitif düşünmek bilişsel esneklik için önemlidir. Bilişsel yaklaşım psikolojik rahatsızlıkların oluşmasının en önemli

sebebinin esnek olmayan duygu ve düşünceler olduğunu ifade etmektedir (Dryden ve Neenan, 2007). Bilişsel bakış açısına göre, bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışma çalışmalarında şemaların katılığı ve otomatik düşüncelerin düzenlenmesi kritiktir (Demirci, 2022).

Bilişsel kuramdan hareketle Albert Ellis akılcı duygusal kuramı geliştirip, ABC modelini ortaya koymuştur. ABC modeline göre düşünceler, duygular ve davranışlar birbirini etkilemektedir. Aralarında neden sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Modele göre A bireyi zorlayan durumu, B bireyin zorlu olay karşısındaki inançlarını/tutumlarını/değerlerini ve C olay karşısındaki davranışlarını/duygularını sembolize etmektedir. İnsan hem mantıklı/rasyonel düşünmeye hem de mantıksız/irrasyonel düşünmeye yatkındır. Bu yaklaşıma göre psikolojik sıkıntıların sebebi irrasyonel düşüncelerdir. ABC modeli ile bu irrasyonel düşüncelerin yeni rasyonel düşünceler ile değiştirilmeye çalışılmaktadır (Ateş, 2021).

Esnek olmayan, katı ve mutlak düşünce yapılarının bireylerin yaşamlarını zorlaştırdığı savunulmaktadır. Bu nedenle bilişsel esneklik bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmaktadır ve ruh sağlığının korunabilmesinde önemli bir işleve sahiptir (Ellis, 2001). Ellis'in de içinde yer aldığı bilişsel kuramcılar tarafından esnek olmayan ve işlevsiz düşünce yapılarının ruhsal bozukluklara ve uyum problemlerine sebep olabileceğini dile getirilmiştir (Türkçapar, 2015).

2.3.1.2. Sosyal Bilişsel Kuramlar

Sosyal öğrenme kuramının kurucusu olan Bandura'ya (1977) göre bireyin kişilik özelliklerini yine bireyin düşünceleri, tutumları ve değerleri oluşturmaktadır. Sosyal öğrenme kuramı sadece bireyin gözlem yapma yeteneğine vurgu yapmaz aynı zamanda bireyin bu gözlem sonuçlarını nasıl sembolleştirdiğini ve davranışa dönüştürdüğünü incelemektedir (Kang, Pineda Hernandez ve Mei, 2021). Bu süreçte sosyal öğrenme kuramı bilişsel süreçleri temel almaktadır. Dikkat, hatırd tutma, sembolleştirme ve bilgiyi eyleme dönüştürme bilişsel süreçlerden birkaçıdır. Bu nedenle sosyal bilişsel kuram bireyin düşünebilme yeteneğini önemser (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Bandura'ya göre bilişsel esneklik bireyin kendine alternatifler oluşturabilmesi ve çevresiyle uyumlu iletişim kurması sonucunda oluşmaktadır. Sosyal bilişsel

kuramın bir parçası olan gözlem yoluyla öğrenmede bilgiyi davranışa dönüştürmek önemli görülmektedir. Bilgiyi davranışa dönüştürmekte bilgiyi yorumlamayı içermektedir. Bilişsel esneklik bilgiyi yorumlamada aktif rol oynamaktadır (Kang vd. 2021). Bilişsel olarak esnek olan bireylerin sosyal ilişkilerinde atılgan, sorumluluk sahibi ve kendini güvenen bireyler olması beklenmektedir (Anderson ve Martin, 1998). Farkındalık düzeyinin yükseltilmek, yaşam kalitesinin arttırılmak ve sosyal ilişkilerde başarılı olabilmek için bilişsel açıdan esnek olunması önemli görülmektedir (Zimmerman, 2000).

2.3.1.3. Nöropsikolojik Kuramlar

Nöropsikolojik bakış açısı beyinde ortaya çıkan hasarların zihinsel süreçlere, bilişsel ve duygusal durumlara etkisini tespit etmeye çalışmaktadır. Bireyin bilişsel süreçleri yapılan ölçümler sonucunda sayısal veriler üzerinden açıklanmaktadır. Bilişsel süreçlerde bireyin dikkat, algı, problem çözme gibi fonksiyonları ayrı ayrı değerlendirilmektedir ve bu değerlendirmeler sayısal verilere dönüştürülmektedir (Karakaş ve Karakaş, 2000).

Nöropsikolojide bireylerin davranışları sonucunda beyinde harekete geçen bölümün ölçülmesi ile kişinin nörolojik durumu hakkında bilgi sahibi olunmaktadır. Nöropsikoloji temelli kuramlar bilişsel esnekliği anlamak için çoğunlukla beyin görüntüleme çalışmalarına odaklanmaktadır Yapılan değerlendirmelerde bireyin dil üretme, nesneleri algılama, problem çözme yetenekleri ile bilişsel yetenekleri ölçümlenmektedir. Bu ölçümler ile beyin hasarlarının tespiti yapılmaktadır. Beyinde meydana gelen hasarlar bilişsel problemlerin ortaya çıkmasına hatta zihinsel bozukluklara neden olabilmektedir (Özlu, 1990). Son yıllarda yapılan çalışmalar ile arka parietal korteks, öz singulat korteks, bazal ganlia ve prefrontal kortekste faaliyetlerin bireylerin bilişsel esneklik düzeyini belirlediği tespit edilmiştir (Chun, Leber ve Turk-Brown, 2008).

2.4. Psikolojik İyi Oluş Kavramı Üzerine Yapılmış Araştırmalar

2.4.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Timur (2008) tarafından yürütülen çalışmada evliliği devam eden veya boşanmayı düşünen 225'i kadın 121'i erkek toplam 346 katılımcının psikolojik iyi oluşları demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, medeni durum) göre incelenmiştir.

Araştırma bulguları evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanmış bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Arıcı (2011) tarafından yürütülen araştırmaya 442'si kadın ve 248'i erkek olmak üzere toplam 690 üniversite öğrencisi katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Daha az geleneksel toplumsal cinsiyet algısına sahip öğrencilerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Soylu (2016) tarafından boşanmış kadınların psikolojik sağlamlığını açıklamaya yönelik model geliştirmek amacıyla yürütülen araştırmada 304 boşanmış kadın katılımcının duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının benlik saygısı ve sosyal destek aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca modelin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre sosyal destek ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve problem odaklı başa çıkmanın hem sosyal destek hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Son olarak modelde bulunan değişkenler arasındaki ilişkinin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaştığı bulunmuştur.

Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin evlilik uyumları, psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya 125'i erkek ve 80'i kadın olmak üzere toplam 205 evli öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeğinin öz-kabul davranışı alt boyutu ile toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin kadın cinsiyeti rolü tutumu alt boyutunun evlilik uyumunu yordadığı belirlenmiştir.

Demirli ve Dünder (2018) tarafından yürütülen çalışmada medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya İstanbul'da yaşayan ve özel sektörde çalışan 98'i kadın ve 143'ü erkek olmak üzere toplam 241 kişi katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı; evli, bekar ve boşanmış kişilerin benzer psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Haymana ve Kolburan (2019) algılanan toplumsal cinsiyet rolleri ile kadınların iyilik hali arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma 148 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik olarak kendi iyi

hissetme ile algılanan toplumsal cinsiyet rolleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Malkoç ve Mutlu (2019) tarafından yürütülen araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş ve özgüven arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 192'si kadın ve 92'si erkek olmak üzere 284 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin ve özgüvenin psikolojik iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir.

Palas Karaca ve Çubukçu Aksu (2020) tarafından yürütülen araştırmaya 165 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda değişkenler arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada kadın öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derece yüksek olduğu belirlenmiştir.

Basut'un (2020) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile damgalama ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Çukurova Üniversitesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans programında öğrenim gören 128'i kadın ve 50'si erkek olmak üzere 178 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

İmroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından yürütülen çalışmada 519 kişinin katılımıyla psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile umut ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yurtiçinde yapılan araştırmalar incelendiğinde boşanma olgusunun hukuksal ve sosyolojik yönünün daha sık ele alındığı ifade edilebilir. Özellikle boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşunun ele alındığı araştırma sayısının sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısının birlikte incelendiği çalışmalar olmakla birlikte bu çalışmalarda katılımcıların üniversite öğrencileri, öğretmenler gibi yetişkin gruplar olduğu görülmektedir. Boşanma

sürecinde bireylerin ruhsal durumları ile bağlantılı dinamiklere ve baş etme stratejilerine dair çalışmalarında sınırlı sayıda olduğu söylenebilir. Ayrıca boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile birlikte toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esnekliğin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

2.4.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bassolf ve Glass (1982) tarafından toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluşu ele alan çalışmalardan faydalanılarak, meta- analiz yapılmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda erkeksi veya androjen cinsiyet rolleri baskın olan bireylerin feminen cinsiyet rolleri baskın olan bireylerden daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Coombs (1991) tarafından medeni hal ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi irdeleyen 130 araştırmanın incelendiği meta-analiz çalışması sonucunda evli olmanın psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. Özellikle erkeklerin evlilikten daha fazla fayda sağladığı tespit edilmiştir. Romantik bir ilişkiye sahip olmak ile psikolojik destek veren bir eşin varlığı psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesine katkı sağlamaktadır.

Marks ve Lambert (1996), genç ve orta yaştaki yetişkinlerin medeni duruma göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklem grubunda boşanmış, evlenmemiş, evli ve eşini kaybetmiş kişiler bulunmaktadır. Belirlenen bu örneklem grubu içerisinde boşanmış kişilerin en düşük psikolojik iyi oluşa sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda erkeklere göre boşanan veya eşlerini kaybeden kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Genç yetişkinlerin orta yaştaki yetişkinlere göre boşanma sonrası daha çok olumsuz davranışa maruz kaldığı belirlenmiştir.

Renefolt ve Mamelund (2012) tarafından yürütülen araştırmada Norveç'te yaşamlarını sürdüren evli veya beraber yaşayan çiftler ile bekar bireylerde medeni hal ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre çift olarak beraber yaşamak (evli veya evli olmayan bireyler) bekarlığa kıyasla psikolojik iyi oluşu pozitif yönde daha yüksek düzeyde etkilemektedir. Ayrıca boşanma sonrasında bekar yaşamının psikolojik iyi oluşa negatif etkisi olduğu rapor edilmiştir. Evli bireyler ile boşanmış ve bekar bireyler kıyaslandığında; evli bireylerin alkol

problemleri yaşama ihtimalinin daha düşük olduğu görülmüştür. Evli bireylerin boşanmış bireylere oranla depresyon riskinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Moe (2012) yapmış olduğu araştırmada kadınların psikolojik iyi oluşlarının belirlenen değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmaya tanısal mamografi için çağrı yapılan ancak tanısı henüz konulamayan 2746 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda; kadınlarının eğitim seviyelerine, gelir ve sosyal destek düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Eğitim seviyesi, algılanan sosyal destek düzeyi ve gelir düzeyi yüksek olan kadınları psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca evli katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve etnik kökene göre psikolojik iyi oluşun farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Son olarak; sıkıntı ve stres ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Perini ve Sironi (2016) medeni hale göre psikolojik iyi oluşu Gürcistan örnekleminde incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre boşanmış veya dul kalmış bireyler evli bireylere kıyasla daha fazla duygusal stres altında kalmaktadır. Çalışmada medeni hal ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki cinsiyet bazında değerlendirildiğinde kadınların dezavantajlı grupta yer aldığı belirlenmiştir. Kadınların erkeklere göre ayrılıklardan daha fazla olumsuz etkilendiği ifade edilmiştir.

Yurtdışında yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde yapılan araştırmalarda kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin medeni durum, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, çalışma durumu, algılanan sosyal destek, yaş, etnik köken gibi çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre incelendiği belirlenmiştir. İlgili araştırma bulguları boşanma sürecinin erkeklere kıyasla kadınların psikolojik oluşlarını daha olumsuz etkilediğine işaret etmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli/ Deseni

Boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2005). Tarama araştırmaları, araştırmanın konusu olan duruma ilişkin katılımcıların görüşlerini, tutumlarını vb. özelliklerini betimlemeye yönelik araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2016). İlişkisel tarama çalışmaları en yalın haliyle iki veya daha fazla değişkenin ölçülmesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesine dayanmaktadır (Christensen, Johnson ve Turner, 2014). Bu araştırma modelinde değişkenler arasındaki ilişki değişkenlere herhangi bir müdahale yapılmadan incelenmektedir (Büyüköztürk vd., 2016). Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının nedensellik hakkında bir bilgi vermediği unutulmamalıdır (Christensen vd., 2014). Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş olup; araştırmanın bağımsız değişkenleri ise toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esnekliktir.

3.2. Katılımcılar

Verilerin çevrim içi şekilde toplandığı bu çalışmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun/kolayda (convenience sampling) örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2016; Christensen, Johnson ve Turner, 2014). Sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılabilen bu araştırma yönteminde araştırmacı rahatlıkla ulaşabileceği bir örneklemden veri toplamaktadır (Büyüköztürk vd., 2016). İş gücü, zaman ve para kaybının en alt düzeyde tutulmasının hedeflendiği uygun/kolayda örnekleme, araştırmacı planladığı sayıda bir katılımcı grubuna ulaşıncaya dek en kolay şekilde erişebileceği yanıtlayıcılardan başlayarak örneklemini oluşturmaktadır (Cohen ve Manion, 1998). Kolaylıkla araştırmaya dahil edilebilmenin yanında olası katılımcıların araştırmanın amacına uygunlukları ve gönüllükleri de göz önünde bulundurulmaktadır (Christensen vd., 2014).

