

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**BOŞANMA SONRASI YAS VE ADAPTASYON SÜRECİ: NİTEL VE NİCEL
AÇIDAN BİR İNCELEME**

Doktora Tezi

Seda OKTAY

Ankara, 2025

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**BOŞANMA SONRASI YAS VE ADAPTASYON SÜRECİ: NİTEL VE NİCEL
AÇIDAN BİR İNCELEME**

Doktora Tezi

Seda OKTAY

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**

Ankara, 2025

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**BOŞANMA SONRASI YAS VE ADAPTASYON SÜRECİ: NİTEL VE NİCEL
AÇIDAN BİR İNCELEME**

Doktora Tezi

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı Soyadı

- 1. Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**
- 2. Prof. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR**
- 3. Dr. Öğr. Üyesi Yağmur AR**
- 4. Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ**
- 5. Dr. Öğr. Üyesi Ebru AKÜN KAÇAR**

Tez Savunması Tarihi

17.07.2025

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Prof. Dr. Şennur KIŞLAK danışmanlığında hazırladığım “**Boşanma Sonrası Yas ve Adaptasyon Süreci: Nitel ve Nicel Açıdan Bir İnceleme**” (Ankara, 2025) adlı doktora tezimdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

11.09.2025

Seda OKTAY

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim ve tez sürecim boyunca destekleyici yaklaşımı ve rehberliği ile yanımda olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Şennur Kışlak'a, tez izleme komitemde yer alarak değerli önerileri ve yönlendirleriyle çalışmamın gelişimine katkıda bulunan, desteğini çokça hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar'a, tez izleme komitemde kıymetli önerileri ve destekleyiciliği için Prof. Dr. Dilek Sarıtaş Atalar'a çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer almayı kabul eden değerli görüşlerini ve katkılarını sunan Prof. Dr. Hatice Demirbaş'a ve Dr. Öğr. Üyesi Ebru Akün Kaçar'a çok teşekkür ederim.

Ankara Üniversitesi ile yollarımızın kesiştiği akademik serüvenimizde, iyi ki bu yolda karşılaşmışız dediğim, birçok zorluğu kolaylaştırabildiğimiz ve dayanışmayı hissedebildiğimiz, bu süreci benim için çok daha anlamlı ve keyifli kılan doktora arkadaşlarım Ezgi Didem Merdan Yıldız'a, Beril Kumpasoglu'na ve Selen Eltan Çıldır'a teşekkür ederim. Aydın'da başlayan yüksek lisans yolculuğumuz ile her daim yaşamımda desteğini hissettiğim, Ankara'da hem doktora arkadaşım hem canım olan, sarıp sarmalayan, mizahsız da olmaz dedirten ve 'biz yaparız' cesaretini veren dostum Pelin Karaca Dinç'e çok teşekkür ederim. Ankara Üniversitesi'nde doktora sürecim boyunca desteklerini hissettiğim değerli arkadaşlarım Gülru Yeşilkanat Çakır'a, Turan Gündüz'e ve Hazal Selinay Kılıç'a teşekkür ederim.

Kırklareli'nin bana sürprizleri olan, veri toplama ve tez sürecimde tüm desteği ile yanımda olan arkadaşlarım Çiğdem Gülçay Yeniçirak'a ve Mert Çelebi'ye, bu süreçte büyük bir motivasyonla beni destekleyen ve cesaretlendiren, sürecin her aşamasında yanımda varlıklarını hissettiren, coşkuları ve sevgileriyle saran can arkadaşlarım Ünzile Özge Kıcalı'ya ve Hatice Çınar'a çok teşekkür ederim. Bu süreç sizlerin desteği ile çok daha keyifli hale geldi.

Tez sürecinin ötesinde yaşamımda sonsuz desteğini hissettiğim, zorlandığım anlarda şefkatiyle, nezaketiyle ve harika mizah anlayışıyla sarıp sarmalayan canım dostum Tuğba Gedik'e, liseden bugünlere değin varlığıyla kendimi şanslı saydığım ve güven dolu dostluğuyla bu süreçte de bana güç veren canım dostum Buket Taşkın'a, rüyalarımızı masaya koyabildiğimiz içten ve incelikli paylaşımlarla, eşliğiyle dostum İrem Akıncı'ya, uzakların yakın olduğunu hissettiren, dostluğuyla desteğini ve şefkatini yaşamımdan esirgemeyen, tez sürecinde yoldaşım da olan dostum Aslı Erşan'a çok teşekkür ederim.

Bu tez çalışmasına zaman ayırıp, deneyimlerini içtenlikle paylaşan ve deneyimleriyle bu teze destek veren bütün katılımcılara çok teşekkür ederim. Sizlerin değerli katkıları olmasaydı bu tez olmazdı.

Eğitim hayatım boyunca en büyük destekçilerim olan, bu süreçte her daim yanımda olan, bana inanan ve beni cesaretlendiren canım abim Doğan'a, annem Aysel'e, biricik Gizem Nil'e minnettarım. İyi ki varsınız...Kaybettiğim canlarım babam Süleyman'a, babaannem Ayşe'ye ve dedem Mustafa'ya sonsuz minnettarım. Sizlerin yokluğunuzu hissediyorum, bu süreçte her zorlandığımda bana inancınızı hatırladım... Sizleri özlüyor ve kalbimde taşıyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar.....	vi
ŞEKİLLER.....	viii
KISALTMALAR	ix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Boşanma Olgusu.....	3
1.1.1.Boşanma Nedenleri.....	4
1.1.2. Boşanmaya Uyum ve Uyum İle İlişkili Etmenler.....	5
1.2 Kuramsal Çerçeve.....	8
1.2.1. Boşanma Sonrası Değişimler, Kayıp ve Yas	8
1.2.1.1. Yas Deneyimlerinde Cinsiyet Farklılıkları.....	14
1.2.1.2. Boşanma Sonrası Uyum Modellerinde Yas Süreci	16
1.2.1.3. İkili Süreç Modeli	19
1.2.2 Bağlanma Kuramı	21
1.2.2.1 Bağlanma, Kayıp ve Yas	24
1.2.2.2. Bağlanma Özellikleri, Duygulanım ve Baş Etme	28
1.2.3. Ruminasyon	31
1.2.3.1. Bağlanma Boyutları ve Ruminatif Eğilim	34
1.2.4. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler.....	36
1.3. Çalışmanın Amacı ve Önemi.....	38
1.3.1. Araştırma Soruları ve Hipotezler	40

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1 Çalışma I: Nitel Çalışma.....	44
2.1.1. Katılımcılar	44
2.1.2. İşlem	46
2.1.3. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz	47

2.1.4. Veri Analizi	49
2.2. Çalışma II: Nicel Çalışma	50
2.2.1. Katılımcılar	50
2.2.2. Veri Toplama Araçları	54
2.2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	54
2.2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri –II (YİYE II):	54
2.2.2.3. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form (BİÖ-KF)	55
2.2.2.4. Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE).....	56
2.2.2.5. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği	56
2.2.2.6. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ).....	57
2.2.2.7. Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Form (FDAS-KF)	58
2.2.3. İşlem	58
2.2.4. İstatiksel Analiz	59

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Nitel Çalışmada Elde Edilen Bulgular.....	61
3.1.1. Boşanma Sonrasındaki Değişimler ve Kayıplar	62
3.1.2. Boşanma Fikri İtibarıyla Deneyimlenen Duygular.....	67
3.1.3. Görülmeyen ve Gösterilmeyen Yas	71
3.1.4. Yas Deneyimine İlişkin Güçlükler	73
3.1.5. Baş Etme Stratejileri	76
3.1.6. Yeni İlişkiler: Arzu Edilen ve Korkulan Duygusal Bağ	83
3.1.7. Boşanma Deneyimi Aracılığıyla Kendilik Temsillerinin Düzenlenmesi .	85
3.2. Nicel Çalışmada Elde Edilen Bulgular	88
3.2.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	89
3.2.2. Boşanma Sonrası Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi	90
3.2.3. Boşanma Sonrası Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) Yeni İlişki Durumu ve Boşanmadaki Konum Açısından İncelenmesi.....	91

3.2.4. Araştırma Değişkenlerinin Boşanma Üzerinden Geçen Süre ve Psikolojik/Psikiyatrik Destek Açısından Karşılaştırılması	92
3.2.5. Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulguları	94
3.2.6. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi	98

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

4.1. Nitel Çalışma Bulguları ile İlişkili Tartışma	118
4.2. Nicel Çalışma Bulguları ile İlişkili Tartışma	128
4.3. Sonuç	143
4.4. Sınırlılıklar ve Öneriler	145

KAYNAKÇA	149
-----------------------	------------

EKLER	162
--------------------	------------

EK 1. Nitel Çalışmanın Aydınlatılmış Onam Formu	162
EK 2. Nicel Çalışmanın Aydınlatılmış Onam Formu	163
EK 3. Nicel Çalışma Sosyodemografik Bilgi Formu	164
EK 3. Nicel Çalışma Sosyodemografik Bilgi Formu	165
EK 4. Nitel Çalışma Görüşme Formu	166
EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	167
EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (devam)	168
EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (devam)	169
EK 6. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği	170
EK 7. Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri	171
EK 7. Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri (devam)	172
EK 8. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler –Kısa Form	173
EK 9. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği	174
EK 10. Fisher Boşanmaya/ Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu	175
EK 11. Etik Kurul Onayı	176

ÖZET	177
-------------------	------------

ABSTRACT	179
-----------------------	------------

TABLÖLAR

Tablo 1. Nitel Çalışma Örnekleme İlişkin Sosyodemografik Bilgiler	46
Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bilgiler	50
Tablo 3. Evlilik ve Boşanma Deneyimine Dair Tanımlayıcı Bilgiler	53
Tablo 4. YFA Sonucunda Ortaya Çıkan Üst ve Alt Temalar	61
Tablo 5. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	89
Tablo 6. Boşanmaya Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) Cinsiyet ve Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	91
Tablo 7. Boşanmaya Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) İlişkin Yeni İlişki Durumu ve Boşanmadaki Konuma Göre Karşılaştırılması	92
Tablo 8. Araştırma Değişkenlerinin Boşanma Üzerinden Geçen Süre Açısından Karşılaştırılması.....	93
Tablo 9. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik/Psikolojik Destek Durumu Açısından Karşılaştırılması.....	94
Tablo 10. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Matrisi	97
Tablo 11. Ayrılık Sonrası Yas Aracılığıyla Bağlanma Kaygısının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi.....	100
Tablo 12. Ayrılık Sonrası Yas Aracılığıyla Bağlanma Kaçınmasının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi.....	101
Tablo 13. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracılığıyla Bağlanma Kaygısının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi	102
Tablo 14. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracılığıyla Bağlanma Kaçınmasının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi	103
Tablo 15. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide İstemsiz Ruminasyon ile Amaçlı Ruminasyonun Aracı Rollerinin İncelenmesi	104
Tablo 16. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide İstemsiz Ruminasyon ile Amaçlı Ruminasyonun Aracı Rollerinin İncelenmesi	105
Tablo 17. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide Ayrılık Sonrası Yas, İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi	107
Tablo 18. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide Ayrılık Sonrası Yas, İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi	108

Tablo 19. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum (FDAS-KF) Arasındaki İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi.....	111
Tablo 20. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum (FDAS-KF) Arasındaki İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi.....	112
Tablo 21. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum (BUÖ ve FDAS-KF) Arasındaki İlişkide Araştırma Değişkenlerinin Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması	114
Tablo 22. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum (BUÖ ve FDAS-KF) Arasındaki İlişkide Araştırma Değişkenlerinin Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması	115



ŞEKİLLER

Şekil 1. Araştırma Modeli 1	42
Şekil 2. Araştırma Modeli 2	43
Şekil 3. H1 Aracılık Modeli	101
Şekil 4. H2 Aracılık Modeli	103
Şekil 5. H3 Aracılık Modeli	106
Şekil 6. H4 Aracılık Modeli	109
Şekil 7. H5 Aracılık Modeli	112



KISALTMALAR

AR	Amaçlı Ruminasyon
BiÖ	Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler
BiÖ-KF	Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form
BUÖ	Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği
FDAS-KF	Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği
İR	İstemsiz Ruminasyon
KC	Bağlanma Kaçınması
KY	Bağlanma Kaygısı
OIRE	Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri
YAS	Ayrılık Sonrası Yas
YIYE-II	Yakın İlişkilerde İlişkiler Envanteri

BÖLÜM I

GİRİŞ

Hukuki bağlamda evlilik birliğinin yasal yollarla sona erdirilmesi anlamına gelmekte olan boşanma olgusu, psikolojik açıdan travmatik ve stresli bir yaşam olayı, aile sisteminde meydana gelen kriz, yaşamın çeşitli yönlerinin yeniden yapılandırılmasına ihtiyaç duyulan psikolojik açıdan zorlayıcı bir yaşam olayı, uzun zaman süreçlerine yayılabilen kayıp ve yas deneyimlerini içeren değişim süreci olarak tanımlanabilmektedir (Bevvino ve Sharkin, 2003; Emery, 1994; Herman, 1974; Öksüzler Cabılar ve Yılmaz, 2022; Yárnoz-Yaben, 2017).