Araştırmada yer alan boşanmış kadınların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: *Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri*

	F	%
Eğitim Düzeyi		
Okur yazar	12	5.6
İlkokul	35	16.4
Ortaokul	15	7.0
Lise	40	18.8
Ön lisans	20	9.4
Lisans	53	24.9
Lisansüstü	38	17.8
Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	57	26.8
Çalışıyor	139	65.3
Emekli	17	8.0
Barınma Şekli		
Ebeveyn ile birlikte	68	31.9
Bağımsız bir evde	119	55.9
Yeniden evlenme	26	12.2
Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeyi		
Çok alt	19	8.9
Alt	13	6.1
Alt orta	29	13.6
Orta	57	26.8
Üst orta	53	24.9
Üst	42	19.7
Yerleşim Yeri		
Köy- Belde	31	14.6
İlçe merkezi	42	19.7
İl merkezi	59	27.7
Büyükşehir	81	38.0

Tablo 1'in Devamı	F	%
Çocuk Sayısı		
Çocuğu olmayan	62	29.1
1 çocuk	75	35.2
2 çocuk	43	20.2
3 çocuk	21	9.9
4 çocuk	9	4.2
5 ve daha fazla çocuk	3	1.4
Boşanmadan Sonra Geçen Süresi		
1-3 yıl	61	28.63
4-5 yıl	27	12.67
6-10 yıl	60	28.16
11 yıl ve fazlası	65	30.51
Evlilik Süresi		
1-3 yıl	55	25.82
4-5 yıl	33	15.49
6-10 yıl	53	24.88
11 yıl ve fazlası	72	33.80
Boşanma Şekli		
Çekişmeli	87	40.8
Anlaşmalı	126	59.2
Psikolojik Yardım		
Psikolojik yardım alan	77	36.2
Psikolojik yardım almayan	136	63.8
Boşanma Nedeni		
Psikolojik duygusal şiddet	39	18.3
Fiziksel şiddet	33	15.5
Aldatma	32	15.0
Ekonomik nedenler	22	10.3
Aile büyüklerinin karşıması	24	11.3
Sorumsuz/ ilgisiz davranışlar	39	18.3
Bağımlılık	7	3.3
Birden fazla neden	17	8.0
Toplam	213	100

Tablo 1’de araştırmada yer alan katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler yer almaktadır. 213 boşanmış kadının katıldığı araştırmadaki kadınların yaş ortalaması 41.07’dir. Katılımcılar 19 ila 70 yaş aralığındadır ($ss = 10.25$).

Katılımcıların %5.6’sı ($n = 12$) okur-yazar, %16.4’ü ($n = 35$) ilkokul, %7.0’si ($n = 15$) ortaokul, %18.8’i ($n = 40$) lise, %9.4’ü ($n = 20$) ön lisans, %24.9’u ($n = 53$) lisans ve %17.8’i ($n = 38$) lisansüstü mezunudur. Araştırmaya katılan kadınların %26.8’i ($n = 57$) çalışmıyor, %65.3’ü ($n = 139$) çalışıyor ve %8’i ($n = 17$) emeklidir. Ebeveyni ile aynı evde yaşayan kadınların oranı %31.9 ($n = 68$), bağımsız bir evde yaşayan kadınların oranı %55.9 ($n = 119$) ve yeni evlendiği eşiyle birlikte yaşayan kadınların oranı %12.2’dir ($n = 26$).

Katılımcıların algılanan gelir düzeyi 6’lı likert tipinde 1 en alt ve 6 en yüksek olarak yapılan derecelendirme aracılığıyla belirlenmiştir. Katılımcıların algılanan gelir düzeyi ortalaması 4.15 ($ss = 1.54$) olarak hesaplanmıştır. Boşanmış kadınların %8.9’u ($n = 19$) kendini çok alt sosyo-ekonomik düzeyde, %6.1’i ($n = 13$) alt sosyo-ekonomik düzeyde, %13.6’sı ($n = 29$) alt orta sosyo-ekonomik düzeyde, %26.8’i ($n = 57$) orta sosyo-ekonomik düzeyde, %24.9’u ($n = 53$) üst orta sosyo-ekonomik düzeyde ve %19.7’ü ($n = 42$) üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğunu ifade etmiştir.

Yerleşim yerine göre yapılan sınıflandırmada boşanmış kadınların %14.6’sı ($n = 31$) köy ve beldede, %19.7’si ($n = 42$) ilçe merkezinde, %27.7’si ($n = 59$) il merkezinde ve %38.0’i ($n = 81$) büyükşehirde yaşamaktadır.

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayıları incelendiğinde, çocuk sayılarının 0 ila 5 aralığında olduğu, katılımcıların ortalama çocuk sayısının ise 1.29 ($ss = 1.18$) olduğu görölmektedir. Araştırmaya katılan kadınların %29.1’nin ($n = 62$) çocuğu bulunmazken, %35.2’sinin ($n = 75$) 1 çocuğu, %20.2’sinin ($n = 43$) 2 çocuğu, %9.9’nun ($n = 21$ kişi) 3 çocuğu, %4.2’sinin ($n = 9$) 4 çocuğu ve %1.4’nün ($n = 3$) beş ve üzerinde çocuğu bulunmaktadır.

Boşanmadan sonra geçen süreye göre yapılan değerlendirmede en erken boşanma evliliğin 1. yılında, en geç boşanma evliliğin 45. yılında gerçekleşmiştir. Katılımcıların ortalama olarak evliliklerinin 9.07 ($ss = 8.59$) yılında boşanma gerçekleşmiştir. Boşanmaların üzerinden 1-3 yıl arasında zaman geçen kadınların oranı %28.63 ($n = 61$), 4-5 yıl arasında zaman geçen kadınların oranı %12.67 ($n =$

27), 6-10 yıl arasında zaman geçen kadınların oranı %28.16 ($n = 60$) ve 11 yıl ve üzerinde zaman geçen kadınların oranı %30.51 ($n = 65$)'dir.

Araştırmaya katılan kadınların evli kalma süresinin 1 ila 30 yıl aralığında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların evli kalma sürelerinin ortalaması 8.99 yıldır ($ss = 6.85$). 1 ila 3 yıl arasında evli kalan katılımcıların oranı %25.82 ($n = 55$), 4-5 yıl arasında evli kalanların oranı %15.49 ($n = 33$), 6-10 yıl arasında evli kalanların oranı %24.88 ($n = 53$) ve 11 yıl ve üzerinde evli kalanların oranı %33.80 ($n = 72$) olarak tespit edilmiştir. Boşanma şekilleri incelendiğinde kadınların %40.8'inin ($n = 87$) çekişmeli boşandığını ve %59.2'sinin ($n = 126$) ise anlaşmalı boşandığını görülmektedir. Psikolojik yardım alıp almama durumlarına bakıldığında kadınların %36.2'sinin ($n = 77$) boşanmadan sonra psikolojik yardım aldığı ve %63.8'i ($n = 136$) boşanmadan sonra psikolojik yardım almadığı belirlenmiştir.

Boşanma nedenleri incelendiğinde; kadınların %18.3'ü ($n = 39$ kişi) psikolojik- duygusal şiddete, %15.5'i ($n = 33$) fiziksel şiddete maruz kaldığını, %15'i ($n = 32$) aldatıldığını, %10.3'ü ($n = 22$) ekonomik nedenlerden dolayı boşandığını, %11.3'ü ($n = 24$) aile büyüklerinin evliliklerine müdahale etmesi nedeniyle boşandığını, %18.3'ü ($n = 39$ kişi) eşinden gördüğü sorumsuz- ilgisiz davranışlar gerekçesiyle ayrıldığını, %3.3'ü ($n = 7$) eşinin bağımlılıklarından dolayı boşandığını ve %8.0'si ($n = 17$) birden fazla boşanma nedeni olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

PİÖÖ, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından yetişkin bireylerin güncel psikolojik iyi oluşlarını ölçmek ve sosyo-psikolojik iyi oluş hakkında veri sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Telef (2013) tarafından yürütülen araştırmanın katılımcıları 339'u (%64) kadın ve 190'ı (%36) erkek olmak üzere 526 öğretmen adayından oluşmaktadır. Ölçek sekiz maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipindeki ölçekteki her madde “(1) kesinlikle katılmıyorum”, “(2) katılmıyorum”, “(3) biraz katılmıyorum”, “(4) karasızım”, “(5) biraz katılıyorum”, “(6) katılıyorum” ve “(7) kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Tüm maddelerde olumlu ifadeler kullanılmıştır. Ölçeğe verilen cevaplara göre en az 8 puan en çok 56 puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik kaynağa ve

psikolojik iyi oluş için yeterli güce sahip olduğunu göstermektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda açıklanan varyansın %42 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçme aracının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test sonuçlarına göre ölçeğin birinci uygulaması ile ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = 0.86, p < .001$). Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Sonuç olarak ölçeğin Türk kültüründe psikolojik iyi oluşu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (Telef, 2013). PİÖÖ'nün bu araştırmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

3.3.2. Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği (TCAÖ)

Duyan ve Altınova (2013) tarafından geliştirilen TCAÖ bireylerin toplumsal cinsiyet algılarını değerlendirme amacı taşıyan bir ölçme aracıdır. 5'li Likert tipindeki 25 maddeden oluşan TCAÖ'de maddelerin 10'u olumlu, 15'i olumsuz olarak düzenlenmiştir. Ölçekte 2., 4., 6., 9., 10., 12., 15., 16.,17.,18., 19., 20., 21., 24. ve 25. maddeler olumsuz ifadeleri içermektedir ve bu maddelerin puanlaması tersten hesaplanmaktadır. Ölçek maddelerine katılımcıların “(1) tamamen katılmıyorum”, “(2) katılmıyorum”, “(3) kararsızım”, “(4) katılıyorum”, “(5) tamamen katılıyorum” seçeneklerinden birini seçerek cevaplandırması beklenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 125'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin toplumsal cinsiyet algısının olumlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında Ankara ili Çankaya, Sincan ve Gölbaşı ilçelerinde çocukları ilköğretime devam eden 244 kadın (%55.1) ve 199 (%44.9) erkek toplamda 443 kişiden alınan verilerin temel bileşenler analizi yöntemiyle faktör yapısına bakılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların 136'sı ilkokul (96 kadın, 40 erkek), 49'u ortaokul (27 kadın, 22 erkek) ve 149'u lise (78 kadın, 71 erkek) 95'i üniversite (39 kadın, 56 erkek) 14'ü yüksek lisans ve doktora (4 kadın, 10 erkek) mezunudur. Ölçeğin güvenilirliği saptamak için yapılan analizler sonucunda Cronbach alfa katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir. Araştırmada test tekrar test yapılmamıştır bu durumda testin kısıtlılığı olarak ifade edilmiştir (Duyan ve Altınova, 2013). TCAÖ'nin bu araştırma kapsamındaki Cronbach alfa katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen, Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan BEE bireylerin bilişsel esnekliklerini ölçmek amacıyla yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarından biridir. Türkçeye uyarlama araştırmasının katılımcıları Hacettepe Üniversitesinde Lisans eğitimi alan 266 öğrenci oluşturmaktadır. BEE'nin toplam 20 maddesi bulunmaktadır. “(1) hiç uygun değil”, “(2) uygun değil”, “(3) biraz uygun”, “(4) uygun”, “(5) tamamen uygun” şeklinde puanlanan ölçme aracı 5’li Likert tipindedir. Envanter “kontrol” ve “alternatif” olarak adlandırılan iki alt boyuta sahiptir. Envanterde bulunan 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanterden alınan puanın yüksek olması bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Türkçeye uyarlama çalışmasından BEE'nin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı “alternatif” alt boyutu için .89, “kontrol” alt boyutu için ise .85 olarak belirlenmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Envanterin geçerliliğini sınamak için farklı ölçeklerle arasındaki ilişki incelenmiştir. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile BEE arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Orijinal araştırmada ise envanterin Cronbach alfa katsayısı .89 ve McDonalds Omega katsayısı ise .88 olarak rapor edilmiştir (Dennis ve Wal, 2010). Bu araştırma için BEE'ye ait Cronbach alfa değeri .91 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan boşanmış kadınların sosyo-demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda yaş, çocuk sayısı, boşanmanın üzerinden geçen süre, evli kalınan süre ilgili sorular açık uçlu soru formatında; eğitim durumu, çalışma durumu, barınma şekli, gelir düzeyi, yaşadığı yerleşim birimi, boşanma şekli, boşanma nedeni ve boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp almama durumuyla ilgili sorular ise kapalı uçlu şekilde yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yapılabilmesi için Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü etik kurulundan onay alınmıştır. Alınan onay doğrultusunda veri toplama araçlarının uygulanması Kasım 2022 ve Nisan 2023 tarihleri arasında

boşanmış kadınların gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin elde edilmesinde amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, PİÖÖ, TCAÖ ile BEE soruları Google forms'a aktarılmıştır. Araştırmanın verileri çevrim içi şekilde toplanmıştır. Katılımcılara öncelikle gönüllü onam formu yönlendirilmiştir. Onam formunda katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli kalacağı ve verilerin sadece araştırma için kullanılacağı açıklanmıştır. Katılımcılara kendilerini rahat hissetmedikleri anda anketi sonlandırabilecekleri hakkında bilgi verilmiştir. Bu bilgilendirmeden sonra katılımcılar anket sorularını cevaplandırmıştır. Çalışmada çevrim içi veri toplanmasına bağlı olarak birtakım tedbirler alınmıştır (Granello ve Wheaton, 2004). Yazım hatalarına karşı form çok kez denetlenmiş, soruya yanıt verilmeden sonraki soruya geçilememesi ve kontrol maddelerine (örn: “Bu soruda kararsızım seçeceğinizi işaretleyiniz”, “Bu soruda 2 numaralı kutucuğu işaretleyiniz”) yer verilmesi gibi veri kaybını önlemeye yönelik tedbirler alınmıştır. Süreçte araştırmanın duyurusu çeşitli sosyal ağlar üzerinden yapılmıştır. Ayrıca veri toplama araçlarının yaygınlaştırılmasında kadın dayanışma merkezlerinden, kadın merkezli çalışma yürüten dernek ve vakıflar ile sosyal medya gruplarından destek alınmıştır. Ölçme araçlarının cevaplandırılması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Araştırmaya katılan kadınların en az bir kez boşanmış olması kriter olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan kadınların bilgilerinin gizli tutulacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı belirtilmiştir. Bu nedenle katılımcılardan soruları samimi ve içten olarak yanıtlamaları istenilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, barınma şekli, gelir düzeyi, yaşanan yerleşim yeri, çocuk sayısı, boşanmadan sonraki geçen süre, evli kalınan süre, boşanma şekli, boşanmadan sonra psikolojik yardım alınıp alınmama durumu ve boşanma nedeni gibi değişkenler için frekans ve yüzdelerin yer aldığı tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda analizlerde parametrik veya non-parametrik testlerin kullanımına karar verilmesi için analizler yapılmadan önce elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu belirlenmiş ve tek değişkenli normallik varsayımının karşılandığı değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu

nedenle boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin; eğitim düzeyi, çalışma durumu, barınma şekli, algılanan sosyo-ekonomik düzeyi, yerleşim yeri, çocuk sayısı, boşanmanın üzerinden geçen süre ve evli kalınan süre değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenirken boşanma şekli ve psikolojik yardım alma durumuna farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız gruplar için t-test ile incelenmiştir. Boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki ise Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümünde yürütülen araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel olarak yapılan analizlerinin sonuçları yer almaktadır.

4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Scheffe
Ortaokul ve altı	62	41.56	10.27	7.51	3, 209	.00*	1<4*
PİÖÖ Lise	40	39.97	11.96				2<3*
Lisans	73	45.52	8.19				2<4*
Lisansüstü	38	48.44	5.31				

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 2 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını görülmektedir, $F_{(3, 209)} = 7.51$, $p = .00$. Eğitim düzeyine göre boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Lisansüstü eğitim mezunu olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 48.44$, $ss = 5.31$) ortaokul ve altındaki kurumlardan mezun olan kadınların ($\bar{X} = 41.56$, $ss = 10.27$) ve lise mezunu kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 39.97$, $ss = 11.96$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca lisans eğitimi alan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 45.52$, $ss = 8.19$) lise eğitimi alan kadınların psikolojik iyi oluş

düzeylerinden ($\bar{X} = 39.97$, $ss = 11.96$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Algılanan Sosyo-ekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Algılanan Sosyo- Ekonomik Durum	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Scheffe
PİÖÖ	Çok alt	19	32.47	10.52	14.81	5, 207	.00*	1<4*
	Alt	13	38.69	10.81				1<5*
	Alt orta	29	40.31	8.84				1<6*
	Orta	57	43.28	8.72				2<6*
	Üst orta	53	46.96	6.96				3<5*
	Üst	42	49.88	7.37				3<6*
								4<6*

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 3 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, $F_{(5, 207)} = 14.81$, $p = .00$. Algılanan sosyo-ekonomik durum göre boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Sosyo-ekonomik durumunu üst düzeyde olduğunu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 49.88$, $ss = 7.37$); sosyo-ekonomik durumunu çok alt

düzeyde ($\bar{X} = 32.47$, $ss = 10.52$), sosyo-ekonomik durumunu alt düzeyde ($\bar{X} = 38.69$, $ss = 10.81$), sosyo-ekonomik durumunu alt orta düzeyde ($\bar{X} = 40.31$, $ss = 8.84$) ve sosyo-ekonomik durumunu orta düzeyde olduğu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 43.28$, $ss = 8.72$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyo-ekonomik durumunu üst orta düzeyde olduğu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 46.96$, $ss = 6.96$); sosyo-ekonomik durumunu çok alt düzeyde ($\bar{X} = 32.47$, $ss = 10.52$) ve sosyo-ekonomik durumunu alt orta düzeyde olduğu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 40.31$, $ss = 8.84$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyo-ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 43.28$, $ss = 8.72$) sosyo-ekonomik durumunun çok alt düzeyde olduğu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 32.47$, $ss = 10.52$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p
PİÖÖ	1-3 yıl	55	43.07	10.55	.49	3, 209	.69
	4-5 yıl	33	45.39	7.64			
	6-10 yıl	53	44.32	9.18			
	11 yıl ve üzeri	72	43.38	10.22			

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının evlilik süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 4

incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir, $F_{(3, 209)} = .49, p = .69$.

4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p
PİÖÖ	1-3 yıl	61	42.06	10.69	1.08	3, 209	.357
	4-5 yıl	27	45.48	10.36			
	6-10 yıl	60	44.18	9.54			
	11 yıl ve üzeri	65	44.53	8.37			

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının boşanmanın üzerinden geçen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 5 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanmanın üzerinden geçen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir, $F_{(3, 209)} = 1.08, p = .357$.

4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp almama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanmadan Sonra Psikolojik Yardım Alıp Almama Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Psk. Yardım Alma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
PİÖÖ	Psikolojik yardım alan	77	43.93	9.73	.09	211	.92
	Psikolojik yardım almayan	136	43.80	9.67			

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının boşanma sonrasında psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t testi ile incelenmiştir. Tablo 6 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma sonrasında psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir, $t_{(211)} = .09, p = .92$.

4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanma nedeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanma Nedeni Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Boşanma Nedeni	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Scheffe
PİÖÖ	Psik. Duy. Şiddet	39	45.12	11.05	2.75	7, 205	.009*	2<6*
	Fiziksel Şiddet	33	38.54	10.14				
	Aldatma	32	42.78	10.88				
	Ekonomik Nedenler	22	44.27	7.60				
	Aile Büyükleri	24	42,66	8.54				
	Sorumsuz İlgisiz	39	47.76	6.64				

Davr.			
Bağımlılık	7	43.71	9.91
Birden Fazla	17	45.41	9.17
Neden			

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının boşanma nedeni değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA testi ile incelenmiştir. Tablo 7 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri boşanma nedeni değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını görülmektedir, $F(7, 205) = 2.75, p = .009$. Boşanma nedenlerine göre boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Fiziksel şiddet nedeniyle boşandığını belirten kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 38.54, ss = 10.14$) sorumsuz ilgisiz davranışlar nedeniyle boşandığını belirten kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 47.76, ss = 6.64$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları boşanma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Boşanmış Kadınların PİOÖ Puan Ortalamalarının Boşanma Şekli Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Boşanma Şekli	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
PİOÖ	Çekişmeli	87	41.95	9.99	-2.40	211	.017*
	Anlaşmalı	126	45.15	9.26			

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının boşanma şekli değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t testi ile incelenmiştir. Tablo 8

incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, $t_{(211)} = -2.40, p = .017$. Anlaşmalı boşanan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 45.15, ss = 9.26$) çekişmeli boşanan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 41.95, ss = 9.99$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.8. Araştırmanın Sekizinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Scheffe
PİÖÖ	Çalışmıyor	57	39.00	9.46	14.01	2, 210	.00*	1<2*
	Çalışıyor	139	44.99	9.24				1<3*
	Emekli	17	50.76	6.58				

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 9 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, $F_{(2, 210)} = 14.01, p = .00$. Çalışma durumuna göre boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde oluşan farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Emekli olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ($\bar{X} = 50.76, ss = 6.58$) ile çalışan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 44.99, ss = 9.24$) çalışmayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 39.00, ss = 9.46$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.9. Araştırmanın Dokuzuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları barınma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Barınma Şekli Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Barınma Şekli	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Scheffe
PİÖÖ	Ebeveyn ile birlikte	68	40.82	10.12	8.16	2, 210	.00*	1<2*
	Bağımsız bir evde	119	46.15	8.96				
	Yeni bir evlilik	26	41.23					

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının barınma şekli değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 10 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin barınma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, $F_{(2, 210)} = 8.16$, $p = .00$. Barınma şekline göre boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde oluşan farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Bağımsız bir evde yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 46.15$, $ss = 8.96$) ebeveyn ile birlikte yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 40.82$, $ss = 10.12$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.10. Araştırmanın Onuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları yerleşim yeri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Yerleşim Yeri	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Scheffe
PİÖÖ	Köy-Belde	31	35.55	10.24	11.12	3, 209	.00*	1<2*
	İlçe	42	46.02	9.44				1<3*
	Merkezi							1<4*
	İl Merkezi	59	44.16	8.77				
	Büyükşehir	81	45.74	8.53				

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının yerleşim yeri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 11 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yerleşim yeri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, $F_{(3, 209)} = 11.12$, $p = .00$. Yerleşim yeri değişkenine göre boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde oluşan farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Köyde-beldede yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{X} = 35.55$, $ss = 10.24$); ilçe merkezinde yaşayan ($\bar{X} = 46.02$, $ss = 9.44$), il merkezinde yaşayan ($\bar{X} = 44.16$, $ss = 8.77$) ve büyükşehirde yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{X} = 45.74$, $ss = 8.53$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

4.11. Araştırmanın On Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın on birinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	ss	F	sd	p
PİÖÖ	Çocuğu Olmayan	62	42.80	10.45	2.34	3, 209	.074
	1 Çocuğu Olan	75	46.06	8.18			
	2 Çocuğu Olan	43	41.65	10.53			
	3 ve Üzeri Çocuğu Olan	33	43.63	9.53			

* $p < .05$

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 12 incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir, $F_{(3, 209)} = 2.34, p = .074$.

4.12. Araştırmanın On İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın on ikinci alt problemi olan “Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13.

PİÖÖ (Psikolojik İyi Oluş), TCAÖ (Toplumsal Cinsiyet Algısı) ve BEE (Bilişsel Esneklik) Puanlarına İlişkin Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3
1. Psikolojik iyi oluş (PİÖÖ)	-	.36**	.48**
2. Toplumsal cinsiyet algısı (TCAÖ)		-	.32**
3. Bilişsel esneklik (BEE)			-

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

Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Tablo 13 incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algısı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu $r_{(211)} = .36, p < .001$; psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri değişkeni arasında da pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r_{(211)} = .48, p < .001$.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Elde edilen bulgular araştırmanın alt problemlerinin sırası takip edilerek bu bölümde tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı, eğitim düzeyi yüksek olan boşanmış kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusunun literatürde yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği söylenebilir (Amato, 1994; Aksu ve Can, 2016; Demircioğlu, 2000; Dunne-Bryant ve Williams, 2006; Gülbüz, 2020; Hacıhasanoğlu ve Yıldırım, 2011; Khumalo, vd., 2012; Kilit, 2019)

Amato (1994) Amerika’da ve Hindistan’da yaşayan bireylerin boşanmadan sonraki yeni yaşamlarını değerlendirdiği çalışmasında boşanmayı zorlaştıran nedenlerin çeşitlilik gösterdiğini tespit etmiştir. Fakat her iki kültürde de iyi eğitilmiş olmanın boşanma olgusunu kabullenmeyi kolaylaştırdığı ve yeni yaşama uyum sağlamayı desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Kilit (2019) de sosyoekonomik durumun ve eğitim düzeyinin yükselmesinin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını ifade etmektedir. Khumalo ve arkadaşları (2012) şehirde yaşamının, eğitilmiş ve çalışan bir birey olmanın psikolojik iyi oluşu olumlu olarak desteklediğini dile getirmektedir. Dunne- Bryant ve Williams’a (2006) göre eğitim düzeyi yükseldikçe boşanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz sonuçları azalmaktadır.

Hacıhasanoğlu ve Yıldırım (2011) eğitim düzeyindeki artışın yaşam standartlarının yükselmesine olumlu katkı sağladığını ifade etmektedir. Eğitim, yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılama imkânı yükselmektedir buna karşın düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin ihtiyaçlarını karşılama imkânı daha düşük olabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin çok yönlü yaşamsal ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayabilmesi psikolojik durumlarını desteklemektedir. Gülbüz’e (2020)

göre eğitim seviyesi arttıkça bireylerin yeni duruma uyum sağlamları kolaylaşmaktadır ve yaşamdaki problemler ile başa çıkma kapasiteleri yükselmektedir.

Boşanma olgusu birçok birey için bir dönüm noktası niteliği taşımaktadır. Özellikle geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimseyen bireylerde ve toplumlarda boşanma olgusu daha karmaşık sorunlara neden olmaktadır. Ortaya çıkan bu yeni durumu en iyi şekilde yapılandırabilmek için alternatifli bakış açısına ihtiyaç duyulmaktadır. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin bakış açılarının geliştiği, sorunlar karşısında daha yaratıcı çözümler ürettiği bilinmektedir (Gülbüz, 2020). Yaratıcı çözüm üretmede bilişsel esnekliğin önemi yadsınamaz. Eğitimin bireye kazandırdığı yaratıcı düşünme biçimi ve eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollere karşı farkındalık kazanma ile boşanma olgusunu kabullenmek kolaylaşmaktadır. Araştırma bulgumuzda ve literatürde yer alan çalışmalarda gördüğümüz üzere eğitim durumu psikolojik iyi oluş düzeyinde farklılık oluşturmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan gelir durumuna göre farklılaştığı, algılanan gelir durumu yüksek olan boşanmış kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun da literatürde yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği söylenebilir (Aksu ve Can, 2016; Akın ve Koçoğlu, 2009; Çiçek, 2014; Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996; Diener, vd., 2005; Dost, 2007; Kandemir, 1991; Kökcen Eryavuz, 2017; Özen, 2005; Tatlılıoğlu, 2015; Tuzgöl Dost, 2006).

Aksu ve Can (2016) yürüttükleri araştırmada ekonomik özgürlüğü olan kadınların boşanma sürecinde daha cesur davrandığını, kararlarını daha kolay aldığını belirlerken buna karşın ekonomik özgürlüğü olmayan kadınların evlilikleri süresince şiddet gibi olumsuz olaylar yaşamalarına rağmen boşanmak istemediklerini tespit etmişlerdir. Boşanma sürecinde ve sonrasında kadınların ekonomik gelirleri arttıkça kendilerine olan inançlarının yükseldiği görülmüştür. Bireyin kendine olan güveninin yüksek olması psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir (Öksüzler Cabılar ve Yılmaz, 2022).

Çiçek'e (2014) göre boşanmadan sonra algılanan gelir durumu bireylerin duygu durumlarını etkilemektedir. Gelir düzeyi yüksek olan kadınların boşanma sonrası yeni yaşama daha rahat uyum sağladıklarını ifade etmektedir. Diener ve Diener (1996) psikolojik iyi oluş düzeyini ekonomik durumun önemli düzeyde belirlediğini dile getirmektedir. Ayrıca Diener ve arkadaşlarının (2005) yürüttüğü bir başka araştırmada yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olan kişilerin iş yaşamlarında daha yüksek performans gösterdiği ve gelir düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dost (2007) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumunun çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Sosyo-ekonomik durumlarının yüksek olduğunu ifade eden katılımcı öğrencilerin yaşam doyumunun diğer tüm gruplardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyini orta düzeyde algılayan öğrencilerin ise yaşam doyumunun sosyoekonomik durumunu alt düzeyde algılayan öğrencilerin yaşam doyumundan yüksek olarak tespit edilmiştir. Literatürde yer alan diğer araştırmalarda da gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiğini (Diener,1984, Tuzgöl Dost, 2006) ifade edilmektedir ve bu duruma bağlı olarak bireylerin mutluluk düzeylerinde artış olduğu öne sürülmektedir (Tatlılıoğlu, 2015).

Akın ve Koçoğlu'nun (2009) yürüttüğü çalışmada bireylerin aylık gelir durumu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda aylık gelir düzeyini yüksek olarak tanımlayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Kandemir'e (1991) göre genç yetişkinlerin ekonomik durumu ile kendilerini kabul düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Gelir düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak tanımlanan kendini kabul düzeyi de yükselmektedir.