Kişilerin yaşamlarındaki somut ve soyut düzlemlerde, boşanma olgusundan kaynaklı birçok değişim ve kayıp meydana gelebilmektedir. Bu değişim ve kayıplar psikolojik, sosyal, ekonomik alanlarda kendini gösterebilmektedir ve kişilerin yaşamlarının çok boyutlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Doka, 1986; Mortelmans, 2020; Zhang ve Hayward, 2006). Bu bağlamda, kişilerin boşanmanın ardından yaşadıkları değişimleri ve bu değişimleri nasıl deneyimlediklerinin anlaşılması boşanmaya uyum sağlama süreçleri açısından önemli hale gelmektedir.

Birçok araştırmacı boşanmaya uyum süreçlerine yönelik geliştirmiş oldukları modellerle bu süreçlere katkı sunmuştur. Bu tez çalışmasında boşanma sonrası değişimler ve bu değişimlere uyum sağlama süreci Wiseman (1975), Froiland ve Hozman (1977), Emery (1994) Yárnoz-Yaben'in (2017) de vurguladığı gibi, yas süreci çerçevesinde ele alınacaktır. Yárnoz-Yaben (2017) boşanma sonrası uyumun tamamlanmış bir yas sürecinin

göstergesi olduğunu vurgulamıştır. Boşanma deneyimiyle kişiler soyut düzlemde ilişki ve ilişkiye dair temsillerin, yaşam rutinlerinin, sosyal bağların, kendiliği tanımlayan merkezi rollerin kaybını deneyimleyebilmektedir (Harris, 2020; Papa, Lancaster, & Kahler, 2014). Deneyimlenen bu değişim ve kayıplar, ölüme bağlı kayıplar gibi somut ve görünür değil, ölüme bağlı olmayan kayıplar gibi muğlak kalan, tanınmayan ve mahrum kalan yas deneyimleri olabilmektedir (Boss, 1999; Doka, 1989).

Yetişkinlik yaşamında deneyimlenen “ayrılık”, “boşanma” gibi bağlanma ilişkisine veya bağlanma figürüne dair bir tehdit, kişilerin bağlanma sistemini aktifleştirir ve görünmeyen bağlanma özelliklerini ortaya çıkarır (Hazan ve Shaver, 1987; Weiss, 1976). İlişki ayrılığını deneyimleyen yetişkinler bağlanma figürlerini kaybeden çocukların yaşadığı benzer duyguları deneyimler (Weiss, 1975) ve bağlanma özelliklerine bağlı olarak farklı baş etme stratejilerine yönelirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Boşanma gibi bir bağlanma ilişkisinin kaybı sonucunda, kişilerin bağlanma yönelimleri ile tutarlı bir şekilde deneyimledikleri duygu yoğunluğu, zihinsel uğraşları ve baş etme mekanizmaları farklı olabilmektedir (Bourassa, Hasselmo ve Sbarra, 2019; Sbarra ve Borelli, 2019; Yárnoz-Yaben, 2010).

Bu doğrultuda, bu tez çalışmasında boşanma deneyimi ile kişilerin yaşamında meydana gelen değişim ve kayıplar, bu kayıplarla ilişkili yas süreci ve bu yas deneyiminde yetişkinlerin bağlanma özelliklerine bağlı olarak süreci işleme dinamiklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda boşanma olgusu ve boşanmaya uyum süreci, boşanmayla ilişkili yas ve yasin deneyimi, bağlanma sistemi ve yetişkinlerin bağlanma özellikleri, ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlere dair alanyazın aktarılacaktır.

1.1. Boşanma Olgusu

Uluslararası ve ulusal istatistik verileri, boşanma olgusundaki farklılıkların altını çizerek, giderek artan boşanma oranlarına vurgu yapmaktadır. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü'nün (2024) 1990 yılı ile 2022 yılları arasındaki, boşanmaya ilişkin uluslararası karşılaştırmalı verileri, ülkelerdeki evlilik oranlarının azalırken, boşanma oranlarının stabilleştiğini veya bazı ülkelerde boşanma hızının artma eğiliminde olduğunu işaret etmektedir (OECD 2024). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2001 ile 2024 yılları arasındaki boşanma istatistik verileri değerlendirildiğinde ise, 2001 yılı boşanma sayısının 91.994, kaba boşanma hızının binde 1,41 olduğu görülmüştür. Yine TÜİK'in boşanma oranları ve boşanma hızına yönelik verilerine göre, 2023 yılı boşanma sayısı 173.342 iken, bu sayı 2024 yılında 187.343'e yükselmiştir. 2023 yılında kaba boşanma hızı oranı binde 2,03 iken, 2024 yılında bu sayı binde 2,19'a ulaşmıştır (TÜİK 2024). 2001 ile 2024 yılları arasındaki 24 yıllık süreçte boşanma sayısının ve kaba boşanma hızının düzenli olarak artma eğiliminde olduğu, 2024 yılında boşanma sayısının 2001 yılı istatistik verilerine kıyasla 2 katına yükseldiği görülmüştür. Türkiye'deki boşanma sayısı ve boşanma hızındaki bu artışlar boşanma olgusunun çeşitli yönleriyle ilgili alanlarda daha detaylı incelenmesini önemli kılmaktadır.

Hukuki bağlamda evlilik birliğinin yasal yollarla sona erdirilmesi olarak ifade edilen boşanma olgusu, psikolojik açıdan birçok araştırmacı tarafından çeşitli yönleriyle tanımlanmıştır. Örneğin Herman (1974) boşanmayı ebeveynler, çocuklar ve aile üyelerinin aniden yaşam değişimleri içerisinde kaldığı, yeni rollerin tanımlandığı, bir ailenin karşılaşabileceği en travmatik krizlerden biri olarak tanımlamıştır. Bevvino ve Sharkin (2003) de boşanmayı en yaygın travmatik yaşam olaylarından biri olarak ifade etmiştir. Kişilerin yaşamlarında anlam bulma biçimleri açısından önemli olarak atfedilen ilişkilerin

kaybı sonrası anlam yapılarının ve yaşam rutinlerinin farklılaşmasıyla, boşanmanın travmatik bir yaşam olayı olabileceğini belirtmiştir. Emery (1994) boşanmayı eşin ve ilişkinin, çocuklarla geçirilen zamanın, ortak hedeflerin ve hayallerin, yaşam rollerinin kaybını içeren, beraberinde kontrol, güven ve güvenlik hislerini sarsabilen çoklu kayıpların meydana geldiği kayıp ve yas süreci olarak nitelendirmiştir. Yárnoz-Yaben (2017) boşanmayı insanların yaşamlarında çok fazla strese neden olabilen bir yaşam olayı olarak değerlendirmiş, boşanmanın aynı zamanda kayıp ve yas deneyimlerini içeren bir süreç olduğunu belirtmiştir. Emery ve Dillon (1994) boşanmayı tek seferlik bir olay olmaktan ziyade uzun zaman periyotlarına yayılabilen bir değişim süreci olarak tanımlamıştır. Öksüzler Cabılar ve Yılmaz (2022) ise boşanmayı, kişilerin yaşamında çeşitli yönlerden yeniden yapılandırmayı gerekli kılan psikolojik açıdan zorlayıcı bir yaşam olayı olarak değerlendirmiştir.

1.1.1.Boşanma Nedenleri

Evlilik ilişkisi içerisinde ayrılık kararı almak ve boşanmak birçok farklı faktöre bağlı olarak gelişebilmektedir. Lowenstein (2005), erken yaşta evliliğin, ekonomik güçlüklerin, düşük eğitim düzeyinin, sosyal becerilerde yetersizliğin, cinsel etmenlerin, rol çatışmalarının, alkol ve madde kullanımının, eşler arası sosyo kültürel farklılıkların ve boşanmaya yönelik tutumların boşanmaya neden olan etmenler arasında olduğunu ifade etmiştir. Eskafi-Noghani ve arkadaşları (2021), boşanma nedenlerine yönelik nitel ve nicel araştırmalar üzerine sistematik meta analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışma bulguları demografik özellikler açısından eğitim düzeyi ve yaş farklılıklarının, bireysel ve kişilik özellikleri açısından çeşitli bağımlılıkların (alkol ve madde), sözel ve fiziksel şiddetin, ekonomik problemler ve işsizliğin, aldatmanın, sosyal olarak ise kişilerin çevresindeki insanların ve ailelerinin müdahalelerinin boşanmada etkili olduğu sonucuna varmışlardır

(Eskafi-Noghani ve ark., 2021). Bir diğerk çalışmada ise boşanma gerekçeleri arasında sevgi ve duygusal yakınlık eksikliğı, iletişim problemleri, güven ve empati eksikliğı, değerler ve tutumlar konusunda partnerlerin birbirinden farklı bir şekilde gelişimi, şiddet, bağımlılık, hastalıklar ve kişilik özellikleri öne çıkmıştır (Strizzi ve ark., 2020). Amato ve Previti'nin (2003) çalışmasında ise boşanma nedenlerinin en yaygını sadakatsizlik olurken bunu sırasıyla geçimsizlik, alkol ve madde kullanımı, kişilik problemleri, iletişim eksikliğı ve duygusal/fiziksel şiddet izlemiştir. Kùltürümüzde de 2010 yılında açılan boşanma davaları geçmişe dönük incelenmiş, 336 dava dosyasının %60,1'inde kadınlar tarafından başvuru yapıldığı, %48,4'ünün çatışmalı davalar olduğı görùlmüřtür. Boşanma gerekçelerine bakıldığında, evlilik çatışmasının, psikolojik şiddetin, fiziksel şiddetin, ekonomik problemlerin, fiziksel uzaklık ve ayrılığın, evlilik dışı ilişkinin, alkol kullanımının/kumar oynamanın boşanma nedenleri arasında yer aldığı görùlmüřtür (Coşkun ve şarlak, 2020). Türkiye'de gerçekteştirilen güncel nitel çalışmalarda da fiziksel şiddet, sadakatsizlik, ekonomik güçlükler ve işsizlik, alkol ve madde kullanımı, evlilik içerisinde çatışma ve iletişim güçlükleri, kök ailelerle çatışmalar, evlilik sorumluluklarını üstlenmemek ve eşler arası kùltürel farklılıklar boşanmaya ilişkin nedenler olarak ifade edilmiştir (Güven ve Köroğlu, 2023; şahan ve Kılıçarslan, 2024).

1.1.2. Boşanmaya Uyum ve Uyum ile İlişkili Etmenler

Kişilerin yaşamlarında boşanma ile ortaya çıkan değişimler, bu değişimlerle baş etme ve boşanma sonrası uyum sürecine ilişkin alanyazında birçok görüş bulunmaktadır. Kitson ve Raschke (1981) boşanmaya iyi bir şekilde uyum sağlamayı, evli olma statüsü veya eski eşten bağımsız bir şekilde bireysel kimliğin gelişmesi ve günlük yaşamdaki ev, iş, aile gibi farklı rol sorumluluklarında yeterince işlev görme becerisi olarak değerlendirmiştir. Wang ve Amato (2000) ise boşanmaya uyumu boşanma sonrası oluşan

stres etmenleri, kişilerin stresle baş etme kaynakları ve kişinin boşanmaya ilişkin tutumlarına bağlı olduğunu belirten stres ve baş etme odaklı bir yaklaşımla ele almıştır. Krumrei ve meslektaşları (2007), boşanmanın yol açtığı değişimlere uyum sağlama ve boşanma sonrasında psikolojik ve duygusal iyi oluş süreci olarak tanımlamıştır. Boşanmaya olumlu yönde uyum sağlamak yalnızca olumsuz belirtilerin yokluğu ile değil, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve baş etme gibi göstergelerle olumlu değişimi de kapsamaktadır (Krumrei ve ark, 2007). Yárnöz-Yaben (2017) ise boşanmaya uyumu kayıp ve yas perspektifinden ele alarak, boşanma sonrası uyumu tamamlanmış bir yas sürecinin göstergesi olarak değerlendirmiştir.