Araştırma bulgumuz ve ilgili literatür birlikte değerlendirildiğinde algılanan sosyo-ekonomik durumun psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir. Boşanma sonrası yaşamını yeniden yapılandıran bireyin barınma, yaşamsal gereksinimler, varsa çocuğun bakımı gibi birçok ihtiyacını karşılaması gerekmektedir. Yeterli düzeyde karşılanamayan ihtiyaçlar bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Duru ve Kalaycı, 2017). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin daha bağımsız kararlar alabildiği, kendilerini kabul düzeyinin

yükseldiği ve çevresi ile daha sağlıklı iletişim kurduğu bilinmektedir (Aksu ve Can, 2016). Ryff'a (1989a) göre bu becerilere sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri evlilik süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde yer alan bulgular incelendiğinde araştırma bulgusunu destekleyen bulguların (Alas Özduran vd., 2019; Hüsrevoğlu, 2019; Kındıroğlu, 2018) yanı sıra bu bulgusu ile paralellik göstermeyen araştırmalarda (Blisk ve Kurdek, 1983; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015) ilgili literatürde mevcuttur.

Alas Özduran ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü araştırmada evliliğin ilk yıllarında boşanmanın daha sık gerçekleştiği belirlenmiştir. Evlilikte geçirilen süre arttıkça boşanma oranında azalma olduğu ancak evlilik süresinin psikolojik iyi oluşu etkilemediği tespit edilmiştir (Alas Özduran vd., 2019). Kındıroğlu'nun (2018) İstanbul'da 3-6 yaş grubundan çocuğu olan ebeveynler ile yürüttüğü araştırmada psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye çeşitli değişkenler aracılığıyla bakılmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda evlilik süresinin bireylerin psikolojik iyi oluşunda anlamlı bir farka neden olmadığı belirlenmiştir. Hüsrevoğlu'nun (2019) araştırmasında psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki değerlendirilirken psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik süresine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.

Buna karşın Blisk ve Kurdek'e (1983) göre boşanma sonrası yeni yaşama uyumu etkileyen faktörlerden biri de evlilik süresidir. Kısa süreli evliliği olan çiftlerin yeni yaşamlarına daha kolay uyum sağladıklarını ifade etmektedirler. Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) de evlilik süresinin boşanma sonrasındaki yeni yaşama adapte olmayı etkilediğini savunmaktadır. Evlilik süresi on yılın altında olan çiftlerin yeni yaşama uyum sağlamaları daha kolay olabilmektedir. Kısa süreli evliliklerde duygusal ve fiziksel bağlılığın az olduğunu, eski hayata ve eşe dair alışkanlıklardan kolay vazgeçildiği dile getirmektedirler (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Literatürde psikolojik iyi oluş düzeyinin evlilik süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılan araştırmalarda farklı bulgulara ulaşıldığı

görülmektedir. Evliliğe yüklenen anlamın kültürden kültüre hatta aileden aileye farklılık göstermesi sebebiyle araştırma bulgularının farklılık gösterebildiği düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “*boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*” sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde yer alan bulgular incelendiğinde araştırma bulgusu ile paralellik göstermeyen bulguların yaygın olduğu dikkat çekmektedir (Akgül Sarpkaya, 2013; Amato, 2000; Emery 2013; Demircioğlu, 2000; Sayan Karahan, 2012; Soylu, 2016).

Amato (2000) ve Emery’ e (2015) göre boşanma sonrası ilk yıllar kritik öneme sahiptir. Bu kritik dönemi sağlıklı olarak geçirebilen bireylerin yeni yaşamlarına daha kolay uyum sağladığı ifade edilmektedir. Hetherington ve Stanley-Hagan (1999) araştırmalarında boşanmanın ekonomik ve sosyal etkilerinin birkaç yıl içerisinde normale dönebileceğini savunurken boşanmanın psikolojik ve toplumsal etkilerinin uzun yıllar sürebildiğini vurgulamışlardır.

Soylu’ya (2016) göre boşanma maddi zorluklar, sosyal ilişkilerde değişiklikler, çocuklarla ilgili problemler, yeni bir hayata geçiş aşamasının getirdiği sorumluluklar gibi birçok sorunu içerisinde barındırması nedeniyle zorlayıcı bir süreçtir. Dolayısıyla bu zorlayıcı sürecin bireyleri yıprattığını ifade etmektedir. Özellikle boşanmanın ilk yıllarında kadınların olumsuz duygu durumlarının daha yoğun olabileceği rapor edilmiştir (Soylu, 2016).

Demircioğlu’na (2000) göre evliliği devam ettirmek her iki cinsinde sorumluluğunda olmakla beraber genellikle ailenin dağılması önlemek kadının görevi gibi görülmektedir. Bu nedenle boşanmanın ilk yıllarında kadınların kendine olan saygısında azalmalar olduğu ve kişisel başarısızlık duygusunu yoğun yaşadıkları tespit edilmiştir. Sayan Karahan (2012) boşanma sürecinin ilk dönemlerinde kadınların ve erkeklerin öfke, yalnızlık, kaygı, melankolik ruh hali gibi duygu durumlarını daha yoğun yaşadıklarını belirlenmiştir.

Akgül Sarpkaya (2013) ve Soylu (2016) boşanmanın üzerinden geçen süre arttıkça kaybedilen benlik saygısının geri kazanıldığını, kendini kabul düzeyinin

yükseldiğini, iş yaşamında daha aktif olduğunu, sorunlarla başa çıkma tarzlarının daha işlevsel hale gelmesi ile bireyin psikolojik durumunda pozitif yönde değişim meydana gelebildiğini ifade etmektedirler.

Literatür incelendiğinde boşanmanın ilk yıllarındaki psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu fakat boşanmanın üzerinden geçen sürenin artması ile psikolojik iyi oluş düzeyinde yükselmeler olduğuna ilişkin bulgular ağırlıktadır. Diener (1984), Deacon-Wood ve McIntosh (2003) ve Gülbüz'e (2020) göre psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok etmenin olması nedeniyle boşanmanın üzerinde geçen sürenin tek başına anlamlı bir fark oluşturmayabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada katılımcılar arasında eğitim, barınma, sosyoekonomik durum gibi değişkenlerin homojen dağılım göstermemesi fark bulunmamasında rol oynuyor olabilir. Ayrıca birçok çalışma travmatik olayların etkilerinin zamanla azaldığına işaret etmektedir (Bulut, 2010; Green vd., 1990). Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin benimsendiği kültürlerde rollere ve normlara daha bağlı olduğu bilinmektedir. Bu durumun bireylerde uzun süreli kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri psikolojik yardım alıp almama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin psikolojik yardım alıp almama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Çalışmanın bu bulgusu ilgili literatürden açıkça ayrılmaktadır (Alkan, 2021; Burn ve Walczak, 2004; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Sayıl, Uçan ve Yazar, 2006).

Alkan (2021) yapmış olduğu araştırmada kadınların tek ebeveyn olduktan sonra destek aldıkları kişi değişkenine göre psikolojik iyi oluşlarında farklılık olup olmadığını incelenmiştir. Ailesinde veya yakın çevresinden destek alan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yakın çevresinden destek görmeyen kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) tarafından boşanmış kadınların katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda boşanma sonrası yardım arama davranışıyla sıklıkla karşılaşıldığı tespit edilmiştir. Genellikle avukatlardan, doktorlardan, psikolog ve psikiyatristlerden boşanma sürecinde destek alındığı belirlenmiştir.

Yardım alan katılımcıların çoğunluğu psikolojik yardım almanın çok yararlı olduğunu vurgularken özellikle erkek bireylerin boşanmadan sonra psikolojik yardım alma davranışından kaçındığı tespit edilmiştir.

Arslantaş ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü araştırmada yetişkin bireylerde uzman yardımı arama davranışına etki eden nedenler tespit edilmeye çalışılmıştır. Buna göre bireylerin yardım arama davranışında ilk olarak ailesindeki kişilerden yardım istediği belirlenmiştir. İkinci olarak arkadaşlarına ve üçüncü sırada bir profesyonelden yardım almak için başvurdukları görülmüştür. Bu bulgu yakınların birincil sosyal destek kaynağı olarak görülmeye devam ettiğini göstermektedir (Arslantaş vd., 2011).

Sayıl ve arkadaşları (2006) boşanma sonrası psikolojik destek almanın yeni yaşama uyum sağlamada önemli olduğunu belirtmektedir. Boşanan bireylerde psikolojik problemlerin görülebileceğini ve bu problemlerin uzman yardımıyla aşılabileceği vurgulamıştır. Benzer şekilde boşanmış ve tek başına çocuk büyütme için çabalayan ebeveynleri inceleyen araştırmalarda (Aydiner Boylu ve Öztop, 2013; Demirel ve Tatlıoğlu, 2016; Feyzioğlu ve Kuşcuoğlu, 2011) boşanma sonrası yeni yaşam uyum sağlamak ve değişimde kaynaklı ortaya çıkabilecek problemleri çözebilmek için ihtiyaç duyan bireylerin psikolojik yardım almasının gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. Atlı ve arkadaşlarına (2014) göre dünyada ve Türkiye’de boşanma olgusunu artış görmesi nedeniyle parçalanmış aile çocuklarının da sayısında artış olmaktadır. Bu durumda okullarda boşanma sonrası uyuma yönelik grup çalışmalarının yapılmasını gerekli kılmaktadır. Ayrıca tek başına çocuk büyüten ebeveynlerinde aile destek programlarına alınarak; ailelerin yaşayabileceği problemlerin engellenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Toplumsal ruh sağlığının korunması için psikolojik yardım çalışmalarına gereken önemin verilmesi gerektiği dile getirilmiştir (Atlı vd., 2014).

Sağlık Bakanlığına (2011) göre psikolojik yardıma ihtiyacı olan bireylerin sadece altıda birinin psikolojik yardım almak için bir uzmana başvurmaktadır. Bireylerin sosyal damgalanma kaygısı, maddi zorluklar gibi nedenlerden dolayı uzman desteği almadıkları veya alamadıkları belirtilmektedir. Bitman ve diğerleri (2013) ile Topkaya’ya (2014) göre bireyler sosyal çevrelerinin damgalanmasına maruz kalacakları korkusu ile psikolojik yardım almaktan kaçınabilmektedir.

Burns ve Walczak’a (2004) göre psikolojik yardım almaktan kaçınma başka bir problem alanını oluşturmaktadır. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimseyen toplumlarda daha yoğun görülmek üzere birçok toplumda psikolojik yardım almak damgalanma sebebi olarak görülmektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin kabul edildiği toplumlarda bireylerin sıklıkla aile bireylerinden, yakın çevrelerinden ve arkadaşlarından destek aldığı görülmektedir (Arslantaş vd., 2011). Bunun yanında birçok toplumda psikolojik yardım hizmeti almak kolay ulaşılabilir değildir ve psikolojik destek uzun bir süreci içerebilmektedir. Bu uzun süreç bireyleri maddi ve manevi olarak zorlayabilmektedir (Gültekin, 2010). Ayrıca boşanma sonrası alınan yardımın niteliği ve alınan desteğe ilişkin memnuniyet gibi faktörlerde araştırma bulgusunun literatürden ayrışmasında rol oynuyor olabilir.

Araştırmanın altıncı alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri boşanma nedenleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma nedenine göre farklılaştığı, fiziksel şiddet nedeniyle boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyi en düşük grup olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu bulgunun literatürde yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği dikkat çekmektedir (Aybey, 2015; Alas Özduvan vd., 2019; Amato, 2003; Amato ve Cheadle, 2005; Böke ve Özkan, 1994; Debour ve Rogers, 2001; Golding, 1999; Johnson, Kohn ve Zlotnick, 2006; Kaplan vd., 2018; Kitson, 1992; Mechanic, Resick ve Weaver, 2008; Sucu, 2007).

Mechanic ve arkadaşlarının (2008) yürüttüğü araştırmada fiziksel şiddete maruz kalan kadınlarda alkol ve madde kullanımının arttığı, fobilerin ortaya çıktığı, kaygı ve stres bozuklukları ile yoğun baş ağrıları yaşadıkları ve kendine zarar verme düşüncelerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Golding’e (1999) göre şiddete uğrayan kadınların %64’ünde travma sonrası stres bozukluğu ve %48’inde depresyon belirtileri görülmüştür. Johnson ve arkadaşları (2006) şiddet nedeniyle boşanan kadınların özgüven düşüklüğü ve yaşam doyumu eksikliği deneyimlediklerini rapor etmektedir.

Sucu (2007) evliliklerin boşanma ile sonlanmasındaki en önemli nedenlerden birinin şiddet olduğunu dile getirmektedir. Boşanan kadınların büyük çoğunluğunun eşinden fiziksel veya psikolojik şiddet gördüğünü ya da her iki şiddeti birlikte

gördüğünü belirlemiştir. Belirtilen şiddetlere boşanmış kadınların maruz kalma oranının %82 olduğunu ifade etmektedir. Özkan ve Böke'ye (1994) göre kadına karşı en yoğun şiddet %42 ile sözel şiddet olurken, %33 fiziksel ve %24 ile her iki şiddet birlikte görülmektedir.

Kitson (1992) alt sosyo-ekonomik grupta olan bireylerin şiddet, istismar, alkol ve kumar gibi kötü alışkanlıklar sebebiyle boşandığını, üst sosyo-ekonomik duruma sahip olan bireylerin ise ilgisizlik, sorumluluktan kaçınma ve iletişim problemleri nedeniyle boşandıklarını belirtmektedir. Amato (2003) ise eğitilmiş bireylerin boşanma nedenleri olarak ilgisizlik, anlaşmazlık, sadakatsizlik, yüksek beklentilere sahip olma, güven problemleri ve düşük sevgi gibi faktörlere dikkat çekmektedir.

Literatür taraması yapıldığında her iki cinsiyetinde karşı cinsin ilgisiz ve sorumsuz davranışlarını en önemli boşanma nedeni olarak gösterdiği belirlenmiştir (Aybey, 2015; Kaplan vd., 2018). Debour ve Rogers (2001) tarafından yürütülen araştırmada evlilikteki uyuşmazlıkların boşanmanın en önemli nedeni olduğu belirlenmiştir. Evlilikte uyuşmazlıklar psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Alas ve arkadaşları (2019) da sorumluluklardan kaçmanın, evlilikte temel düzenin bozulmasının, manevi uyumsuzlukları boşanma nedeni olarak tespit etmiştir. Amato ve Cheadle (2005) tarafından yapılan araştırmada şiddet, sadakatsizlik, sorumsuz davranışlar, ekonomik nedenler, aile birlikteliğinin olmaması, cinsel problemler ve kumar gibi olumsuz alışkanlıkların Amerika'da boşanma nedeni olduğunu belirlemiştir.

Boşanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır (Bayraktar, 2010; Kayhan ve Yazıcıoğlu, 2007; Sayan Karahan, 2012). Boşanma olgusu geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin olduğu toplumlarda tek başına zorlu bir süreçtir. Boşanmayla beraber fiziksel şiddetin travmatik etkileri bireylerde depresyon, intihar düşüncesi gibi daha ağır ruhsal problemlere neden olabilmektedir. Bu nedenle fiziksel şiddet nedeniyle eşten ayrılmak sorumsuz ilgisiz davranışları nedeniyle boşanmaktan daha zorlu ve yıpratıcı bir süreç olabilmektedir. Özellikle Türkiye gibi geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin benimsendiği toplumlarda fiziksel şiddet nedeniyle boşanmak kadınların psikolojik iyi oluşunu yoğun şekilde olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Kadınlarda boşanma sonrası

depresyon, anksiyete, melankoli gibi birçok psikolojik problem görülebilmektedir (Böke ve Özkan, 1994; Sucu, 2007). Araştırma bulgumuz ile literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinden fiziksel şiddet nedeniyle boşanmanın psikolojik iyi oluşu daha çok olumsuz etkilediği görülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri boşanma şekli değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma şekline göre farklılaştığı, anlaşmalı boşanan kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Tespit edilen bu bulgunun literatürde yer alan bulgular ile paralellik göstermektedir (Amato ve Wang, 2000; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Diamond ve Parker, 2018; Deacon-Wood ve McIntosh, 2003).

Amato ve Wang’a (2000) göre boşanma kararını alan kişi olmak boşanmadan sonraki yaşama adaptasyonu kolaylaştırmaktadır. Benzer şekilde boşanmaya karar veren bireyler boşanmadan önce olumsuz duygular ile baş etmek için kendilerini hazırlayabilmektedir. Boşanma kararını almayan kişiler ise boşanmadan sonraki yaşama uyum sağlamakta ve boşanmanın getirdiği zorluklar ile baş etmekte zorlanmaktadır. Diamond ve Parker’da (2018) benzer bulgulara ulaşmıştır. Boşanma sürecine eşlerin uyumunun aynı düzeyde olmadığını belirlemiştir. Boşanma kararını alan bireyin yeni yaşama uyumunun daha kolay olduğu belirlenmiştir (Diamond ve Parker, 2018).

Chan Lai ve Pfeifer’e (2015) göre boşanma kararını alan kişi olmanın avantajları bulunmaktadır. Birey boşanma öncesinde ve boşanmadan sonra kendini maddi ve manevi olarak yeni koşullara hazırlayabilmektedir. Yapılan ön hazırlık nedeniyle bireyin süreç üzerindeki kontrol hissi artmaktadır. Deacon-Wood ve McIntosh (2003) tarafından yürütülen araştırma da benzer bulgular raporlanmıştır. Boşanma sürecinde boşanma kararını alan kişi eş kaybına kendi hazırlanmış, boşanma sonrasındaki hayata dair bir plan oluştururken buna karşın boşanma kararının bildirildiği kişi için süreç yeni başlamış ve belirsizlikler mevcuttur (Deacon-Wood ve McIntosh, 2003).

Boşanma geleneksel cinsiyet rollerinin olduğu toplumlarda içerisinde birçok sorunu barındıran yıpratıcı ve zorlayıcı bir süreçtir. Çekişmeli boşanma davalarında

eşlerden biri boşanmak isterken diğer eş boşanmak istememektedir. Bu durum zorlu olan süreci daha da karmaşık hale getirmektedir. Alan yazında yer alan bilgilerde anlaşmalı boşanan bireylerin veya çekişmeli boşanmalarda boşanmaya karar veren kişinin maddi ve manevi olarak kendini boşanmaya hazırladığına işaret etmektedir (Amato ve Wang, 2000; Diamond ve Parker, 2018; Deacon- Wood ve McIntosh, 2003). Boşanmayı isteyen kişinin yeni yaşama uyum sağlamasının kolaylaştığı ve yeni sorumluluklar almaya istekli olduğu bilinmektedir. Buna bağlı anlaşmalı boşanan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaştığı, emekli olan kadınların ve çalışan kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusu literatürde yer alan bulgular ile paraleldir (Alothman Sharjah ve Al-Hourani, 2018; Altınel ve Şahin, 2010; Bodur vd., 2004; Batıgün ve Şahin, 2006; Demir vd., 2021; Akgül Gök, Erbay ve Yüceer Kardeş, 2015; Eroğlu, 2017; Kocaman, 2019; Yıldırım, 2004)

Demir ve arkadaşlarına (2021) göre çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde daha yüksektir. Ayrıca çalışan bireylerin bilişsel esneklik ve umut düzeylerinin de çalışmayan bireylerden yüksek olduğunu belirtmektedirler. Eroğlu (2017) ve Kocaman'da (2019) çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir.

Alothman Sharjah ve Al-Hourani (2018) boşanma sonrası yaşam deneyimlerini ele alırken çalışmayan kadınların çalışan kadınlara göre boşanmadan sonra daha büyük boşluk duygusu yaşadığını bildirmektedir. Boşanan kadınlar genellikle çocuklarını daha az görmenin, evden uzaklaşmanın ve yaşamlarındaki belirsizliklerin boşluk hissine sebep olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca boşanan kadınlar ebeveynleri ve toplum tarafından yaşam şekillerinin sınırlandırıldığını belirtmiştir ve bu sınırlamalar sonucunda yalnızlaştırıldıklarını dile getirmişlerdir (Alothman Sharjah ve Al-Hourani, 2018).

Bodur ve arkadaşlarına (2004) göre çalışmayan kadınların çalışan kadınlara göre anksiyete, depresyon, fobi, öfke gibi psikolojik belirtileri daha yoğun gösterdikleri belirlenmiştir. Evde olan kadının sürekli çocuklarla ilgilenmesi ve kadının kendine zaman ayıramaması, eğitim seviyesinin düşüklüğü, aile gelirinin az, ve sosyal çevrenin belirli bir grupta sınırlı olması bu durumun olası nedenleri olarak vurgulanmaktadır (Bodur vd., 2004).

Batıgün ve Şahin (2006) çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olmasının nedenleri arasında kendini maddi olarak güvende hissetmenin önemli rol oynadığını öne sürmektedir. Ayrıca ihtiyaçları giderme noktasında problem yaşanmaması, gelecek güvencesi ve yeterli maddi kaynağa sahip olmanın etkili olduğuna vurgu yapılmaktadır (Batıgün ve Şahin, 2006).

Yıldırım'a (2004) göre bireyin çalışma hayatının olması boşanma sürecinde yaşanan problemlerle baş etmede etkili olmaktadır. Akgül Gök ve arkadaşları (2015) boşanma sürecinde ve sonrasında düzenli bir gelir kaynağına sahip olan kadınların bağımsız hareket edebildiklerini, yaşanan problem ile etkili olarak baş edebildiklerini ve sonuç olarak yaşama daha umut dolu bakabildiklerini belirlemişlerdir. Altınel ve Şahin (2010) yürüttükleri çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bir gelir kaynağı olmayan veya düşük gelire sahip olan kadınların umut düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadınların gelir düzeyinin düşük olması veya bir gelire sahip olmaması duygusal ve sosyal olarak dezavantajlı grupta yer almalarına neden olabilmektedir.

Bireylerin hayatta kalmak için yaşamsal ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir. Çalışan ve ekonomik özgürlüğü olan kadınların boşanmadan sonra ihtiyaçlarını daha kolay karşıladığı bilinmektedir. Çiçek'e (2014) göre ekonomik özgürlüğe sahip olan kadınlar boşanmanın olumsuz etkilerini kolaylıkla değiştirebilmektedir. Bu nedenle çalışan veya düzenli bir gelire sahip olan kadınların çalışmayan kadınlara göre boşanmadan psikolojik açıdan daha az etkilendiği söylenebilir. Can ve Aksu (2016) çalışan kadınların boşanma süreci ve sonrasında özgüvenin ve yaşamsal doyumunun yüksek olduğunu, hayata umutla bakabildiğini ifade etmektedir. Araştırma bulgumuz ve literatürde yer alan bilgiler çalışan veya düzenli gelire sahip olan kadınların diğer gruplara göre psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu doğrular niteliktedir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi olan “*boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri barınma şekli değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*” sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin barınma şekline göre farklılaştığı, bağımsız bir evde yaşayan boşanmış kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun literatürde yer alan bulgular ile paralellik gösterdiği (Akgül Sarpkaya, 2013; Sucu, 2007) söylenebilir buna karşın paralellik göstermeyen bulgu da (Alkan, 2021) bulunmaktadır.

Akgül Sarpkaya (2013) çalışmayan kadınların boşanmadan sonra en güçlü alternatif olarak ebeveynlerinin yanına döndüklerini ifade etmektedir. Çalışan kadınların ise mesleki kimliklerini ön plana çıkararak yeni bir hayata başladıkları görülmüştür. Ebeveynleri ile beraber yaşamak zorunda kalan kadınların kardeşlerinin bakımını ve ebeveynlerinin sorumluluklarını üstlendikleri, bu yapılan çalışmalar karşılığında ücret almadıkları rapor edilmektedir (Akgül Sarpkaya, 2013).

Sucu’nun (2007) yürüttüğü araştırmada boşanan kadınların %44’nün ebeveynleri ile yaşamaya başladığı, %40’nın bağımsız bir eve taşındığı, %14’nün kendi evinde kaldığını ve %2’sinin akrabalarının yanına yerleştiği belirlenmiştir. Sucu’ya (2007) göre ebeveynleri ile birlikte yaşayan kadınların sosyal ilişkilerinde sınırlamaların olduğu, daha çok aile içindeki bireyler ile iletişim kurdukları belirlenmiştir. Tek başına veya çocukları ile birlikte bağımsız bir evde yaşayan kadınların ise büyük çoğunluğu boşanma sonrası sosyal ilişkilerinde bir değişiklik olmadığını dile getirmektedir (Sucu, 2007).

Buna karşın Alkan (2021) göre tek ebeveyn olarak kadınların barınma şekline göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılık bulunmamaktadır. Boşanma sürecinin kendi içerisinde birçok zorluğu barındırması, katılımcı grubun özellikleri gibi farklı değişkenler nedeniyle barınma şekli ile psikolojik iyi oluş arasında farklılık bulunamadığı düşünülmektedir. Barınma şeklinin psikolojik iyi oluş düzeyinde farklılığa neden olduğunu gösteren detaylı bir literatürün bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmaya katılan katılımcı grup üzerinde derinlemesine bir araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Boşanmadan sonra kadınların zorlandığı konulardan biri de barınma sorunudur. Özellikle geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin benimsendiği ailelerde

ve toplumlarda kadın boşanmadan sonra “anne-baba evine” dönmektedir. Ailesinin evine uyum sağlamak zorunda kalmaktadır ve ailesinin yanında bireyin sosyal ilişkileri daha kısıtlı olabilmektedir. Geleneksel rolleri benimseyen toplumlarda boşanma sonrası damgalamalarında uyum sürecini zorlaştırdığı bilinmektedir. Bunun yanında boşanma sonrası bağımsız evde yaşayan kadınların yaşamını kendi kurallarına göre düzenlediği, çevresiyle daha olumlu ilişkiler kurduğu ve yaşamsal amacının bulunduğu bilinmektedir. Bu nedenle araştırma bulgumuz ile literatürde yer alan birçok araştırmada boşanmadan sonra bağımsız bir evde yaşayan kadınların psikolojik iyi oluşları daha yüksek olması pekte şaşırtıcı değildir.

Araştırmanın onuncu alt problemi olan “*boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*” sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yerleşim yerine göre farklılaştığı, köyde veya belde yaşayan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilçe, il ve büyükşehirde yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada tespit edilen bu bulgunun literatürdeki bulgular ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir (Alkan, 2021; Avan, 2019; Akhavan, Mofradnejad ve Monadi, 2022; Fletcher vd., 2002; Jensen ve Lichter, 2002; Turner, 2006).

Avan’ın (2019) yürüttüğü araştırmada geleneksel bir yaşam tarzının hâkim olduğu kırsal yerleşim yerlerinde birincil ilişkilerin daha yoğun olarak kendi gösterdiği belirlenmiştir. Kentsel yerleşim yerlerinde ise bireyselleşmenin daha ön plana çıktığı ve birincil ilişkilerin azaldığı, yerini ikincil ilişkilerin aldığı raporlanmıştır. Kentsel yaşamda kadının farkındalığı yükselmiş olup, kendilik değerinin arttığı görülmektedir. Bu nedenle boşanmış olmaya yüklenen olumsuz imaj kentsel yerleşim yerlerinde yaşayan kadınlarda kırsal bölgelerde yaşayan kadınlara oranla daha az stres ve baskıya yol açmaktadır (Avan, 2019; Fletcher vd., 2002; Jensen ve Lichter, 2002). Kırsal yerleşim alanlarında yaşayan kadınlarda daha yoğun öğrenilmiş çaresizlik duygusu kendini gösterirken kentsel yerleşim yerlerinde bu oran daha düşüktür. Öğrenilmiş çaresizlik duygusunun yaşama umutla bakmayı engellediği savunulmaktadır (Demir vd., 2021). Sosyal damgalanma korkusunun kırsal alanda yaşayan kadınları daha izole bir hayat sürdürmelerine neden olduğu ifade edilmiştir. Bu nedenle boşanmış kadınların çevresiyle olumlu ilişkiler kurmakta zorlandığı dile getirilmektedir (Avan, 2019).

Alkan (2021) tek ebeveyn olarak hayatının büyük çoğunluğunu şehirde geçiren kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin diğer tüm gruplardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda hayatının büyük çoğunluğunu ilçe merkezinde geçiren kadınların psikolojik iyi oluşunun hayatını köyde geçiren kadınların psikolojik iyi oluşundan yüksek olduğu belirlenmiştir (Alkan, 2021).