Boşanmaya ve boşanma sonrası değişimlere uyum sağlama sürecinin çeşitli örüntüleri olabilmektedir. Örneğin, Hetherington'ın (2003) boylamsal çalışmasında, boşanmış yetişkinlerin uyum sürecinde altı farklı uyum örüntüsü keşfedilmiş, boşanmadan sonraki ilk iki yıl esneklik ve değişim fırsatlarının daha fazla olduğu zamanlar olarak tanımlanmış ve ayrıca boşanmanın üzerinden altı yıl geçmiş olmasına rağmen katılımcıların bir kısmının yeni durumlarına uyum sağlamakta güçlük çektiği, daha dirençli, umutsuz ve depresif olduğu belirtilmiştir (Hetherington, 2003). Boşanmaya uyum sürecindeki farklılıklara dikkat çeken Amato (2000), geliştirdiği boşanma stresi uyum modelinde, boşanma ile karşılaşılan stres etmenleri, bu stres etmenleriyle baş etme ve uyum sağlama sürecine ilişkin boşanma sırasında veya sonrasındaki çeşitli risk ve koruyucu faktörleri vurgulamıştır. Amato (2000) boşanma süreci boyunca; stresli olarak algılanan ev taşıma, ortak ebeveynlik, yaşam standartlarındaki farklılıklar ve sosyal destekte değişimler gibi boşanmayla ilişkili stresörlerin zamanla azaldığını belirtirken, kişilerin uyum düzeyinin ve hızının kaynaklara ulaşabilirliklerine bağlı olduğunu belirtmektedir. Yeterli gelir düzeyine sahip olmak, yüksek eğitim düzeyi, sosyal çevreden ve romantik partnerden destek almak,

baş etmeye ve sosyal yaşama ilişkin beceriler, boşanmaya olumlu bir bakış açısı geliştirmek uyum düzeyini etkileyen koruyucu faktörleri oluştururken, yaşam standartlarının düşük olması, evlilikle ilişkilendirilmiş faydacı tarafların kaybı, boşanma çatışmaları boşanmaya uyumu etkileyen risk faktörleri olabilmektedir (Amato, 2010). Strizzi ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği çalışmada yaş, düşük eğitim düzeyi, düşük ekonomik gelir, sadakatsizlik, boşanma üzerinden geçen zaman, boşanmanın başlatıcısı olmamak, yeni bir partnerin olmaması ve yüksek düzeyde boşanmayla ilişkili çatışmalar hem kadın hem de erkeklerde stresin artışı yordamıştır. Benzer şekilde Hald ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında her iki cinsiyette de eski eşin boşanmayı başlatan taraf olması, yeni bir partnerin olmaması ve yüksek düzeydeki boşanma çatışması, yüksek düzeydeki duygusal tükenişin yordayıcıları olmuştur. Bir diğer çalışmada ise yeni bir ilişkinin, ekonomik düzeyin, boşanma üzerinden geçen sürenin ve kişilik özelliklerinin boşanmaya uyum düzeyi açısından farklılaşan gruplarda önemli ayırt edici değişkenler olduğu bilgisi elde edilmiştir (Perrig-Chiello ve ark., 2014). Boşanma sürecinin başlatıcısı olmak veya ortaklaşa karar vermek ile boşanma sonrasındaki paylaşımlarda eşitlik algısı ise artan psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir (Symoens ve ark., 2013). Bir diğer çalışmada ise taşınma, arkadaş çevresini kaybetme gibi stres etmenleri boşanmaya uyumu etkilemezken, gelir düzeyi, romantik yeni bir partnerin olması veya yeniden evlenmek, boşanmaya yönelik olumlu bakış ve boşanmanın başlatıcısı konumunda olmak boşanmaya uyum ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Wang ve Amato, 2000). Boşanmaya uyumla ilişkili bu etmenler göz önünde bulundurulduğunda, gelir ve eğitim düzeyi, sosyal destek, yeni bir ilişki, boşanmaya yönelik olumlu bakış açısı gibi bireysel kaynaklara ek olarak boşanmanın başlatıcısı olup olmamak, boşanma üzerinden geçen süre, boşanma sonrasındaki çatışmalar gibi etkenlerin kişilerin boşanmaya uyum süreçlerini etkileyebileceği dikkat çekmektedir.

1.2 Kuramsal Çerçeve

1.2.1. Boşanma Sonrası Değişimler, Kayıp ve Yas

Boşanma gibi, ölümlle ilişkilendirilmeyen kayıplar yaşam boyu deneyimlenmektedir ve kişilerin hayatındaki önemli yaşam olayları olarak tanımlanabilmektedir. Ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen bu tür kayıplarda kişilerin tepkileri yas belirtileri olarak değil, stres ve depresyon göstergeleri olarak görülebilmektedir (Gitterman ve Knight, 2019). Bu tür kayıplarda depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası semptomolojiye odaklanması sebebiyle yasin göz ardı edilmesi ve yas deneyiminin bulanıklaşabilmesi söz konusu olabilmektedir (Harris, 2020).

Boss (1999) belirsizliğini koruyup sürdüren ve dolayısıyla çözümsüz kalan kayıp durumlarını muğlak kayıplar olarak tanımlamıştır. Doka (1989) ise ölüm içermeyen kayıp deneyimlerini, tanınmayan ve meşru olarak kabul edilmeyen yas deneyimleri olarak ifade etmiştir. Boss (1999) muğlak kayıpların fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki farklı türünden bahsetmiştir. Sevilen kişi fiziksel olarak kayıptır ve geride kalan ailesi kişinin hayatta olup olmadığı ve nerede olduğunun bilinmezliği ile meşguliyet içerisinde. Ölüm veya kalıcı bir kayba gösterge olabilecek bir kanıt olmadığı için kişi fiziksel olarak kayıptır ancak psikolojik olarak hâlâ buradadır. Savaşta kaybolan askerler, doğal afet sonrası kaybolan insanlar, göç, boşanma gibi yaşam olayları kişilerin fiziksel olarak bulunmadığı ancak aile içinde psikolojik varlıklarını sürdürdükleri muğlak kayıp deneyimleridir. Bir diğer muğlak kayıp türü olan psikolojik kayıp ise aile üyesi fiziksel olarak varlığını sürdürse de psikolojik olarak kayıptır. Aile üyeleri bu muğlak kaybı “burada ama burada değil” olarak ifade etmektedirler. Alzheimer hastalığı, travmatik beyin hasarı, bağımlılıklar gibi yaşam deneyimleri kişilerin fiziksel olarak varlıklarını korudukları ancak yokluklarının

psikolojik olarak deneyimlendiği muğlak kayıp yaşantılarıdır (Boss, 1999). Eşin fiziksel olarak varlığını koruması ve ilişkiye dair uzlaşma potansiyellerinin bulunması dolayısıyla kayba ilişkin belirsizliğin deneyimlenmesi boşanmada da söz konusudur (Papap, 1989).

Doka (1989) ölüm içermeyen kayıp deneyimlerini doğası gereği belirsiz, soyut ve kavranması güç olduğu için haklarından mahrum bırakılan yas deneyimleri olarak tanımlar. Haklarından mahrum bırakılmış yas, kaybın toplumsal yas kurallarının dışında olduğu, diğerleri tarafından açıkça tanınmadığı, aleni olarak paylaşılmadığı ve sosyal olarak onaylanmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (Doka, 2016). Doka (1989) yas deneyiminin sosyal boyutunu vurgularken, her toplumda hangi kayıplar için yas tutulduğunu, nasıl yas tutulduğunu, kimin meşru olarak kaybın yasını tutabileceğini ve diğerlerinin nasıl karşılık vereceğini içeren yas tutma normlarının varlığından söz etmektedir. Boşanma gibi ölüm içermeyen kayıp deneyimlerinde kişilerin kayıp ve yas deneyiminin toplumun yas deneyimine ilişkin kurallarıyla çelişebileceğini, ölüm içermeyen bu kayıp deneyimlerinin toplumun yasa ilişkin normlarının dışında olabileceğini ve tanınmayan yas olarak kalabileceğini belirtmektedir (Doka, 1989). Tanınmayan yasta, tanımlanmış bir rolün veya ritüellerin bulunmaması nedeniyle yas deneyiminin kişinin yaşamında özel kalmak zorunda olabileceğini, kişilerin sosyal destek kaynaklarından mahrum kalabileceğini belirtmiştir (Doka, 1986; Doka, 1989). Papap (1989) da sosyal onaydan yoksunluğu vurgulayarak, boşanmayla ilişkili deneyimlenen yasin toplumsal karşılığının bulunmayışının sosyal izolasyonu ve yalnızlık hislerini artırarak yasin işlemlenme sürecini sekteye uğratabileceğini ifade etmiştir. Ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen bu kayıpların yas sürecine ilişkin alanyazındaki bulgular da bu görüşlerle tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Robak ve Weitzman'ın (1995) çalışmasında genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinin sona ermesi ile deneyimledikleri yas yaşantıları, sevilen kişiyi ölüm yoluyla kaybetme sonucu

ortaya çıkan yas deneyimleriyle oldukça benzerlik göstermiştir. İlişki kaybı sonrası deneyimlenen bu yas, kişilerin arkadaşları tarafından fark edilirken, aile üyeleri tarafından fark edilmemiş ve görülmemiştir (Robak ve Weitzman, 1995). Bir diğer çalışmada ise kişilerin evcil hayvan kaybı, romantik ilişki ayrılığı ve psikolojik rahatsızlığa sahip olma şeklinde üç farklı varsayımsal kayıp senaryosunu -kendileri ve diğerlerine göre- kayıp, yas ve sosyal/profesyonel destek alma açısından değerlendirmeleri istenmiştir (Cesur-Soysal ve Arı, 2024). Katılımcıların kendilerine ve arkadaşlarına göre bu senaryoları kayıp olarak nitelendirme ve yası tanıma sıralamaları evcil hayvan kaybı, romantik ilişki ayrılığı ve psikolojik rahatsızlığa sahip olma şeklinde gerçekleşmiştir. Kişilerin hem kendisi hem de arkadaşları için sosyal/profesyonel destek alma hakkını en çok tanıdığı durum ise psikolojik rahatsızlığa sahip olma senaryosuna dair olmuştur.

Ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıplardan biri olarak görülen boşanma, tek seferlik bir olay olmayıp, uzun zaman periyotlarına yayılabilen birçok değişim ve kaybın yaşanabildiği bir değişim sürecidir (Emery ve Dillon, 1994). Boşanma, ilişki kaybı gibi psikolojik kayıplara (Doka, 1986), sosyal ilişkilerin kaybı ve sosyal desteğin azalması gibi sosyal kayıplara (Zhang ve Hayward, 2006), ekonomik koşulların ve yaşam standartlarının değişimini içeren ekonomik kayıplara neden olabilmektedir (Mortelmans, 2020). Harris (2020) boşanma ile deneyimlenen bu kayıpları somut ve soyut düzlemde yaşanan kayıplar olmak üzere ikiye ayırmıştır. Sevginin kaybı, ilişkiye dair umutların ve hayallerin kaybı, diğer insanlara ilişkin güven kaybı, özgüven kaybı ve kimliğe ilişkin kayıplar soyut düzlemde deneyimlenirken, yerleşim yerinin değişimiyle ev kaybı ve ekonomik refaha ilişkin kayıplar somut düzlemde deneyimlenen kayıplar olabilmektedir. Boşanma ve sonraki süreçte kişiler sadece eski eşlerini değil, merkezi olarak kendini tanımlayan rollerin kaybını da yaşamakta ve bu kayıplara uyum sağlama sürecinde yas deneyimleyebilmektedir

(Papa ve ark., 2014). İlişki kaybıyla birlikte eş/partner kimliğinin kaybı da meydana gelmektedir. Hagemeyer (1986) ayrılık sonrası kişinin kimliğinde edinmiş olduğu o parçanın kaybının birçok kişi tarafından bir uzvunu kaybetmeye benzetildiğini ifade etmiştir. Eş veya partner kimliğinin kişinin yaşamında önem hiyerarşisindeki yeri ve önemi bireyin bu kimlikten ayrışabilmesini zorlaştırabilmektedir (Orbuch, 1992). Aynı zamanda evliliğin dışında bir kendilik algısının tanımlanmasının güç olduğu deneyimlerde bu kayıp daha derin ve yoğun yaşanabilmektedir (Hagemeyer, 1986). Boşanma gibi bir yaşam olayı “Şimdi ben kimim, boşanmadan önceki kişiyle aynı kişi miyim?” gibi kendilikle ilgili soruları gündeme getirebilmektedir (Lampraki ve ark., 2019).

Yas çoğu zaman, sevilen birinin ölüm yoluyla kaybıyla ilişkilendirilse de boşanma deneyimlerinde de benzer süreçlerin yaşanması söz konusu olabilmektedir (Herman, 1974). Wallerstein ve Blakeslee'nin (1990) çalışması boşanmanın ardından meydana gelen değişimlere ışık tutmuştur. Boşanmanın ardından 60 aile 18. ay, 5. yıl, 10. yıl, 15. yıl ve 25. yıl olmak üzere farklı zaman aralıklarında boylamsal olarak takip edilmiş ve bu ailelerle klinik görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın bulguları boşanmanın çocuklar üzerindeki uzun vadeli etkilerini gösterirken aynı zamanda boşanmaya uyum sürecinde psikolojik görevlerden biri olarak yas tutulması gerekliliğini öne çıkarmıştır. Papa, Lancaster ve Kahler'in (2014) ölüm nedeniyle ve ölümle ilişkili olmayan kayıplarda yas tepkilerinin ortak yönlerini araştırdıkları çalışmada elde ettikleri bulgular, yas tepkisinin sadece sevilen birinin kaybında değil aynı zamanda boşanma gibi diğer kayıplarda da ortak bir fenomenoloji olabileceğini destekler niteliktedir (Papa ve ark., 2014). Benzer şekilde Klurfeld ve arkadaşlarının (2020) ölüm, boşanma ve iş kaybı yoluyla kayıp deneyimi yaşamış gruplarda uzamış yas ve travma sonrası büyümeyi karşılaştırdıkları çalışmada, boşanma deneyimi olan grubun uzamış yas düzeyinin ölüme bağlı kayıp deneyimi olan

grup ile benzer ve iş kaybı grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu, üç grupta travma sonrası büyümenin de benzer düzeyde olduğu gözlenmiştir. Eşini ölüm yoluyla kaybeden kişiler ile boşanmış kişilerin yas deneyimlerinin incelendiği bir diğer çalışmada ise her iki grupta uyuşukluk, şaşkınlık, özlem duyma, ruminasyon ve davranış örüntülerindeki farklılıklar gibi ortak yas tepkilerinin olduğu gözlenmiştir (Kitson ve Zyzanski, 1987).

Ölüm olmaksızın deneyimlenen bir ilişki kaybı kişinin günlük yaşam işleyişini bozabilir, çevresiyle anlamlı ve adaptif bir etkileşim kurmasını güçleştirebilir (Papa ve Moitoza, 2013). Ayrılma sürecinin istenilen şekilde gerçekleşip gerçekleşmemesinden bağımsız olarak her iki partnerde öfke, reddedilme, keder, pişmanlık, sevgi, şefkat gibi birbiriyle çelişkili duygular tetiklenebilir ve birçok kafa karışıklığı oluşabilir (Yárnöz ve ark., 2008). Thomas ve Ryan'ın (2008) nitel çalışmasında kadınların çoğunun ayrılık haberini o anda ilk defa duydukları, evlilik üzerinde bir kontrollerinin olmadığını fark ettikleri, bu haberin ardından güven kaybı, üzüntü ve öfke duygularının yüzeye çıktığı belirtilmiştir. Katılımcılar haberi aldıkları ilk an itibarıyla birçok duyguyu deneyimlemeye başladıklarını, sonrasında da reddedilme, terk edilme, korku, depresyon, savunmasızlık, duyguları bastırma, kafa karışıklıkları ve duygulara ilişkin karmaşıklıklar deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Lehr ve MacMillan'ın (2001) boşanmış babalar ile yürüttükleri çalışmada, katılımcılar duygularının ortaya çıkış şeklinin genellikle öfke yoluyla olduğunu, öfkeyi kontrol etme ihtiyacı duyduklarını, kendi duygularını tanımlama ve anlamaya yönelik zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada, boşanmanın başlatıcısı olsun ya da olmasın katılımcıların korku, üzüntü, öfke, rahatlama ve umut duygularını yaygın olarak deneyimledikleri görülmüştür (Damo ve Cenci, 2021). Boşanmış ebeveynlerin ebeveynlik algısına yönelik gerçekleştirilen nitel çalışmada, katılımcılar boşanmanın doğru karar olup olmadığı ve ebeveynlik becerileri konusunda

şüphelerinin bulunduğunu ifade etmişlerdir. Boşanmanın başlangıcında tek ebeveynliğe ilişkin yalnızlık hisleri ve yas deneyimleri ile daha fazla duygusal stres ve bunalmışlık hissetseler de, yeni hayatlarına uyum sağlamaya başladıklarında ve çevrelerindeki sosyal destek kaynaklarından (ör. aile, arkadaşlar, topluluklar) düzenli destek alabildiklerinde ebeveynliklerine olan güvenleri artmıştır (Rix ve ark., 2022)

Bazı araştırmacılar eşin ölümü ve boşanma deneyimi ile yaşanan yas deneyiminin farklılıklarına dikkat çekmiştir. Yarnoz Yaben (2009) boşanma yoluyla yas deneyimi ile eşin ölümü sonrasındaki yas sürecini karşılaştırmıştır. Boşanma ve eşin ölümüne ilişkin yas süreçlerinde benzerlikler olsa da, eşini ölüm sebebiyle kaybetmenin aksine boşanma, gönüllü bir süreçtir. Ölüm, yaşamın bir gerçeği olarak görülmekte ve genellikle ölen kişinin idealize bir görünümü kalabilmektedir. Boşanma ise ilişkideki ikircikli duyguları, uzun süredir devam eden çatışmaları, bağlanma, incinme, aşağılanma ve utanma duygularını ortaya çıkarabilmektedir. Boşanma ile deneyimlenen bu duygular ilişkinin sona ermesinden sonraki yas sürecini karmaşıklatabilmektedir (Yarnoz Yaben, 2009). Benzer şekilde, Doka (1986) da boşanmanın yüksek düzeyde öfke, suçluluk ve duygu karmaşasıyla daha karmaşık hale gelen yas tepkilerine neden olabileceğini ifade etmiştir. Papas (1989) yas deneyimindeki güçlükleri vurgulayarak, ayrılan eşlerin planlı veya plansız karşılaşma ihtimallerinin ikircikli duyguları ortaya çıkarabileceğini ve ayrılığın acısı ile karşılaşmalar sonrası hissedilen duygusal yoğunluk açısından kısır döngü deneyimine neden olabileceğini ifade etmiştir. Boşanmadaki zorluğun, bir yandan partnerle ilişkinin kaybının yasını tutmak, diğer taraftan aynı kişiyle ilişkiyi yeniden oluşturmak olduğunu belirtmiştir. Harris (2020) eşin ölümü sonrasında ilişkilerin ve sınırların yeniden oluşturulmasının gerekmediğini, boşanmanın ardından ise kişilerin çocukları, aile üyeleri ve arkadaşları ile birçok sınırı yeniden düzenleme ve inşa etme çabası içerisinde olacağını vurgulamıştır.

Boşanmanın ardından deneyimlenen yas sürecine ilişkin bir diğer farklılık ise boşanma kararındaki konumdur. Kołodziej-Zaleska ve Przybyła-Basista (2020) boşanmanın başlatıcısı olan kişilerin yasa ilişkin duygularının bir kısmını halihazırda deneyimlemiş olduklarını, bu nedenle de dikkatlerini hayatlarındaki değişimlere yönlendirebildiklerini ifade etmiştir. Boşanmayı başlatmayan kişiler ise kayıpla ilişkili duyguları yeni deneyimlemekte ve bu duygularla baş etmeye yönelik güçlükler yaşayabilmektedir. Damo ve Cenci'nin (2021) çalışmasında da benzer duygular deneyimlense de, duyguların ortaya çıkma zamanı ve yoğunluğunun kişilerin boşanmaya ilişkin bulundukları konuma göre farklılaştığı belirtilmiştir. Hazan ve Shaver (1992) da kayıp deneyimine benzer tepkiler verilebileceğini ancak boşanmanın başlatıcısı olmayan kişilerin tepkilerinin daha yoğun olabileceğini ifade etmişlerdir.

Buraya dek, boşanmayla ortaya çıkan değişim ve kayıplar sonucu deneyimlenen yasa ilişkin alanyazındaki görüşler aktarılmıştır. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında ise ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıplar ve yasin görünümü, bu süreçlerdeki cinsiyet farklılıkları, boşanmaya uyum modellerinde yas sürecinin ele alınma şekli ve yasin ikili süreç modeline ilişkin kuramsal çerçeve sunulacaktır.

1.2.1.1. Yas Deneyimlerinde Cinsiyet Farklılıkları

Mevcut literatürde yas deneyiminde cinsiyet farklılıklarına ilişkin farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Bazı çalışmalar önemli cinsiyet farklılıklarına işaret ederken (Riessman, 1990; Robak ve Weitzman, 1995; Baum, 2003), bazı çalışmalarda cinsiyete ilişkin farklılıklar desteklenmemiştir (Bevino ve Sharkin, 2003; Strizzi ve ark., 2022). Boşanma deneyiminde erkeklerin yas tutma sürecini yasin başlangıcı, nedeni ve yöntemi çerçevesinde tartışan Baum (2003), erkeklerin yas sürecini kadınlara kıyasla daha geç deneyimlemeye başladığını, ebeveyn olan boşanmış babaların çocukları ile aile ve ev

düzenine ilişkin kayıplar için eşlerinin kaybına kıyasla daha fazla yas tuttukları, erkeklerin yas deneyimini sözel ifadelerle değil davranışsal eylemler aracılığıyla ifade etme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Amato ve Previti (2003) kadınların erkeklere kıyasla evlilik içerisindeki problemlere ilişkin hassasiyet ve farkındalığının daha fazla olmasından dolayı sorunları daha erken fark edeceğini ve stresi daha erken yaşayabileceğini ifade etmiştir. Bevvino ve Sharkin'in (2003) çalışmasında boşanma sonrası adaptasyon sürecinde anlam bulma ve psikolojik iyi oluşa yönelik cinsiyet farklılıkları değerlendirilmiş, cinsiyetler arası anlamlı bir fark olmasa da kadınların erkeklere kıyasla boşanma deneyimiyle ilgili daha fazla benlikte değişim ve büyüme için daha olumlu sonuçlar ve anlamlar ürettikleri ortaya konmuştur.

Boşanma sonrası yas ve kayıplarla baş etme sürecinde erkeklerin işe yönelme, alkole başvurma ve duygulanımı beden üzerinden somatizasyon aracılığıyla deneyimleme eğiliminin kadınlara kıyasla daha fazla olabildiği ifade edilmiştir (Riessman, 1990). Bir diğer çalışmada ise romantik ilişkinin sona ermesinin ardından deneyimlenen yas sürecinde, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kontrol kaybı yaşadığı, daha fazla ölüm kaygısı hissettiği ve inkara savunma mekanizması olarak daha az başvurdukları gözlenmiştir (Robak ve Weitzman, 1995). Boşanmayı takip eden zamanlarda kadınların daha fazla stres ve somatizasyon deneyimi olduğu görülse de, 12 aylık takip sürecinde kaygı, depresyon, somatizasyon ve düşmanlık hislerinin cinsiyetler açısından benzer olduğu ve anlamlı farklılıkların olmadığı gözlemlenmiştir (Strizzi ve ark., 2022).

Stroebe ve meslektaşları (2001) kadınların kaybın duygusal etkileriyle yüzleşirken kaybın ikincil stresörlerini ihmal etme eğiliminde, erkeklerin ise kaybın duygusal etkilerinden daha fazla kaçınma ve ikincil stresörlere odaklanma eğiliminde olabileceklerini ifade etmişlerdir. Ancak yas süreci içerisinde bu eğilimlerin farklılaşarak tersine

dönembileceği ve bir salınım halinde deneyimlenebileceği de belirtilmektedir. Eşini kaybeden kadınlarla gerçekleştirilen çalışmada, kayıp ve onarım odaklı baş etme mekanizmalarını kullanmada kadınların erkeklere kıyasla daha aktif oldukları, kayıp sonrası erken dönemde hem kayıpla yüzleşme hem de onarım odaklı baş etme stratejilerine daha fazla başvurdıkları gözlenmiştir (Joksimovic, 2023).