Akhavan ve arkadaşları (2022) küçük yerleşim yerlerinde yaşamlarını sürdüren boşanmış kadınların sosyal damgalanma korkusu, diğer erkeklerin olumsuz tavırları ve davranışları, yeni ilişkiler kurmada sorunlar gibi birçok kültürel ve sosyal problemi yaşadıklarını vurgulamaktadır. Buna göre boşanmış kadınlar belirsizliğe katlanmakta da ciddi zorluklar yaşamaktadır. Üzüntü, kaygı, sosyal izolasyon gibi depresyonun göstergesi olan duygular bu grupta daha yoğun olarak deneyimlenmektedir (Akhavan vd., 2022)

Lichter ve Jensen (2002) kırsal yerleşimlerde yaşamlarını sürdüren boşanmış annelerin kent merkezinde yaşayan annelere göre daha çok stres yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Kırsal alanda yaşayan annelerin ekonomik olarak dezavantajlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşanan yere yakın mesafede çocuk bakım merkezlerinin olmamasının (Fletcher vd., 2002), fiziksel izolasyona maruz kalmalarının ve sağlık hizmetlerinin yetersiz olmasının strese sebep olduğu görülmüştür (Lichter ve Jensen, 2002).

Kırsal yerleşim yerlerinde geleneksel roller diğer yerleşim yerlerine göre daha güçlü olup bireyler daha çok damgalanmaya, ilişkilerinde daha çok sınırlandırılmaya maruz kalabilmektedir. Birincil ilişkilerin daha yoğun olduğu ve bireyselleşmenin daha düşük olduğu bilinmektedir (Flaskerud ve Kviz, 1983). Ayrıca çevresel imkanlar oldukça kısıtlıdır. Bu durum da boşanmış kadınlarda stres ve kaygıya neden olabilmektedir ve sosyal ilişkilerinde daha izole bir hayat sürdürmelerine yol açabilmektedir. Buna karşın kentsel yerleşim yerinde yaşayan bireylerin ikincil ilişkiler daha yoğundur. Bireyselleşme daha fazladır ve çevresel imkanlar gelişmiştir. Bu nedenle kentsel yerleşim yerindeki kadınların özsayıgılarının daha yüksek olduğu, yaşama umutla baktıkları belirlenmiştir (Alkan, 2021). Araştırma bulgumuz ile literatürde yer alan bilgiler büyükşehirde yaşayan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının diğer yerleşim yerlerinde yaşayan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarından yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın on birinci alt problemi olan “*boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*” sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguya benzer bulguların (Eroğlu, 2017; Özbek, 2016) yanı sıra araştırmanın bu bulgusu ile paralellik göstermeyen araştırmaların olduğu da (Aksu ve Can, 2016; Amato, Booth ve Rezac, 1995; Coysh vd., 1989; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Daş, 2019; Uludağlı, 2017) görülmüştür.

Özbek (2016) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşun çocuk sayısına göre değişmediği rapor edilmiştir. Benzer şekilde Eroğlu’da (2017) araştırmasında evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda çocuk sayısına göre bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığını bildirmiştir.

Coysh ve arkadaşlarına (1989) göre ise bakımı üstlenilen çocukların sayısı boşanma sonrası kadınların çalışma hayatlarını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Ayrıca çocuğun varlığı yeni evlilikte de problemlere neden olabilmektedir. Boşanan kadınlar çocukları için eski eşleri ile görüştüklerinde çatışma yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Cosh vd., 1989). Ayrıca kadınlar çocukları nedeniyle sosyal hayatlarına daha az zaman ayırdıklarını dile getirmişlerdir. Tüm bu oluşan bu problemlerin kadınlarda strese ve gerginliğe neden olabilmektedir (Coysh vd., 1989). Daş’da (2019) çocuk sayısı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinde azalma olduğunu belirtmektedir.

Aksu ve Can (2016) yaptıkları çalışmada çocuğu olmayan ailelerde boşanmanın daha yaygın olduğunu bildirmişlerdir. Çocuğu bulunan ailelerde genellikle çocukların boşanmadan etkileneceği düşünülerek boşanma kararından vazgeçme eğilimi görülebilmektedir. Ayrıca çocuk sayısı arttıkça ekonomik ihtiyaçların artması sebebiyle çiftlerin boşanma fikrinden uzaklaşabileceği öne sürülmektedir (Aksu ve Can, 2016).

Chan Lai Cheng ve Pfeifer’e (2015) göre çocuklar boşanma sonrasında güç ve umut kaynağı olarak görülmektedir. Boşanma ile kadınlar eşlerini ve eş rollerini kaybederler fakat ebeveyn rolleri devam etmektedir. Devam eden ebeveyn rolünün

kadınlarda yaşam amacı haline gelebildiği öne sürülmektedir. Kadınlar boşandıktan sonra çocuklarına vakit ayırarak motive oldukları ve neşelendiklerini, ayrıca çocukları ile vakit geçirdiklerinde ayrılık ile ilgili düşüncelerin yoğunluğunun azaldığını dile getirmişlerdir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Amato ve arkadaşları (1995) yaş olarak büyük olan çocukların ebeveynlerine özellikle annelerine maddi ve manevi destek sağlamalarından dolayı ebeveynlerinin iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunduklarını öne sürmektedirler. Uludağlı (2017) çocuk sahibi olan bireylerin stres düzeylerinin ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bildirmektedir.

Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin kabul gördüğü toplumlarda çocuk ailenin tamamlayıcısı olarak görülmektedir. Fakat çocuğun varlığının getirdiği sorumluluk, ekonomik yükler vs. boşanma sürecini ve sonrasını zorlaştırabilmektedir. Annenin çalışma durumu, çocuğun sayısı, çocuğun yaşı gibi etkenler boşanma sürecindeki psikolojik iyi oluş durumu üzerinde karmaşık ve daha derinlemesine çalışılması gereken etkilere sahiptir (Amato vd., 1995; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Daş, 2019; Uludağlı, 2017).

Araştırmanın on ikinci alt problemi olan *“boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?”* sorusuna ilişkin bulgular incelendiğinde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu bulgusu ilgili alan yazın ile örtüşmektedir (Akın ve Demirel, 2003; Altınova ve Duyan, 2013; Arıcı, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Ayçiçek, 2020; Bardavit, 2007; Basut, 2020; Chow ve Fu, 2016; Cordon, 2017; Chermahini Hommel, 2012; Çetiner, Karababa ve Mert, 2018; Demir vd., 2021; Haymana ve Kolburan, 2019; Konik ve Smith, 2021; Malkoç ve Mutlu, 2019; Kaplan, 2016; Parvizi, 2021; Sarıkan, 2023).

Akın ve Demirel (2003) tarafından yapılan çalışmada geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin yoğun olarak kendini gösterdiği toplumlarda yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin; eşitlikçi tutumun olduğu, kadınsı ve erkeksi etiketlemelerinin yapılmadığı, cinsiyet farklılarının ön plana çıkarılmayıp

farklılıklara saygı duyulan toplumlarda yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde Altınova ve Duyan (2013) eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir bağlantının olduğunu bildirmiştir. Arıcı'ya (2011) göre geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimsemeyen yüksek öğretim öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri toplumun belirlediği geleneksel cinsiyet rollerini benimseyen öğrencilere göre daha yüksektir. Ayçiçek'e (2020) göre eşitlikçi toplumsal cinsiyet algısına sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Bu bireylerin benlik saygısı gelişmiştir. Kaplan (2016), Haymana ve Kolburan (2019) da eşitlikçi toplumsal cinsiyet algısı arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini ifade etmektedir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bilişsel yapı bu etkenlerden biridir (Çetiner vd., 2018). İnsan yaşamında değişim kaçınılmazdır. Bazen bu değişimler beklenmedik durumlarla ortaya çıkabilmektedir (Bardavit, 2007). Malkoç ve Mutlu (2019) bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında araştırma bulgumuza paralel bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Fu ile Chow (2016) da araştırmalarında benzer sonuca ulaşmıştır. Ergenlerin travmatik deneyimlerini konu alan araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilişsel esneklik arasında olumlu bir bağlantı olduğu rapor edilmiştir. Cordon'a (2017) göre bilişsel esneklik bireylerin hızlı ve doğru karar vermesine yardımcı olmaktadır. Bu da bireylerin psikolojik iyi oluşları açısından koruyucu bir rol oynamaktadır.

Chermahini ve Hommel'ye (2012) göre bilişsel süreçlerin insan psikolojisi üzerinde etkisi bulunmaktadır. Yaratıcı düşünme becerisi bireyin ruhsal dalgalanmalarının az olmasını sağlamaktadır. Bilişsel esneklik ile bireyin yaşamındaki stres içeren durumlar karşısında daha etkili kararlar almasını sağlamaktadır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun olumlu olarak desteklemektedir.

Smith ve Konik (2021) göre bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin yaşam doyumu yüksektir. Yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir bağlantı bulunmaktadır. Ayrıca bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin vicdanlı, dışadönük ve uyumlu bireyler olduğunu ifade etmektedirler. Parvizi 'de (2021) bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş düzeyinin arttırılmasında etkili olduğunu ifade

etmektedir. Asıcı ve İkiz (2015) yürüttükleri çalışmalarında yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireylerin daha mutlu bireyler olduğunu ifade etmektedir.

Demir ve arkadaşları (2021) bilişsel esneklik düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini ifade etmektedir. Basut (2020) ise bilişsel esneklik düzeyi ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan çevresel kontrol boyutu arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Sarıkan'da (2023) yapmış olduğu araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir bağlantı olduğu sonucuna varmıştır.

Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin bireyler üzerinde kısıtlayıcı etkisinin olduğu, buna karşın eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerin ise birey özgürleştirdiği bilinmektedir. Eşitlikçi rollerin benimsendiği toplumlarda bireylerin kendilik algısı yüksektir. Birey bağımsız hareket edebilmektedir. Çevresinin imkanlarını kullanabilmektedir ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmektedir. Bu durumda bireylerinin özgüvenin ve yaşamsal doyumu yükseltilip, mutlu ve umutlu bir yaşam sürmelerini desteklemektedir. Bu durumda eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri ile ruh sağlığı arasında bir bağlantının varlığını ispatlar niteliktedir. Buna karşın toplumun belirlediği geleneksel roller ile ruh sağlığı arasında ters yönlü bir bağ bulunmaktadır.

Bireyin yaşamdaki problemlerine çözüm üretebilmesi ve geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin kısıtlayıcı etkisini azaltmak için alternatifli düşünmeye ihtiyacı olduğu literatürde yer alan araştırmalarda görülmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Spiro vd., 1988). Yaratıcı düşünme bilişsel esneklik gerektirir. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin sorun çözme becerilerinin geliştiği, farklı durum ve olayları pozitif olarak karşıladığı ve farklılıklara, değişimlere daha hızlı uyum sağlayabildiği, stres yönetiminin iyi olduğu, bireysel gelişime önem verdiği bilinmektedir. Bilişsel esneklik ile bireyin sahip olacağı bu olumlu özellikler ruh sağlığını olumlu olarak etkilemektedir (Johnson, 2016).

5.2. Sonuç ve Öneriler

Yürütülen bu araştırmada boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşları bağımlı değişken toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik düzeyleri bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve bağımlı değişkenin (psikolojik iyi oluş) çeşitli sosyo-demografik değişkenlere (eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum, evlilik süresi, boşanmanın üzerinden geçen süre, boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp

almama durumu, boşanma nedeni, boşanma şekli, çalışma durumu, barınma şekli, yerleşim yeri, çocuk sayısı) göre değişiklik gösterip göstermediği incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmada 213 boşanmış kadın gönüllü olarak yer almıştır. Bulgular psikolojik iyi oluş ile eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum, boşanma nedeni, boşanma şekli, çalışma durumu, barınma şekli ve yerleşim yeri değişkenleri arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Ayrıca bulgular katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum, boşanma nedeni, boşanma şekli, çalışma durumu, barınma şekli ve yerleşim yeri değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşırken evlilik süresi, boşanmanın üzerinden geçen süre, boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp almama durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre ise farklılaşmadığına işaret etmektedir.

Araştırmanın tüm bulguları değerlendirilirken araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunduğu anımsanmalıdır. Örneklem yönteminin seçkisiz olmayan bir yöntem olması bulguların genellenebilirliğini düşürmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun önlisans, lisans ve yüksek lisans mezunudur. Eğitim seviyesi yüksek bir katılımcı grubu ile çalışılması elde edilen araştırma bulgularının tüm boşanmış kadınlara genellenmesini zorlaştırmaktadır. Eğitim düzeyi yükseldikçe kadınların boşanmadan daha az etkilendiği ilgili literatürde üzerinde görüş birliği bulunan bir önerme olarak yer almaktadır (Amato, 1994; Khumalo vd., 2012).

Katılımcıların algılanan sosyo-ekonomik durumunu belirlemek için yönlendirilen soruya katılımcıların çoğunluğu ekonomik durumlarının orta ve üst düzeyde olduğu şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların çoğunluğu emekli veya çalışmaktadır. Bu durumda katılımcıların çoğunluğunun ekonomik bağımsızlığa sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Boşanmadan sonra kadınların zorlandıkları konulardan bir tanesinin ekonomik problemler olduğu düşünüldüğünde katılımcı kadınların çoğunluğunun ekonomik bağımsızlığının olması nedeniyle boşanmanın getirdiği sorunlarla baş etmelerinin daha olası olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularından hareketle uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir. Örneğin araştırma bulguları boşanma sonrası süreçlerde kadınlara psikolojik yardım sunan, çeşitli kurumlarda görev yapan ruh sağlığı uzmanlarına kültüre duyarlı müdahale hizmetlerinin şekillendirilmesine yol gösterici

olabilir. Ruh sağlığı uzmanları danışanlarının bilişsel esnekliklerini arttıracak bilişsel tartışma, sokratik sorgulama gibi bilişsel müdahaleleri/ teknikleri süreçlere entegre ederek danışanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttırabilirler.

Bulgular bireysel destek hizmetlerinin yanı sıra destek grupları gibi grup temelli destek hizmetlerinin içeriklerinin belirlenmesinde de ruh sağlığı uzmanlarına ışık tutabilir. Oturumlarda bilişsel esnekliği arttırmaya yönelik temaların yanı sıra toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına ve etkilerine dair farkındalığı genişletecek etkinliklere, gündemlere yer verilmesi destek gruplarının etkililiğine katkı sağlayabilir. Ayrıca destek grupları ile birey yalnız olmadığını hisseder, karşılıklı destek ve motivasyon alışverişi olur. Bireyler için zorlu sürecin geçirilmesi kolaylaşabilir.