1.2.1.2. Boşanma Sonrası Uyum Modellerinde Yas Süreci

Boşanma gibi hukuki, ekonomik, psikolojik ve sosyal boyutları olabilen çok boyutlu bir yaşam olayının uyum sürecini açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Kessler'in (1975) duygusal ve psikolojik sürece odaklandığı yedi aşamalı modeli, Bohannan'ın (1970) ayrılığın ardından yeni rol ve sorumluluklara uyum sağlama sürecinde duygusal ve psikolojik boyutlarının yanı sıra ebeveynlik, ekonomik, hukuki ve toplumsal boyutlarının da yer aldığı çok boyutlu altı aşamalı modeli, Levy ve Joffe'nin (1977) duygusal ayrışma ile başlayan, kimliğin yeniden inşası ve yeni sosyal bağlar kurmaya uzanan gelişimsel modeli, Froiland ve Hozman'ın (1977) beş aşamalı yas modeli, Wiseman'ın (1975) duygusal kriz ve yas sürecine odaklandığı beş aşamalı yas modeli boşanmaya uyuma yönelik geliştirilen modellerin bir kısmını oluşturmaktadır. Bu çalışmada, boşanmaya uyumun yas ve yas süreci çerçevesinde ele alındığı modellere yer verilecektir.

Boşanmaya uyumun yas ve yas süreci çerçevesinde ele alındığı modellerde (Herman, 1974; Wiseman, 1975; Froiland ve Hozman, 1977), Kübler-Ross'un (1969) inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabulü içeren beş aşamalı yas modeli görüşlerinden faydalanılmıştır. Froiland ve Hozman (1977) boşanma sürecinde olan kişilerin sevilen kişiyi ölüm yoluyla kaybetmeye çok benzer kayıplar yaşadığını ve Kübler Ross'un beş aşamalı yas modelinin boşanma sonrası uyum süreci için uyarlanabilir olduğunu ifade

etmişlerdir. Kişilerin tüm aşamaları aynı sırada geçmeyebileceğini, aşamalara yönelik farklı hızlarının ve endişelerinin olabileceğini belirtmişlerdir. Herman (1974), Wiseman (1975), Froiland ve Hozman'ın (1977) Kübler Ross'un beş aşamalı yas modeline dayanan görüşleri doğrultusunda boşanma süreciyle deneyimlenen aşamaların özellikleri şu şekildedir: İlişki içerisindeki sorunların görmezden gelindiği ve ayrılığın gerçekleşiyor olduğu fikrinin kabul edilmeyip reddedildiği *inkar aşaması*; eşlerin artık birlikte yaşayamayacakları gerçeğiyle yüzleştiği ve sona eren evlilik bağlamında hissettikleri hayal kırıklıkları, engellenme, korku, yalnızlık hislerini eski eşe ve çevreye yansıttıkları *öfke aşaması*; evliliğe yönelik müzakere sürecinin deneyimlendiği, evliliğe ve eşe dair "eğer ya da böyle olursa" gibi şartların oluştuğu ve bu şartlar konusunda uzlaşmaya varabilmek için çabaların yer aldığı *pazarlık aşaması*; ilişkinin kaybıyla üzüntü ve karamsarlık hislerinin ortaya çıktığı, kişilerin kendi becerilerine ilişkin güveninin sarsıldığı ve kendilik değerinin sorgulandığı, diğer insanlara güven duymaya yönelik güçlüklerin deneyimlendiği *depresyon aşaması* ve son aşama olarak da evliliğin kaybı ile yüzleşilip ortaya çıkan yeni rollere ilişkin sorumlulukların kabul edilmeye çalışıldığı, önceliklerin yeniden düzenlendiği ve yeni sosyal becerilerin edinilmeye çalışıldığı *kabul aşamasıdır*. Kübler-Ross'un (1969) beş aşamalı yas modeline ilişkin görüşleri Levy ve Joffe'nin (1978) boşanmaya uyum modelinde de yer almıştır. Levy ve Joffe'nin (1978) boşanmaya uyum modelinde, ayrılık aşaması Kübler-Ross'un (1969) yas modelindeki bütün aşamaları kapsayan kayıpla ilişkili bir dizi kayıp tepkisini içermektedir. Bu modelde ayrılık aşamasını, bireyleşme ve yeniden bağlanma aşamaları izlemiştir. Bireyleşme, kişinin yaşamındaki rolleri, tutumları ve öncelikleri yeniden değerlendirdiği, kendiliğe ilişkin düzenlemelerin ve yeni kimlik inşasının gerçekleştiği süreci kapsamaktadır. Yeniden bağlanma ise, bireyleşmeye ilişkin

adımların ardından kişinin yeni yakın ilişkiler kurabilmesini ve yakın ilişki ile sosyal ağlardaki yeniliklere uyum sağlayabilmesini içeren aşamadır.

Sonraki yıllarda, önerilen aşama modelleri sorgulanmış ve boşanma deneyimi içerisindeki yas sürecinde döngüsellığe vurgu yapılmıştır (Crosby ve ark., 1983; Emery, 1994). Crosby ve meslektaşlarının (1983) çalışmasında, boşanma fikrine ilişkin ilk ciddi düşüncelerin olduğu zamandan nihai zamana kadar üç farklı zaman aşaması tanımlanmış ve bu tanımlanan zaman süreçleri içerisinde katılımcıların duygusal, bilişsel ve davranışsal özellikleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, boşanma sonrası yas deneyiminin doğrusal bir ilerlemeden ziyade daha dairesel (döngüsel) bir ilerleyiş gösterdiğini, düşünce ve davranış örüntülerinin tekrar edildiğini, diğer bir deyişle aşağı ve yukarı yönlü bir sarmal gibi hareket edilen yas süreci deneyimi ve ilerleyişi olduğunu göstermiştir. Yas sürecine ilişkin ilgili alanyazında da aşama odaklı modellerin bazı sınırlılıkları ve zayıf yanları işaret edilmiştir (Neimeyer, 1998; Stroebe ve ark., 2001; Boerner ve ark., 2015). Aşama odaklı modellerin kaybın ardından gelen kişilerin tepki çeşitliliğini açıklamaması, süreci etkileyen sosyal ve kültürel etmenleri dikkate almaması, duyguların yanı sıra biliş ve davranışlara yeterince yer vermemesi, aşamalardan geçilmemesi halinde yas tutan kişilerin tepkilerinin patolojik bir çerçeveye ele alması gibi eleştiriler sunulmuştur.

Buraya kadar, Herman (1974), Wiseman (1975), Froiland ve Hozman (1977) ve Levy ve Joffe'nin (1978), Kübler Ross'un (1969) beş aşamalı yas modelini temel alarak, boşanmayla ilişkili yasin ve boşanmaya uyum sürecinin aşama odaklı yas süreci çerçevesinde tanımladığı görüşleri aktarılmıştır. Bu çalışma kapsamında ise aşama odaklı yas modellerinin dışında ölüme bağlı deneyimlenen kayıplara yönelik geliştirilen ve dinamik bir yas deneyimini temel alan ikili süreç modeli, boşanmayla ilişkili yas sürecini tanımlamaya yönelik alternatif bir bakış olarak aktarılacaktır.

1.2.1.3. İkili Süreç Modeli

İkili süreç modeli, Stroebe ve Schut (1999) tarafından insanların kayıpla nasıl baş ettiğini anlamaya yönelik geliştirilmiştir. Bu model, sevilen kişinin ölüm yoluyla kaybına dayalı araştırmalara dayansa da Harris (2020), ikili süreç modelinin ölüm içermeyen kayıp deneyimlerine de uygulanabileceğini belirtmiştir. İkili süreç modeli yas literatüründeki çağdaş modellerden biridir. Bu model, yas literatüründeki aşama ve doğrusal odaklı yas modellerinden farklılaşmakta olup yas deneyimini kayıp ve onarım odağında süreç ve salınım hareketleriyle ele almaktadır. Stroebe ve Schut'un (1999) modelinde kayıpla ilgili olarak kayıp yönelimli ve onarım yönelimli olmak üzere iki tür stresör tanımlanmıştır. *Kayıp yönelimi*, kayıp deneyiminin çeşitli yönlerine odaklanmayı ve işlemlemeyi içermektedir. Bu süreçte, kaybedilen kişiye özlem duyma ve anma, ölümüne ilişkin düşünme, kayıp gerçeğini kabul etmeye çalışma, ilişkinin kayıp çerçevesinde yeniden düzenlenmesi, kaybın anlamını yeniden değerlendirme, kayıpla ilişkili duygularla yüzleşme söz konusudur. *Onarım yönelimi*, kaybın sonuçları neticesinde ortaya çıkan ikincil stresörler ve bu stresörlerle baş etmeyi ifade etmektedir. Kayıp sonrasında değişen yaşama yeniden uyumlanmayı içermektedir. Yas tutan kişi, sevilen kişinin olmadığı bir hayata uyum sağlarken yeni roller ve sorumluluklar üstlenmek, hayat amaçlarını ve planlarını yeniden düzenlemek, yeni bir kimlik geliştirmek gibi ek stresörlerle ve önemli değişikliklerle karşı karşıya kalmaktadır. Diğer bir deyişle, kayıp yönelimli başa çıkma doğrudan kaybın kendisiyle ilgiliyken, onarım yönelimli başa çıkma kaybın sonucunda ortaya çıkan ikincil stresörlere dairdir.

İkili süreç modeli, kayba uyum sağlama sürecini kayıp ve onarım yönelimli stresörler arasındaki esnek salınım hali ile ele almaktadır. Stroebe ve Schut (1999) bu stresörler arasındaki salınımı, adaptif başa çıkmanın gerekliliği olarak ifade etmiştir. Kayıp

yaşayan kişi, zaman zaman bu kayıpla yüzleşecek, bazen de başka şeylere odaklanarak rahatlama arayışı içerisinde olabilecektir. Kişi, zaman zaman kaybı işleme sürecinde kayıpla ilişkili duygularıyla yüzleşebilir ve onarıma yönelik faaliyetlerden kaçınabilir. Bazen de, onarıma ilişkin yeni görev ve sorumluluklarla yüzleşip kayıpla ilgili meşguliyetten uzaklaşabilir. Kişinin eş zamanlı olarak kayıp yönelimli ve onarım yönelimli görevlere dahil olmayacağı, bu iki tür stresörle yüzleşme ve kaçınma arasında bir salınım halinde devam eden dinamik süreçte yası deneyimlemesi söz konusudur (Stroebe ve Schut, 1999). Modele göre, bu salınımın olmaması yas ile ilişkili komplikasyon risklerini artırabilmektedir. Örneğin, kişi yeni görev ve sorumluluklara odaklanıp kayıp gerçeğini inkar ettiğinde ve bununla ilişkin duyguları görmezden geldiğinde ya da tam tersi olarak kayıpla ilişkili meşguliye odaklanıp onarıma ilişkin görevlerden uzaklaştığında yası deneyimlenmesi ve bu süreçle baş etme güçleşmektedir. Ayrıca, Stroebe ve Schut (2016) kişinin kayıpla baş etme halinde sürekli kalamayacağını, bu baş etme halinin aşırı yorucu olacağını ve kayıpla ilişkili olmayan, rahatlama yönelik aktivitelere de yöneleceğini vurgulamışlardır.

Modelde, kayıp ve onarım odaklı baş etmenin birinde takılıp diğer boyutun görmezden gelinmesinin süreci yavaşlatabileceği belirtilmiştir. Kayıp odaklı baş etmenin duygu odaklı baş etme, onarım odaklı baş etmenin ise problem odaklı baş etme ile eşdeğer olmadığı ifade edilmektedir (Stroebe ve ark., 2001). Onarım odaklı baş etmenin problem odaklı baş etmeden farkı, kaybın sonucunda ortaya çıkan ikincil stresörlerle ilgili duygu odaklı baş etmeyi de kapsamasıdır. Örneğin, kaybı deneyimleyen kişi kaybedilen kişinin yaptığı işleri denemeye yönelik korku hissedebilir, ancak deneyerek veya korkusu üzerine çalışarak bu korkusu azalabilir. Bireylerin kayıp ve kaybın sonucunda öğrenilmesi gereken beceriler gibi ikincil stresörlerle yüzleşme ve kaçınma düzeyleri de birbirinden farklı

olabilir. Çünkü her iki durumda da kayıpla yüzleşme veya kaçınma ya da kaybın sonucunda ortaya çıkan ek görevleri deneme veya görmezden gelmenin faydaları ve maliyetleri bulunmaktadır (Stroebe ve ark., 2001).