Araştırmada alışma durumunun ve barınma şeklinin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılığa yol açtığı belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında boşanma sonrasında bireylerin bu alanlardaki sınırlılıklarına yönelik güçlendirici çalışmalar kritik önemdedir. Bakanlıklar, yerel yönetimler, dernek ve vakıflar dezavantajlı grubun bu yönlerinin güçlendirilmesine yönelik çalışmalar yürütebilir. Bu çalışmanın bulguları ilgili kurum ve kuruluşların boşanmış kadınlara yönelik destek çalışmalarında önceliklerinin belirlenmesine yönelik yol haritalarının oluşturulmasında yararlı olabilir. Yapılan araştırma sonucunda boşanmadan sonra ekonomik gelirinin yetersiz olduğunu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçtan hareketle boşanan kadınların çalışma hayatlarına katılmasında önemlidir. Tek ebeveyn olarak ocuk yetiştiren kadınlara ücretsiz kreş desteği sağlanması yönelik çalışmalar yapılabilir.

Literatürde yer alan araştırmalarda görülmektedir ki boşanmadan sonra alınan psikolojik yardım bireylerin yaşamında kritik role sahiptir (Burn ve Walczak, 2004; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Bu nedenle bireylerin boşanma sonrası etkin ve sürekliliği olan psikolojik yardım alması için Sağlık Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmet Bakanlığı ortak çalışmalar yürütebilir. Böylelikle dezavantajlı grupta yer alan boşanmış kadınlar etkin bir ruh sağlığı hizmetinde kolaylıkla yararlanabilirler.

KAYNAKÇA

- Abay, H., Bukecik, E., Kaplan, S. ve Şahin, S. (2018). Türkiye’de yapılan çalışmalar bağlamında kadınlarda boşanmanın nedenleri (2000-2008) sistematik derlemesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırma Dergisi*, 3(2), 821-833.
- Akal, C. B. (2014). *İktidarın Üç Yüzü*. Ankara: Dost Kitapevi.
- Akbari Chermahini, S. & Hommel, B. (2012). Creative mood swings: divergent and convergent thinking affect mood in opposite ways. *Psychological research*, 76(5), 634-640.
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-293.
- Akgül Gök, F., Erbay, E. ve Yüceer Kardeş, T. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139-154.
- Akgül Sarpkaya, O. (2013). Boşanmış kadınlarda toplumsal baskıya direnme stratejileri: Van örneği. *The Journal of International Social Research*, 6(26), 29-50.
- Akhavan, T. M., Mofradnejad, N. & Monadi, M. (2022). Qualitative study of divorced women's experiences of the consequences of divorce (case study: divorced women in behbahan). *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1539-1561.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2019). *Psikolojide Güncel Kavramlar, Pozitif Psikoloji*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Akın, B. ve Koçoğlu, D. (2009). Sosyo-ekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (286521).
- Alan, C. (2016). *Pozitif Psikoloji*. (Ü. Şendilek, Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.

Alkan, Y. (2021). *Tek ebeveyn olarak kadının yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi: Mersin Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Allothman Sharjah, H.M. & Al-Hourani, M. (2018). Post-divorce experiences in Jordan: a phenomenological perspective. *Al-Adab Journal*, 2(126), 2018-1439.

Altan Arslan, Ş. (2000). *Ders Kitaplarında Cinsiyetçilik*. Ankara: T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü.

Altinel, T. ve Şahin, E. M. (2010). Edirne’de yaşayan kadınların algıladıkları sosyal destek ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri*, 30(3), 864-870.

Altınova, H. H. ve Duyan, V. (2013). Toplumsal cinsiyet algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Toplum ve Hizmet Dergisi*, 24(2), 9-22.

Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Amato, P. R. & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191-206.

Amato, P. R. & Wang, H. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655–668.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269-1288

Amato, P. R. (2003). Reconciling divergent perspectives: Judith Wallerstein, quantitative family research, and children of divorce. *Family Relations*, 52(4), 332–339.

Amato, P. R., Booth, A. & Rezac, S. J. (1995). Helping between parents and young adult offspring: The role of parental marital quality, divorce, and remarriage. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 363-374.

Amato, P.R. (1994). The impact of divorce on men and women in India and the United States. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 207-221.

Anderson, C. M. & Martin, M. M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Repots*, 11, 1-9.

Anderson, D., Coulson, R. L., Feltovich, P. J. & Spiro, R. J. (1988). *Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains*. V. Patel (Ed). Proceedings of the 10th Annual Conference of the Cognitive Science Society, New Jersey, USA.

Alas Özduran, O., Ersoy, A. F. ve Günay, G. (2019). Dıvorce as a social problem and it's causes: Family court examinations from Karabuk sample. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 1(2); 48-55.

Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (308446).

Arıkan, Ç. (1996). *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.

Arslantaş, H., Aştı, N., Dereboy, İ. F. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.

Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Ateş, B. (2021). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, Kuram Ve Uygulama*. Ankara: Vizetek Yayıncılık.

Atkinson, R. C., Atkinson, R. L., Bem, D. J., Hoeksema, S. N. & Smith, E. E. (2006). *Psikolojiye Giriş*. (A. Yavuz, Çev.). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Atlı, A., Çitil, C. ve Yıldırım, T. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *E-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104.

Aube, J. & Koestner, R. (1995). A multifactorial approach to the study of gender characteristic. *Journal of Personality*, 63(3), 681-710.

Avan, E. (2019). *Boşanma sürecindeki kadınların sosyo-ekonomik özellikleri, sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili faktörlerin tanımlanması* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (554377).

Aybey, S. (2015). Aile ve dini rehberlik bürolarına gelen sorular ışığında kadınların boşanma nedenleri (Ege Bölgesi Örneği). *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(4), 104-126.

Ayçiçek, V. (2020). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (623951).

Aydiner Boylu, A. ve Öztop, H. (2013). Tek ebeveynli aileler: Sorunlar ve çözüm önerileri. *Sosyoekonomi Dergisi*, 19(19).

Bacanlı, H. (2015). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. NJ: Prentice- Hall: Englewood Cliffs.

Banerjee, R. (2005). *Development of Gender Identity and Gender Roles*. In S. Ding & K. Littleton (Ed.). *Social and personal development of children* (p.141-180). UK: Blackwell Publishing.

Baran, B., Esen, E., Gülsoy, S. S., Siyez, D.M. & Siyez, E. (2023). Predictors of self-reported sexually transmitted infections among Turkish university students. *JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*, 21, 751–758.

Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının-stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bassoff, E. S. & Glass, G. V. (1982). The relationship between sex roles and mental health: A meta-analysis of twenty-six studies. *The Counseling Psychologist*, 10(4), 105-112.

- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Batıgün, A. D. ve Şahin. N. H. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek. A-tipi kişilik ve iş doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Bayhan, V. (2013). Beden sosyolojisi ve toplumsal cinsiyet. *Doğu-Batı Düşünce Dergisi*, 6(63), 147-164.
- Bayraktar, N. (2010). *Boşanmış kadınların çevrelerinin kendilerine bakış açısını algılama şekilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development: raising gender-aschematic children in a gender-schematic society. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 8(4), 598-616.
- Bem, S. L. (1993). *Gender Lenses: Transforming the Sexual Inequality Debate*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Benedik, E. & Brown, C. F. (1997). *Boşanma Ve Çocuğunuz: Çocuğunuzun Boşanmanızla Baş Etmesine Nasıl Yardımcı Olursunuz?* (S. Katlan, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Bener, Ö. ve Günay, G. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 157-171.
- Bırni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (680956).

- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142- 157.
- Bitman, R. L., Hammer, J. H., Vogel, D. L. & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311–316.
- Blisk, D. & Kurdek, L. A. (1983). Dimensions and correlates of mothers' divorce experiences. *Journal of Divorce*, 6, 1–24.
- Bodur, S., Çilli, A. S.; Kaya, N., Kucur, R. ve Özkan, İ. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Böke, Ö. ve Özkan, İ. (1994). Boşanma ile sonlanan evliliklerde kadının hedef olduğu saldırganlık. *Selçuk Tıp Dergisi*, 13(3), 191-197.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of Psychological Well-being*. Oxford, England: Aldine.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, M. (2022). *Boşanmış kadınlarda depresyon ve kültür ilişkisi sosyal antropolojik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bulut, S. (2010). Depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 87-98
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik-Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (İ. D. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, S. & Walczak, Y. (2004). *Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri*. (İ. Ersevimi, Çev.). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Bussey, K. & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106, 676-713.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Can, G. (2003). *Kişilik Gelişimi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902.
- Cangöz, İ. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin toplumsal cinsiyet farkındalığı ve cinsiyetçi şiddetle ilgili görüşleri. *İletişim Dergisi*, 19, 41-64.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chan Lai Cheng, J. & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(6), 429-450.
- Chow, A. & Fu, F. (2016). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35.
- Christensen, L., Johnson, R., & Turner, L. (2014). *Research Methods, Design, and Analysis*. Boston: Pearson Education Inc.
- Chun, M. M., Leber, A. B. & Turk- Browne, N.B. (2008). Neural determinants of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 105(36), 13592-13597.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Gülyüksel Akdağ, F. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Cohen, L. & Manion, L. (1998). *Research Methods in Education*. London: Routledge.
- Connell, R. W. (1998). *Toplumsal Cinsiyet Ve İktidar: Toplum, Kişi Ve Cinsel Politika*. (C. Soydemir, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being. A Literature review. *Family relations: An interdisciplinary. Journal of Applied Family Studies*, 40(1), 97-102.

Cordom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky.

Corey, G. (2015) *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Coysh, W. S., Kline, M., Johnston, J. R., Tschann J. M. & Wallerstein, J. S. (1989). Parental post-divorce adjustment in joint and sole physical custody families. *Journal of Family issues*, 10, 52-71.

Crawford, J. & Henry, J. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large nonclinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.

Crespi, I. (2003). *Socialization and Gender Roles Within The Family: A Study on Adolescents and Their Parents in Great Britain*. Italy: Catholic University of Milan.

Çetiner, P., Karababa, A. ve Mert, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1263.

Çınar Kurt, S., Çiçek, İ., Demir, R., Ünverdi, B., Yerlikaya, İ. ve Tahnan, A. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.

Çiçek, Z. (2014). *Boşanmanın sosyolojik analizi: Denizli kenti örneği* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (384663).

Çubuk Aksu, S. ve Palas Karaca, P. (2020). Sağlık hizmetleri öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 91-100.

Dağ, İ ve Gülüm, İ.V. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.

Daniels, M. (1982). The development of the concept of self-actualization in the writings of Abraham Maslow. *Current Psychological Reviews*, 2(1), 61-75.

Danişment, R. (2012). *Okul davranışlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (320294).

Daş, M. (2019). *Evli bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (582621).

Davison, G., Johnson, S. L., Kring, A. M. & Neale, J. (2015). *Anormal Psikolojisi* (A. Yahyagil vd. Çeviri Ed). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Deacon-Wood, H. B. & McIntosh, J. (2003). Group interventions for separated parents in entrenched conflict: An exploration of evidence-based frameworks. *Journal of Family Studies*, 9(2), 187–199.

DeBoer, D. D. & Rogers, S. J. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269.

Demir, R., Murat, M. ve İmroğlu, A. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.

Demirbozan, Z. (2018). *Eylemlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan anne baba kabul ve reddi aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirci, E. (2022). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (742463).

Demircioğlu, N. S. (2000). *Boşanmanın çalışan kadının statüsü ve cinsiyet rolü üzerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (102104).

Demirel, N. ve Tatlıoğlu, K. (2016). Sosyal bir gerçeklik olarak boşanma olgusu: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(22), 59-73.

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253.

Diamond, L. M. & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125–156.

Diamond, R. M. & Parker, M. L. (2018). Development of the divorce initiation inventory. *Contemporary Family Therapy*, 40(1), 1-11.

Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *American Psychological Society*, 7(3), 181-185.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575

Diener, E., King, L. & Lyubomirsky, S. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (299894).

Doğan Laçın, B. G., ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.

Donovan, J. (2014). *Feminist Teori*. (A. Bora vd. Çeviri Ed.). İstanbul: İletişim Yayınları.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.

Dökmen, Z. (2009). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Dryden, W. & Neenan, M. (2007). *Rational emotive behaviour therapy: 100KeyPoints*. New York, Routledge.

Dunne-Bryant, A. & Williams, K. (2006). Divorce and adult psychological well being: clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1178-1196.

Durgun, H., Ertaş, G., Kaya, H., Kuvan, D. ve Turan, N. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.

Duru, S. ve Kalaycı, E. (2017). Kentleşme ve yoksulluk bağlamında sosyal hizmet uzmanının mesleki rolleri. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 224-230.

Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.

Eagly, A. H., & Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior. *American Psychologist*, 54, 408-423.

Eaton, W. O. & VonBargen, D. (1981). Asynchronous development of gender understanding in preschool children. *Child Development*, 52(3), 1020–1027.

Ecevit, Y. ve Karkiner, N. (2011). *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Dergisi*, 8(50), 203-233.

Ellis, A. (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Emotions and Behaviors: New directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. Prometheus Books.

Emery, R.E. (2013). *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumunu*. (E. Okan, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Erdoğan, T. (2008). Nancy Chodorow'un düşüncesinde toplumsal cinsiyet organizasyonunun merkezi unsuru olarak annelik. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(14), 14-73.

Ergün, E., Uzman, E. ve Telef, B.B. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.

Erny, M. (2014). Gender and Democratization. *European Scientific. Journal*, 2, 198-213.

Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Esen, B. K. ve Özcan, D. A. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile öz yeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 1, 1-10.

Essex, M. J. & Ryff, C. D. (1992). The interpretation of life experiences and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.

Eşsizoglu, A., Gurgen, F., Ozkan, M., Yasan, A. & Yildirim, E. A. (2011). Double standard for traditional value of virginity and premarital sexuality in Turkey: A university students case. *Women & health*, 51(2), 136-150.

Ewen, R. M. (2003). *An Introduction of Theories of Personality* (6th Ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates.

Faller, G. (2001). *Positive psychology: A paradigm shift. Journal of Pastoral Counseling*, 36(7), 7-20.

Feyzioğlu, S. ve Kuşçuoğlu, C. (2011). Tek ebeveynli aileler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 26, 97-110.

Fidell, L. S. & Tabachnick, BG. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.

Flaskerud, J.H. & Kviz, F. (1983) Rural attitudes toward and knowledge of mental illness and treatment resources. *Hosp and Community Psychiatry*, 34, 229-233.

Fletcher, C.N., Flora, J.L., Gaddis, B.J., Winter, M. & Litt, J.S. (2002). Small towns and welfare reform: Iowa case studies of families and communities. *Upjohn Institute for Employment Research*, 201-230.

Ford, D. J., Koesten, J. & Schrod, P. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.

Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Golding, J.M. (1999). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorder: A meta-analysis. *Journal of Family Violence*, 14, 99-132.

Granello, D. H. & Wheaton, J. E. (2004). Online data collection: Strategies for research. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), 387-393.