Yetişkinlik yaşamında “ayrılık”, “boşanma” gibi bağlanma ilişkisinin kaybı veya bağlanma ilişkisine dair bir tehdit, bağlanma sistemini aktive ederek bağlanma özelliklerini ortaya çıkarır (Bowlby, 1980; Shaver ve Mikulincer, 2002; Weiss, 1976). Bağlanma sisteminin aktivasyonu ile kişiler bağlanma özellikleriyle karakterize olan farklı baş etme stratejilerine başvururlar (Kobak ve ark., 1993; Mikulincer ve ark., 2003). Boşanma gibi bir yaşam olayının ardından meydana gelen değişimlere uyum sağlama süreci, kişilerin bağlanma örüntülerinden etkilenebilir ve boşanmaya uyum düzeylerini etkileyebilir (Bourassa ve ark., 2019; Sbarra ve Borelli, 2013; Yárnoz-Yaben, 2010). Bu doğrultuda sonraki bölümde, bağlanma kuramı çerçevesinde bilgiler aktarılacaktır.

1.2.2 Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı ilişkilerin döngüsünü, ilişkilerin oluşumu, sürdürülmesi ve çözülmesini, bağlanma ilişkisinin belirleyici özelliklerini, bağlanma figürünün varlığındaki ve yokluğundaki tepkileri kapsamaktadır (Hazan ve Shaver, 1992). Bowlby’e (1969, 1973) göre insanlar ihtiyaç duyduğunda güvenlik, rahatlık, destek arayışına yanıt verebilecek bağlanma figürlerine yakın olmaya ve yakınlık aramaya motive eden doğuştan gelen bir bağlanma davranış sistemiyle doğmaktadır. Bebeklik döneminde bağlanma sisteminin birincil görevi bağlanma figürüne yakınlığı düzenleyebilmektir. Bağlanma sistemi, bağlanma figürüne yönelik yakınlık için belirlenmiş bir hedef içermektedir. Bağlanma figürüne yakınlık sağlandığında, bağlanma figürünün yer değiştirdiği veya görüş alanından

kaybolduğunda, çevresel koşullar beklenmedik ve tehdit edici bir şekilde değiştiğinde bağlanma sistemi etkinleşmektedir (Hazan ve Shaver, 1992).

Erken çocukluk dönemlerinde ağlama, bağırma, tutunma, yalnız kaldığında protesto etme gibi davranışların yaşla birlikte sıklığı ve yoğunluğu azalsa da bağlanma ilişkilerinin özellikleri ve işlevleri “beşikten mezara” temelde aynıdır (Bowlby, 1977). Çocuk, annenin mevcut olduğunu ya da nerede olduğunu bildiğinde, anne onunla etkileşime girmeye istekli olduğunda bağlanma davranışını bırakıp çevreyi keşfeder. Böyle bir durumda anne, çocuğun çevreyi keşfi esnasında yorulduğunda veya ürkütüğünde dönebileceği güvenli bir üs haline gelir (Bowlby, 1977). Güvenli bir bağlanma senaryosunun eğer ve o zaman önermesi (if-then) içerdiğini ifade eden Mikulincer ve Shaver (2016), bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: “Bir engelle karşılaşır ve/veya sıkıntı veren bir durum yaşarsam, yardım alabilmek için önemli bir başkasına yaklaşabilirim. Bu kişi muhtemelen destekleyici ve ulaşılabilir olacaktır, bu önemli kişiyle yakın olmanın sonucu olarak rahatlık yaşayabilirim ve hayatımdaki diğer akvitelerime geri dönebilirim.” Bağlanmaya yönelik güvenlik duygusunun, bağlanma figürünün ulaşılabilir olmaması veya telafisi olmayan bir şekilde kaybedilmesi halinde kişiler korunmasız ve tek başına hissedebilir, güven duyguları sarsılabilir ve yoğun bir sıkıntı deneyimleyebilir (Mikulincer ve Shaver, 2022).

Bağlanma figürünün ulaşılamamasıyla ortaya çıkan olumsuz duygular yetişkinlik döneminde romantik bir ilişkinin sona ermesi, evliliğin sonlanması ve boşanma sonrası görülebilir. Hazan ve Shaver (1987) ilişkinin romantik ve duygusal yoğunluğunun fazla olduğu dönemden yıllarca süren ve devam eden güvenli bağlanma dönemine geçildiğinde bunun normalleştiğini, hayranlık ve meşguliyetin azaldığını, bunun sadece aşk ilişkisinde değil erken çocukluk döneminde de benzer olduğunu, güvenli bağlanan çocuğun ebeveyn desteğini doğal ve normal karşıladığını ifade etmiştir. Boşanma ve eşin ölümü gibi yaşam

olayları ise kişilerin bağlanma sistemini aktifleştirmekte ve görünmeyen bağlanma özelliklerini ortaya çıkarmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Weiss, 1976). Örneğin, Sbarra ve Emery'nin (2005) yakın süreçte romantik ilişkisi sona eren kişilerin 28 gün süresince hissettikleri duyguları, duygu yoğunluklarını ve duygu seyrini inceledikleri çalışmada, ayrılığı takip eden günlerde duygusal değişkenlik ve oynaklığın fazlaştığı, ayrılığın hemen ardından en yoğun haliyle deneyimlenen üzüntü ve öfke hislerinin bir ay süresince kademeli olarak azaldığı gözlenmiştir.

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby ve Ainsworth'ün bebek ve bakımveren arasındaki bağlanma ilişkisine ilişkin görüşlerini yetişkinlik yaşamındaki romantik ilişkiler çerçevesinde ele almıştır. Hazan ve Shaver'ın (1987) araştırmaları, Ainsworth'ün bebek ve bakımveren ilişkisinde güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere tanımlamış olduğu üç bağlanma stili ile ergenlik ve yetişkinlik dönemi aşk ilişkilerindeki duygu ve davranış örüntüleri arasındaki paralelliklere işaret etmiştir. Ayrıca çalışmaları içsel çalışma modellerinin bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu; bağlanma yönelimi farklılık gösteren kişilerin romantik aşkın/ilişkinin seyri, partnerin ulaşılabilirliği ve güvenilebilirliği, kendi sevillebilirlikleri açısından farklı inançlara sahip olduklarını göstermiştir. Bebeklerin bağlanma özelliklerinde olduğu gibi, yetişkinlik yaşamında güvenli bağlanan kişinin, partnerine yakınlaşmak, güvenmek, güvenilmek ve bağlılığa ilişkin rahat hissettiğini; kaygılı/kararsız kişilerin partnerine ilişkin aşırı düzeyde güvensiz, terk edilmeye yönelik kaygılı, yapışkan ve duygusal olarak kararsızlık deneyimlediğini; kaçınan kişilerin ise aşırı düzeyde bağımsız, duygusal deneyimde yakınlığa ilişkin korku ve rahatsızlık duyduğunu ifade etmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

Brennan ve meslektaşları (1998), yetişkin bağlanmasına ilişkin öz bildirime dayalı ölçüm araçlarını, Hazan ve Shaver (1987) ve Bartholomew'un (1990) modellerini temel

alarak karşılaştırmıştır. Çalışma, bağlanma yönelimlerinin bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyut temelinde ölçülebileceğine işaret etmiştir (Brennan ve ark., 1998). Bağlanmayla ilişkili kaçınma duygusal mesafeyi korumaya yönelik savunmacı bir çaba içerisinde olma, diğerlerine güvenmeme ve bağlanma ihtiyaçlarını en aza indirme eğilimiyle ilişkiliyken, bağlanmayla ilişkili kaygı ise ihtiyaç duyulduğunda diğerlerinin ulaşılabilir olmayabileceğine yönelik endişe ve kendine ilişkin şüpheyile bağlantılıdır (Mikulincer ve Shaver, 2022). Bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma, bireylerin bağlanma ilişkileriyle ilgili beklentilerini ve inançlardaki farklılıkları temsil etmekte, gerçek ya da öznel tehditler karşısında duygu düzenleme eğilimlerini şekillendirmektedir (Sbarra ve Borelli, 2019).

Buraya kadarki kısımda bağlanma kuramı çerçevesinde, yetişkinlik yaşamındaki partner ilişkilerinde bağlanma sisteminin özelliklerine değinilmiş ve bağlanmaya ilişkin boyutsal yaklaşımdan bahsedilmiştir. İlerleyen kısımlarda çalışmanın amaçları doğrultusunda, yetişkinlik yaşamında bağlanma ilişkisinin kaybı ile deneyimlenen yas sürecine ve bu süreçte kişilerin bağlanma özelliklerinin etkisine yer verilecektir.

1.2.2.1 Bağlanma, Kayıp ve Yas

Weiss (1976), çocukların bakımverenlerinden ayrıldıktan sonraki davranışları ile boşanma sürecindeki yetişkin davranışları arasındaki benzerlikleri vurgulayarak, Bowlby'nin ayrılık stresi (separation distress) kavramını ayrılık yaşayan yetişkinlerin eski eşleriyle/partneriyle ilgili deneyimledikleri duyguları açıklamak için kullanmıştır. Bağlanma ilişkisine veya bağlanma figürüne dair bir tehdidin, örneğin evlilik ilişkisi içerisindeki tartışmanın terk edilme tehdidiyle sonlanmasının ya da ayrılık fikri dile getirilmesinin, kişilerin bağlanma duyguları ve davranışlarını ortaya çıkaracağını ifade etmiştir (Weiss, 1988). Evliliğin sona erme sürecinde kişilerin başlangıçta yoğun bir korku

ve terk edilmeye ilişkin e e yönelik yoğun öfke duyduklarını, sonrasında bu duyguları üzüntü ve yalnızlık hislerinin takip ettiğini ve son aşamada umutsuzlu un deneyimlendi ini belirtmiştir (Weiss, 1975). Ayrılık sıkıntısı, yas tepkilerine benzer bir şekilde, eski e le ilgili tekrarlayan düşünceleri, onunla temas etme ve ona ulaşabilme girişimlerini, e e öfke duymayı içerebilmektedir. Weiss (1975), ayrılı ı başlatan kişilerin ayrılı ı daha az isteyenlerle benzer bir bağlanma sürecini deneyimleyece ini, “ayrılan” veya “bırakılan” rollerini ayırt etmenin g    olduğunu ve her iki rolün de duygusal maliyetleri olduğunu ifade etmiştir.

Weiss (1976) eski e le temasın azalması ve bağlanma figürünün artık ulaşılamaz olduğunun anlaşılmasıyla ayrılık sonrası sıkıntının ve stresin yerini zamanla yalnızlığın almaya ba ladığını ifade etmiştir. Bu yalnızlığın huzursuzluk, tetikte olma, kaygı ve panik duyguları  retebilece ini belirtmiştir (Weiss, 1976). Weiss (1973, 1975) evli çiftlerin ayrıldıktan veya bo andıktan sonraki deneyimlerine yönelik yürüttüğü çalışmada, katılımcıların gittikçe yakın ve önemli hale gelen arkadaşlıklarının yalnızlıkla ba a çıkmayı kolaylaştırdığı ancak kişilerin hissettiği yalnızlığı özellikle azaltmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular neticesinde iki tür yalnızlık tanımlamış; sosyal bir a  ve topluluğa katılımın yokluğunda hissedilen yalnızlığı sosyal izolasyon, bağlanma ilişkisinin yokluğunda hissedilen yalnızlığı ise duygusal izolasyon olarak ifade etmiş ve iki tür yalnızlı tan bahsetmiştir. Hazan ve Shaver (1992), bağlanma ilişkisinin yokluğunda hissedilen yalnızlık belirtilerinin bağlanma sistemi aktivasyonuna benzeyen kaygı ve korkuyu içermesi nedeniyle nesnesi olmayan/nesnesiz bir protestoyu andırdığını ifade etmiştir. Weiss (1975), duygusal yalnızlığın yalnızca duygusal yakınlık içeren bir ba  ilişkisine dahil olarak giderilebilece ini ifade etmiştir.