Green, B. L., Grace, M. C., Gleser, G. C., Korol, M., Leonard, A. C., Lindy, J. D. & Winget, C. (1990). Buffalo Creek survivors in the second decade: Stability of stress symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(1), 43-54.

Güçlü Ergin, N. (2008). *Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (218585).

Gülbüz, M. E. (2020). Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip boşanmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(110), 1-17.

Güldü, Ö. ve Ersoy Kart, M. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(3), 97-116.

Güler, N. (2017). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. (10.Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.

Hacıosmanoğlu, R. ve Yıldırım, A. (2011). Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Halverson, C.F. & Martin, C.L. (1981). *Gender typing and schematic processing model of stereotyping in children*. *Child Development*, 52, 1119-1134.

Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Haymana, P. (2019). *Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların iyilik hali algısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (553873).

Haymana, P. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Kadınların iyilik halinin algılanan toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 29-53.

Heidrich, S. M. & Ryff, C. D. (1997). Experience and well-being: exploration on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206.

Hetherington, E. M. & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(1), 129-140.

Huppert, F. A. (2009). Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology Health And Well Being*, 1(2), 137-164.

Hüsrevoğlu, M., (2019). *Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (599812).

İnanç, Y. B. ve Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Johnson, B.T. (2016) *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* (Doctoral dissertation). Milwaukee, Marquette University.

Johnson, D. M., Kohn, R. & Zlotnick, C. (2006). Intimate partner violence and longterm psychosocial functioning in a national sample of American women. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(2), 262-275.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan Ve İnsanlar* (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kandemir, F. (1991). *Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki on yedi yaş grubu gençlerin kendini kabul düzeylerini etkileyen bazı faktörler üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kang, W., Mei, J. & Pineda Hernández, S. (2021). Neural Mechanisms of Observational Learning: A Neural Working Model. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 609312.

Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yök tez merkezinden edinilmiştir (433505).

Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102 – 115.

Karakaş, S. ve Karakaş H.M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-222.

Karakaya, H. (2018). Toplumsal cinsiyet bağlamında boşanma/boşanma süreci ve kadın: Elâzığ örneği. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 261-291.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (15. Baskı). Ankara: Nobel yayınları.

Kayhan, Ü. ve Yazıcıoğlu, Y. (2007). *Aile Yapısı ve İlişkileri*. S. Ünlü (Ed.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (417176).

Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Keyes, C. L. M., Ryff, C. D. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

Khumalo I.P., Temane Q.M. & Wissing M.P. (2012). Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context. *Social Indicators Research*, 105, 419–442.

Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.

Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynin psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çocukların sosyal yeterlik ve davranışları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (529473).

Kilit, N. N. (2019). *Kader algısı-psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (536901).

Kim, B. S. K. & Omizo, M. M. (2006). Behavioral acculturation and enculturation and psychological functioning among Asian American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12, 245-258.

Kitson, G. C. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to Marital Breakdown*. New York: Guilford.

Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Konik, J. & Smith, C. A. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41(4), 1-8.

Kökçen Eryavuz, A. (2017). *Türkiye'de kadınların evlenmesi, doğumu ve boşanmasına ilişkin ekonometrik analiz* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (475742).

Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Lambert, D. J. & Marks. N. F. (2005). *Marital Status Continuity and Change Among Young and Midlife Adults: Longitudinal Effects on Psychological Well-being*. Chibucos, T. R. & Liette T. R. (Ed.). *Readings in Family Theory*, California: Sage Publications.

Laver, R. H. & Laver, J. C. (1991). *Marriage and Family the Quest for Intimacy*. Washington D.C.: Brown Publishers.

Lichter, D. & L. Jensen. (2002). Rural America in transition: Poverty and welfare at the turn of the twenty-first century. *Upjohn Institute for Employment Research*, 77–110.

- Lindsey, L. L. (2015). *Gender Roles: A Sociological Perspective*. New York: Routledge.
- Lippa, R. A. (2014). *Gender Nature and Nurture*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Malkoç, A. & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287.
- Mamelund, S. E. & Reneflot, A. (2012). The association between marital status and psychological well-being in Normay. *European Sociological Review*, 28(3), 355-365.
- Martin, L. C., Ruble, N.D. & Szkrybalo, J. (2002). Cognitive Theories of Early Gender Development. *Psychological Bulletin*, 128(6), 903-933.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mechanic, M.B., Resick, P. A. & Weaver T.L. (2008). Mental health consequences of intimate partner abuse. *Violence and Victims*, 14(6), 634-654.
- Moe, K. (2012). *Factors Influencing Women's Psychological Well-Being Within A Positive Functioning Framework*. College of Education (Doctoral dissertation). University of Kentucky.
- Myrick, R.D. (2003). *Developmental Guidance And Counseling: A practical approach*. (4th. Ed.). Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. F. Akkoyun (Ed.). Ankara: Kişisel Yayınlar.
- Oakley, A. (1972). *Sex, Gender And Society*. London: Temple Smith.
- Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım Diyemedim: Boşanmanın Aile Ve Toplum Üzerine Etkileri*. Konya: Çizgi Kitabevi.

Okur, S. ve Totan, T. (2019). Psikolojik iyi oluşu değerlendiren Bradburn duygulanım dengesi ölçeğinin Türkçe’de incelemesi. *Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 1-12.

Öksüzler Cabılar, B. ve Yılmaz, A. E. (2022). Boşanma ve boşanma sonrası uyum: tanımlar, modeller ve uyumun değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11.

Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46–58.

Özkan, D. (2014). Modern sosyal hayatta kadının toplumsal cinsiyetinin ve rollerinin dönüşümü: Geleneği karşı modarnite. *Turkish Studies*, 9(2), 1239-1252.

Özlü, A. (1990). Nöropsikolojik incelemenin temel prensipleri. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 8(1), 29-38.

Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe’ye uyarlaması. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 78, 361-391.

Parvizi, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü* (Yüksek lisans tezi). Yök tez merkezinden edinilmiştir (666436).

Payne, M. (2014). *Modern Social Work Theory*. New York: Palgrave Macmillan.

Pehlivan, P. V. (2017). Toplumsal cinsiyet bağlamında kuramsal yaklaşım: bir literatür taraması. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 497-521.

Pennbaker, J. W. & Watson, D. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.

Perini, U. & Sironi, E. (2016). Marital status and psychological well-being. A cross section analysis. *Rivista Internazionale Di Scienze Sociali*, 124(1), 41-48.

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six- factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.

Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C. D. (2018). *Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry*. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.). *Diversity in harmony- Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375–395). John Wiley & Sons Ltd.

Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.

Santrock, J. W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim, Gelişim Psikolojisi*. (G. Yüksel, Çeviri Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Saraç, S. (2013). *Toplumsal Cinsiyet ve Kadın*. Gültekin, L. vd. (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet ve Yansımaları* (s. 27-32). Ankara: Atılım Üniversitesi Yayınları.

- Sargın, A. E. ve Türkçapar, M. H. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Türkçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Savaş, G. (2018). Türkiye’de yaşayan bireylerin toplumsal cinsiyet eşitsiz(siz)liği algısı. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 1(2), 1-21.
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (317787).
- Sayıl, İ., Uçan, Ö. ve Yazar, H. (2006). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlanarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 23-29.
- Sayın, U. (2007). *Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin 7- 15 yaş arası çocuklarının toplumsal cinsiyet rollerine yaklaşım ve görüşlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinde edinilmiştir (195910).
- Schultz, S. E. & Schultz, D. P. (2016). *The History of Modern Psychology Modern*. (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Seligman, MEP. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 3-9). NY: Oxford University Press.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *E-Journal of New World of Science Academy*, 8(4), 489-504.
- Soygan, H. (2019). *Boşanmış kadınların boşanma sebepleri ve boşanma sonrası yaşadıkları zorlukların sonuçları analizi Yozgat ili örneği* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinde edinilmiştir (590063).

Soylu, Y. (2016). *Boşanmış insanların psikolojik sağlamlığını yönetmeye yönelik bir model geliştirme* (Doktora tezi) YÖK tez merkezinden edinilmiştir (428078).

Starr C.R. & Zurbriggen E.L. (2016). Sandra Bem's gender schema theory 34 years later: A review of its reach and impact. New York: Springer Science Business Media.

Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children* (Unpublished doctoral thesis). Seattle Pacific University.

Stockard, J. (1999). Gender socialization. Chafetz, J. S. (Ed.) Handbook of the sociology of gender. (p. 215-227). New York: plenum

Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri: Sakarya ili örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Şahbaz, H. (2022). Coğrafi bir bakış açısıyla 2001- 2020 döneminde Türkiye'deki boşanmalar. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21-58.

T. C. Sağlık Bakanlığı (2019). *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023)*. <https://khgmsehirhastaneleridb.saglik.gov.tr/TR-54443/ulusal-ruh-sagligi-eylem-plan.html#> adresinden edinilmiştir.

T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Evlenme Sayısı Kaba Evlenme Hızı Boşanma Sayısı Kaba Boşanma Hızı*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568#> adresinden edinilmiştir.

T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813> adresinden edinilmiştir.

Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda çerçeve ve psikolojik dayanıklılık ile ruhlar arasındaki iyi oluşumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (529517).

Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Terzioğlu, F. ve Taşkın, L. (2008). Kadının toplumsal cinsiyet rolünün liderlik davranışlarına ve hemşirelik mesleğine yansımaları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 62-67.

Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (512469).

Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 480-487.

Tunç, H. (2014). Toplumsal cinsiyetin farklılaşması üzerine sosyolojik bir araştırma: Erkeklerin küpe takması örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(33), 608-625.

Turner, H. A. (2006). Stress, social resources and depression among never-married and divorced rural mothers. *Rural Sociology*, 71(3), 479-504.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal Of Educational Research*, 20, 223-231.

Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Türk Dil Kurumu (2019). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=> adresinden edinilmiştir.

Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB.

Uludağlı, N. P. (2017). Psikolojik sağlık açısında yetişkin olma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 263-283.

Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansı*, (35), 29-56.

Wharton, A. S. (2005). *Gender Sociology*. United Kingdom: Blackwell Publishing.

Yıldırım, N. (2004). *Türkiye’de Boşanma ve Sebepleri*. Ankara: Ahmet Yesevi Üniversitesi.

Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (370137).

Zeybekoğlu, Ö. (2012). Toplumsal cinsiyet rollerinin televizyon reklamlarına yansımaları. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 5(1), 121-136.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy an essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

EKLER

Ek 1. Etik İzin

İlgi : 14.10.2022 tarihli ve 406794 sayılı yazı.

MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Kadın Çalışmaları Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Vildan AKGÜN'ün " Boşanmış Kadınlarda Psikolojik iyi oluş ile Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " adlı başvurunuz kurulumuzun 01.11.2022 tarih ve 2022/09 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, tez çalışmasının etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.
Bilgilerini rica ederim.

Prof. Dr. Ramazan GÖKBUNAR
Kurul Başkanı

Ek: 4-Nolu Karar (1 sayfa)

Ek 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ								
Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.								
		1	2	3	4	5	6	7
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7	Geleceğim hakkında iyimserim							
8	İnsanlar bana saygı duyar							

Ek 3. Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği

Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelere ne derece katıldığınızı “Kesinlikle katılmıyorum”, “Kısmen katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Kısmen katılıyorum”, “Kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden birini (x) işareti ile belirtiniz. Lütfen hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Evlilik, kadının çalışmasına engel olmaz					
2.	Kadın sadece ailesinin ekonomik sıkıntısı varsa çalışmalıdır.					
3.	Çalışan kadın da çocuklarına yeterince zaman ayırabilir.					
4.	Kadınlar anne olduktan sonra çalışmamalıdır.					
5.	Kadın siyasetçiler de başarılı olabilir.					
6.	Kadınlar evlendikten sonra çalışmamalıdır.					
7.	Çalışma hayatı kadının ev işlerini aksatmasına neden olmaz.					
8.	Çalışan bir kadın hayattan daha çok zevk alır.					
9.	Kadınlar erkekler tarafından her zaman korunmalıdır.					
10.	Kocasını izin vermiyorsa kadın çalışmamalıdır.					
11.	Kadınlar yönetici olabilir.					
12.	Çalışan bir kadın kazandığı geliri eşine vermelidir.					
13.	Çalışan bir kadın çocuklarına daha iyi anne olur.					
14.	Erkekler de çamaşır bulaşık gibi ev işlerini yapmalıdır.					
15.	Kocasız kadın sahipsiz eve benzer.					
16.	Bir ailenin gelirini erkekler sağlamalıdır.					
17.	Kadınlar kendi başına ticarethane gibi yerler (kafe, market, emlakçı gibi) açmamalıdır.					
18.	Kadınların birinci görevi ev işlerini üstlenmektir.					
19.	Bir kadın kocasından fazla para kazanmamalıdır.					
20.	Erkek her zaman evin reisi olmalıdır.					
21.	Toplumun liderliği genellikle erkeklerin elinde olmalıdır.					
22.	Kız çocuklarına da erkek çocuklar kadar özgürlük verilmelidir.					
23.	Bir kadın kendi haklarına sahip olabilmesi için gerekirse kocasına karşı çıkabilmelidir.					
24.	Kadın kocasından yaş olarak daha küçük olmalıdır.					
25.	Ailedeki önemli kararları erkekler vermelidir.					

Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.						
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek 5. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız :

2. Eğitim Durumunuz : () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise
() Ön lisans () Lisans () Lisansüstü

3. Çalışma Durumunuz: () Çalışmıyorum () Çalışıyorum () Emekliyim () Diğer

4. Barınma Durumu: () Ebeveynlerimle veya ebeveynlerimden biriyle birlikte yaşıyorum
() Bağımsız bir evde yaşıyorum (Yalnız veya çocuklarla birlikte)
() Diğer

5. Gelir Düzeyiniz : Alt Gelir (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Yüksek Gelir

6. Yaşadığımız Yerleşim Birimi: () Köy-Belde () İlçe Merkezi () İl Merkezi
() Büyükşehir () Diğer

7. Çocuk Sayısı: () Yok () Var ise sayısı

8. Boşanmanın Üzerinden Geçen Süre:

9. Evli Kaldığımız Süre:

10. Boşanma Şekli: () Anlaşmalı () Çekişmeli

11. Boşanma sürecinde veya sonrasında psikolojik yardım aldınız mı?
() Evet aldım () Hayır almadım.

12. Boşanma nedeninizi en iyi tanımlayan seçenek aşağıdakilerden hangisidir?

- () Psikolojik/duygusal şiddet
- () Fiziksel şiddet
- () Aldatma
- () Ekonomik nedenler
- () Aile büyüklerinin ev içi düzene müdahale etmesi
- () Sorumsuz/ilgisiz davranışlar
- () Diğer