Bowlby (1980), tüm kayıpların ilk kayıp deneyimimize ve dolayısıyla bebeklerde gözlemlendiği yasın dört aşamasına (uyuşma, özlem ve arayış, düzensizlik ve umutsuzluk, yeniden yapılanma) geri döndüğünü belirtmektedir. Bowlby (1973, 1980) ortaya koymuş olduğu bağlanma kuramını kayıp ve yas deneyimine uygulayarak, kaybedilen nesnenin olmadığı bir dünyaya uyum sağlama sürecini yasa ilişkin aşamalar halinde tanımlamıştır. Bu aşamalar, kayıp sonrasındaki haftalar ve takip eden zamanlarda sırayla ortaya çıksa da kişinin iki aşama arasında gidip geldiği süreçler de söz konusu olabilmektedir. Bowlby'nin (1980), sevilen kişinin/eşin kaybı sonrasında tanımladığı yasa ilişkin aşamalar aşağıda sıralanmıştır:

Uyuşma: Ölüm haberinin ardından birkaç saatten bir haftaya kadar sürebilen bir zamanda ölüm haberine anında verilen tepkidir. Kişi uyuşmuş, gergin ve tedirgin hissedebilir, aynı zamanda bu uyuşmuşluk hali her an yoğun duygu patlamalarıyla bozulabilir.

Özlem ve Arayış: İkinci aşamada kaybın gerçekliğinin fark edilmeye başlanmasıyla huzursuzluk, uykusuzluk, sevilen kişiyle zihinsel meşguliyet, ölen kişiyi arama ve ölümün gerçekleştiğine inanmama, yoğun duygular ve özellikle öfke görülür. Öfke hem kayıptan sorumlu tutulanları hem de kaybedilen kişiyi arama ve hayal kırıklıklarıyla karşılaşma sonucu etkinleşmektedir.

Dağılma ve Umutsuzluk: Üçüncü aşama yas tutan kişinin özlem, ölen kişiyi arama, öfke gibi yoğun duygulara ve kaybın neden ve nasıl olduğuna ilişkin bitmeyen sorgulamalara katlandığı ve tahammül ettiği süreçtir.

Yeniden Örgütlenme: Son aşama kişinin kaybın kalıcı olduğunu ve hayatını yeniden şekillendirmesi gerektiğini fark ettiği, yeni rolleri kabul ettiği ve kendini yeniden tanımladığı süreçtir.

Hazan ve Shaver (1992) ilişkide yabancılaşmada/boşanmada partnerin bir şekilde ulaşılabilir olmasının bağlanma sistemini aktive etmesinden dolayı, bağlanma ilişkisinin kaybı sonucu gelişen tepki dizisinin ölüm nedenli kayıplarla benzer olduğunu ifade etmiştir. Kayba yönelik tepki dizisi benzer olsa da yabancılaşma/ boşanma yoluyla deneyimlenen kayıpta ayrılan konumunda olmayan kişinin tepkilerinin daha yoğun olabileceğini ifade etmiştir. Bir diğer fark ise ölüm yoluyla kayba kıyasla yabancılaşma/boşanma yoluyla kayıpta kaybedilen bağın geri kazanılabilir olması ve bağlanma sistemi aktive olduğunda yakınlık kurmanın mümkün olup olmadığına bakılmaksızın bağlanma figürüne yakınlık arayışının ortaya çıkmasıdır (Hazan ve Shaver, 1992). Bağlanma kuramı perspektifinden boşanmayla ilişkili yas sürecini inceleyen Gee (2001), boşanmanın başlatıcısı olmayanlar için aşamaların benzer sıralamada yaşanabileceğini, başlatıcı olanlar için ise bu sırayı tanımlayabilmenin güç olduğunu belirtmiştir (Weiss, 1975; Hazan ve Shaver, 1992). Bacon (2001), Bowlby'nin yasa ilişkin aşamalı modelinin özellikle boşanmanın başlatıcısı olmayanların yas deneyimlerine ışık tuttuğunu ifade etmiştir.

Gee (2001) boşanmayla ilişkili yas sürecinin ilk zamanlarında kararın kabul edilemeyeşinin ve şokunun ardından ayrılığın geçici olduğuna dair umut görülebileceğini belirtmiştir. İlerleyen aşamalarda bunu huzursuz bir arayış, hayal kırıklıkları ve ilişkiye ya da diğerine obsesif bir odaklanma izleyebileceğini ifade etmiştir. Bu dönemde kişiler, yaşamlarında meydana gelen değişimlere bağlı olarak ortaya çıkan dışsal sorunlarla da baş etmek durumunda kalabilmektedir. Zamanla, enerjinin kaybedileni arama ve eskiyi yeniden kurma çabasından çekilerek yeni şeyler üretme ve geliştirme ihtiyacının kabulüne evrildiği,

yeni becerilerin edinildiği ve yeni ilişkilerin kurulduğu yeniden düzenlenme sürecine ilerleyişinden bahsetmiştir. Bacon (2001) boşanmanın başlatıcısı olmayan kişilerin ilk zamanlarda kopuk ve hissiz, eski eşin dönmeyebileceğinin anlaşılmasıyla birlikte yoğun duyguların ortaya çıkacağını, ilişkide neyin yanlış gittiğine ve neyin kurtarılabilceğine ilişkin ruminasyonların gerçekleşebileceğini, değişim ve umut arayışlarının oluşabileceğini, yas tepkileriyle beraber işlevsellikte farklıların meydana gelebileceğini ve son aşamada yeni bir hayata doğru ilerlenebileceğini aktarmıştır.

Evliliğin sona ermesinin ardından deneyimlenen duygusal süreci Bowlby'nin görüşleri doğrultusunda ele alan Gray ve meslektaşları (1991) sürecin en güçlü değişkeninin ayrılık üzerinden geçen zaman olduğunu belirtmiştir. Ayrılığın ilk zamanlarında, kaybedilen nesneyi geri kazanma arzusu ve dağılma aşamasına atfedilen duygu ve davranışların yoğunluğu oldukça fazlayken, zamanla bu yoğunluk azalmakta ve hayatın yeniden düzenlendiği, yeni bir dengeye ulaşıldığı düzenleme aşamasına geçilmektedir.

1.2.2.2. Bağlanma Özellikleri, Duygulanım ve Baş Etme

Kişilerin bağlanma örüntülerine bağlı olarak, sevilen kişinin kaybına verdikleri tepkiler, yaşadıkları duygusal sıkıntıların yoğunluğu ve deneyimlenen sıkıntıya ilişkin baş etme şekilleri farklılık göstermektedir (Bowlby, 1980; Shaver ve Tancredy, 2001; Mikulincer ve Shaver, 2022). Bu farklılıklar, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması yüksek kişilerin duygu düzenleme ve baş etme süreçlerinde başvurdukları stratejiler aracılığıyla gözlemlenebilmektedir (Cassidy ve Kobak, 1988; Kobak ve ark., 1993; Main, 1990; Mikulincer ve ark, 2003). Bağlanma kaygısı ile ilişkilendirilen aşırı etkinleştirici stratejiler, bağlanma figürünün ulaşılabilir olduğu ve güvenlik duygusu sağlanana değin sürekli tetikte olmayı, endişe duymayı ve yakınlığa ilişkin aktif çabaları içermektedir. Bu

stratejiler, olumsuz duygulanımın ve ruminatif uğraşının artışına, kronikleşmesi halinde çeşitli duygusal sıkıntılara ve uyum güçlüklerine yol açabilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002; Mikulincer ve ark, 2003). Bağlanma kaçınması ile ilişkilendirilen bastırma stratejileri ise, yakın ilişkilerde duygusal mesafeyi korumayı, yakınlığa ilişkin etkileşimlerden ve ilişkisel çatışmalarla yüzleşmekten kaçınmayı, ayrılık ve kayıpla ilişkili duygu ve düşüncelerin bastırılmasını içermektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002; Mikulincer ve ark, 2003).

İlgili alanyazında, bağlanma ilişkisinin kaybı ile bağlanma özellikleri farklılık gösteren kişilerin duygulanım ve baş etme sürecindeki farklılıklarını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Kişilerin bağlanma boyutları ve romantik ilişki ayrılığı sonrası başvurdukları stratejilerin incelendiği çalışmada, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin kaçınma, içe kapanma, yüzleşmekten ve yakınlıktan uzaklaşma stratejilerine başvurdukları, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin ise partnerle ilişkiyi sürdürmeye ve yeniden bir araya gelebilmeye yönelik stratejileri kullanmaya eğilimli oldukları gözlenmiştir (Collins ve Gillath, 2012). Bağlanma stilleri ve boşanma sonrası uyum arasındaki ilişkileri keşfetmeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada, saplantılı bağlanan kişilerin eski eşle ilgili zihinsel meşguliyeti, duygusal bağımlılığı ve olumsuz duygulanımı daha fazla deneyimledikleri, boşanma ve sonrasındaki sürece uyum sağlamada ciddi düzeyde güçlükler yaşadıkları görülmüştür (Yárnoz-Yaben, 2010). Mikulincer ve meslektaşları (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin partneriyle ayrılığı hayal etmeleri karşısında kelime tamamlama görevlerinde daha fazla ölümle ilişkili ürettiği ve bağlanma kaygısı yüksek kişiler için ayrılığın ölümü hatırlattığı görülmüştür. Bağlanma kaçınması yüksek bireylerin ise bağlanma ihtiyaçlarını önemsiz gibi gösterebildiği ve bağlanma figürünün kaybindan daha az etkilendikleri belirtilmiştir (Mikulincer ve ark., 2002).

Bağlanma özellikleri ve kayıp tepkilerinin ele alındığı bir diğer çalışmada, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kişiler daha yüksek düzeyde yas ve depresif belirti bildirirken, kaçınan bağlanan kişiler daha yüksek düzeyde fiziksel/bedensel şikayet bildirmiştir (Wayment ve Vierthaler, 2002). Sbarra ve Borelli'nin (2013) çalışmasında, boşanmış yetişkinlerden kaçınan bağlanma özelliklerine sahip olanların bastırma mekanizması aracılığıyla duygu düzenlemede kısa vadede daha başarılı oldukları görülürken, Bourassa ve meslektaşlarının (2019) çalışmasında kaçınan bağlanan kişilerin ayrılıkla ilgili sıkıntılarının ve kırılganlıklarının ayrılıktan yıllar sonra da olmak üzere daha uzun süreçte ortaya çıkabileceğine işaret edilmiştir. Bir diğer çalışmada, kaçınan bağlanan kişilerin kayıp deneyiminin farklı zaman aralıklarında kaygı, yas, depresyon ve travma sonrası strese ilişkin ölçümleri zamansal olarak farklılık göstermeyen daha dirençli bir örüntüyü işaret etmiştir (Fraley ve Bonanno, 2004).

Yas deneyiminde bağlanma örüntülerinin önemini vurgulayan Stroebe ve meslektaşları (2010), kayıp ve onarım arasındaki sağlıklı salınım sürecinde kişilerin bağlanma örüntülerine yönelik farklılıkları işaret etmiştir. Stroebe ve arkadaşları (2010), güvenli bağlanan kişilerin kayıp ve onarıma yönelik görevler arasında geçişler yapabileceğini ve böylece yas sürecinin karmaşık bir seyir izlemeden sağlıklı bir şekilde deneyimleyebileceğini belirtmiştir. Güvensiz saplantılı bağlanan kişilerin odağının onarımdan ziyade kayba yönelik olduğunu ve daha fazla olumsuz baş etme yollarına başvurduğunu ifade etmiştir. Kaçınan bağlanan kişilerin odağının ise ağırlıklı olarak onarıma yönelik olduğuna, ancak kaybın önemini inkar etme, kaybedilen kişiyi değersizleştirme, ayrılık ile ilişkili duygulardan uzaklaşma eğilimlerinin bulunduğu işaret etmiştir. Kaygılı kaçınan bağlanan kişilerin kayıp ve onarım yönelimli süreçler arasında geçişler yapmakta zorlanacağı, kaybedilen kişiyle bağı sürdürme ve sonlandırmaya ilişkin

kafa karışıklıkları yaşanabileceği ifade edilmiştir (Stroebe ve ark., 2010). Kaygılı bağlanma örüntüsünün kayba daha fazla odaklanma, kaybedilen ilişkiye yönelik zihinsel meşguliyet, daha şiddetli ve uzamış yas tepkileri gözlenebileceği; kaçınan bağlanma örüntüsünde ise yas tutmaktan kaçınma, yası bastırma ya da engelleme olasılığının daha yüksek olabileceği ve onarıma yönelik stres etmenlere odaklanarak kişilerin yas tutmaya ilişkin çok az yas tepkisi yansıttığı belirtilmiştir (Stroebe ve ark., 2005).

Bu doğrultuda, bağlanma kuramı çerçevesinde boşanma deneyimi aracılığıyla bağlanma ilişkisinin yokluğu ile karşı karşıya kalan kişilerin bağlanma özelliklerinin boşanmaya uyum sağlamalarını etkileyebileceği; diğer bir deyişle, boşanmaya uyum sağlama sürecinde deneyimlenen güçlüklerin kişilerin bağlanma özelliklerine göre farklı olabileceği öngörülmüştür. Bu bağlamda, bağlanma özellikleri farklılaşan kişilerin yaşadıkları deneyimle ilgili ruminatif düşünme eğilimlerinin ve sona eren ilişkiye dair tamamlanmamış bitmemişlik deneyiminin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. İlerleyen kısımlarda sırasıyla ilk önce ruminasyona ve ardından kayıp yaşantılarında bitmemiş işlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.2.3. Ruminasyon

Ruminasyona ilişkin mevcut alanyazında birçok kuram tanımlanmıştır. Bu çalışmada, ruminasyon Nolen-Hoeksema'nın (1991) kayıp yaşantısıyla ilişkili olabilecek Tepki Stilleri Kuramı ve stresli yaşam olayları bağlamında Cann ve meslektaşlarının (2011) olayla ilişkili ruminasyona ilişkin görüşleriyle ele alınmıştır.

Nolen-Hoeksema (1991) ruminasyonun kişinin olumsuz duygu durumunun nedenleri, belirtileri ve sonuçları hakkında tekrarlayıcı şekilde düşünmeyi içerdiğini ifade etmiştir. Ruminatif tepkinin depresif süreç üzerindeki etki mekanizmalarını ifade eden

Nolen-Hoeksema, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi tepki stilleri kuramı (The response styles theory) çerçevesinde ele almıştır (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyonu düşüncelerin belirli içerikleri açısından değil, kişinin duyguları ve problemleri hakkında tekrarlı bir şekilde düşünme süreci olarak tanımlamıştır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Buna göre, ruminasyon, sıkıntının (distress) semptomlarına, semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde odaklanmayı içeren bir tepki verme şeklidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Tepki stilleri kuramına göre, ruminasyonun çeşitli mekanizmalar aracılığıyla depresif süreci uzattığı ve depresyonu şiddetlendirdiği ifade edilmiştir. Ruminasyon depresif duygu durumuyla uyumlu olarak olumsuz düşünce ve anılara erişimi artırarak, işlevsel problem çözme engelleyerek, kişinin iyilik halini artırabilecek aktive edici faaliyetlere katılımını önleyerek ve sosyal desteği azaltarak depresif duygu durumunu şiddetlendirmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Yas sürecinde ruminasyon ve depresyon ilişkisi incelendiğinde, Nolen-Hoeksema ve Davis'in (1999) araştırması duygusal ifadenin sosyal kaynaklar tarafından desteklenip desteklenmemesi ya da eleştirilmesi durumunda ruminasyon ve depresyon ilişkisinin farklı hale gelebileceğine işaret etmiştir. Yas tepkileri ve yasa yönelik dışavurumları sosyal destek kaynakları tarafından desteklenen yaşlı kişilerin depresyon düzeylerinde zamanla daha belirgin düşüşler gözlenirken, kayıpları hakkında konuşma ve paylaşma ihtiyacı desteklenmeyen ya da eleştirilen yaşlı kişilerin depresyon düzeylerinde bu düşüş daha sınırlı kalmıştır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Nolen Hoeksema ve Davis'in (2004) farklı ruminasyon tiplerini ele aldıkları kayıpla ilişkili bir diğer çalışmada, ruminasyon pasif içe dönük düşünme (brooding) ve yansıtıcı düşünme (reflective) olarak değerlendirilmiştir. Pasif içe dönük düşünme; mevcut koşulların pasif bir şekilde değerlendirilmesi ve daha yüksek depresyon düzeyleri ile ilişkiliyken, yansıtıcı düşünme ruminasyon durumuyla başa çıkmaya yönelik amaca yönelik çaba, problem çözme

ve daha düşük depresyon düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Kayıp çalışmalarından elde edilen bulgularda ise, yansıtıcı düşünme kayıp sonrasındaki anlam oluşturma ile ilişkili bulunmazken, pasif içe dönük düşünme kayıp sonrası anlam oluşturma ile olumsuz yönde ilişkilendirilmiştir. Yansıtıcı düşünmenin kaybın ardından anlam oluşturma sürecinde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin bulunmadığı ifade edilmiştir.

Cann ve arkadaşları (2011), stresli bir olay sonrasında aktifleşen ruminatif düşüncelerin farklı türlerinin ve farklı içeriklerinin olabileceğini vurgulamışlardır. Travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme süreçlerini anlayabilmek için istemsiz ve amaçlı olmak üzere iki farklı ruminasyon türüne odaklanmışlardır. İstemsiz ruminasyon, kişinin kontrolü dışında istemsiz olarak deneyimlenen zihni istila düşünceleridir. İstemsiz ruminasyonların aksine, amaçlı ruminasyonlar ise olay ve olayın etkilerini anlamaya ve problemi çözmeye yönelik düşünce süreçleridir (Cann ve ark., 2011).

Stresli olayın ardından deneyimlenen ruminasyonların istila eden istemsiz nitelikte olduğu, olayın üzerinden geçen süre arttıkça yerini olayı ve etkilerini anlamaya yönelik amaçlı ruminasyonlara bıraktığı belirtilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Taku ve meslektaşlarının (2009) çalışmasında geriye dönük hatırlama ve değerlendirme aracılığıyla olayın hemen ardından deneyimlenen istemsiz ruminasyonun, bilişsel işlemlemeye zemin hazırlayarak amaca yönelik ruminasyon için öncül olduğu ve travma sonrası büyüme ile olumlu yönde ilişkilendiği gözlenmiştir. Olayın ardından deneyimlenen istemsiz ruminasyonlar ile yakın süreçte deneyimlenen amaçlı ruminasyonların travma sonrası büyümenin en güçlü yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bir diğer çalışmada (Palacio-González ve ark., 2017), kişilerin romantik ilişki ayrılıkları sonrasında deneyimledikleri istemsiz ve amaçlı ruminasyonların her ikisinin de travma sonrası büyümeyi yordadığı gözlenmiştir. Ayrılığın hemen ardından deneyimlenen istemsiz ruminasyon sonraki

süreçteki amaçlı ruminasyonu etkilemiş ve iki ruminasyon arasındaki etkileşim daha yüksek düzeydeki travma sonrası büyümeyi açıklamıştır. Bu iki ruminasyon türüne ilişkin çalışmalar, iki farklı ruminasyon içeriğinin travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme ile farklı ilişkileneceklerini göstermiştir (Cann ve ark., 2000; Taku ve ark., 2009). İstemsiz ruminasyon travma sonrası stres belirtileri ile pozitif yönlü ilişkilendirirken, amaçlı ruminasyonun travma sonrası büyüme ile pozitif yönlü ilişkisi desteklenmektedir (Calhoun ve ark., 2000; Stockton, 2011; Wen ve ark., 2025).

1.2.3.1. Bağlanma Boyutları ve Ruminatif Eğilim

İlişkisel çatışmalar, bağlanmaya ilişkin tehdit, ayrılık ve kayıplar bağlanma sistemini aktive ederek harekete geçirebilmektedir. Gerçek veya subjektif bir şekilde tehdit olarak değerlendirilen olaylar, bağlanma sistemini aktive eder ve bağlanma sisteminin aktivasyonu ile kişiler bağlanma örüntüleri doğrultusunda deneyimledikleri sıkıntıyla baş etmeye çalışırlar (Davis ve ark., 2003; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bağlanma kaygısı yüksek kişiler, bağlanmaya ilişkin bir tehditle karşılaştıklarında belirsizliklere yönelik zihinsel meşguliyet içerisinde kalabilir, yoğun bir ruminasyon eğilimi gösterebilir ve ayrıca mevcut durumun olumsuz sonuçlarını geleceğe genelleme eğiliminde bulunabilirler (Campbell ve ark., 2005). Collins ve Feeney (2000) bağlanma örüntüsü kaygılı kararsız olan kişilerin kayıp deneyimlerini rumine etmeye eğilimli olduklarını, kayıp sonrası değişikliklere uyum sağlamada zorlandıklarını, bu kişilerin enerjilerini onarımdan ziyade daha çok kayıp meselelerine harcadıklarını belirtmiştir. Saffrey ve Ehrenberg'in (2007) ilişkisi sona eren kişilerle gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin daha fazla pasif içe dönük düşünme ve daha az yansıtıcı düşünce bildirdiği, bu durumun ilişki ayrılığı sonrası süreci uyumu olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir. Bağlanma kaygısı yüksek kişilerin partnerle ilişkili davranışlara daha fazla olumsuz atıflar yapma

eğiliminde olduğu ve kişilerin bu örnekleri ruminasyonla sürdürdüğü görülmüştür. Sbarra ve meslektaşlarının çalışmasında (2013), ruminatif eğilimi yüksek kişiler evliliğin sona ermesinden sonraki aylarda dışavurumcu yazma görevlerinde daha fazla ayrılıkla ilgili duygusal sıkıntı bildirmişlerdir. Eşini ölüm yoluyla kaybeden katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin deneyimlemiş oldukları istemsiz ruminasyonların uzamış yas üzerindeki etkisi desteklenmiştir. Aynı çalışmada, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin deneyimlemiş olduğu istemsiz ve amaçlı ruminasyonların travma sonrası büyüme ile ilişkilendiği gözlenmiştir (Ludwikowska-Świeboda ve Sekowski, 2024).

İlgili alanyazında bağlanma kaçınmasına yönelik sınırlı araştırma, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin ayrılık, terk edilme ve kayıpla ilişkili düşünceleri bastırma eğilimini işaret etmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002; Mikulincer ve ark, 2003). Örneğin, Marshall ve meslektaşlarının çalışmasında (2013) bağlanma kaygısı yüksek kişiler ayrılıkla ilgili daha fazla sıkıntı ve daha yüksek düzeyde ruminasyon eğilimi gösterirken, kaçınan kişiler ayrılıkla ilgili daha az sıkıntı ve ruminasyon deneyimlemişlerdir. Bağlanma özelliklerinin ve kayıp tepkilerinin ele alındığı bir diğer çalışmada, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin kayıpla ilişkili duygu ve düşüncelerini yansıtan kayıp tepkilerinden ziyade, daha yüksek düzeyde fiziksel/bedensel şikayet bildirdikleri görülmüştür (Wayment ve Vierthaler, 2002). Fraley ve Shaver'ın (1997) çalışmasında ise bağlanma özellikleri farklılık gösteren katılımcılar, partnerin ilişkiyi sonlandırması durumunda nasıl olacağını ifade etme ve bu düşünceleri düşünmemeye çalışma (bastırma) şeklinde iki koşul için yazma görevine yönlendirilmişlerdir. Kaçınan kişilerin duygu ve düşüncelerini bastırma girişimleri ayrılık ve kayıpla ilişkili düşüncelerin erişebilirliğini azaltırken, kaygılı bağlanan kişiler için bastırma girişimleri bu görevi takriben kayıp odaklı düşüncelere erişimi artmıştır. Çalışmada bu farklılık fizyolojik ölçümler açısından da desteklenmiş olup, kaçınan

bağlanan kişilerin terk edilmeyele ilişkili düşünce ve duyguları bastırma girişimleri fizyolojik uyarım düzeyinde azalmaya neden olurken, kaygılı bağlanan kişilerin bastırma girişimleri ise fizyolojik uyarımlarda artışa neden olmuştur (Fraley ve Shaver, 1997).

Alanyazındaki çalışma bulguları, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin daha fazla ruminasyon deneyimlediklerini ve ruminatif eğilimlerinin daha yüksek olduğunu işaret etmektedir (Campbell ve ark., 2005; Saffrey ve Ehrenberg, 2007). Kaçınan bağlanmaya ilişkin sınırlı sayıdaki araştırmada ise bu kişilerin daha az ruminasyon deneyimledikleri ve bağlanma kaygısı yüksek kişilere kıyasla daha farklı savunma mekanizmalarına başvurdıkları belirtilmektedir (Marshall ve ark., 2013; Sbarra ve Borelli, 2013; Wayment ve Vierthaler, 2002).

1.2.4. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler

Kayıp sonrasında deneyimlenen bitmemiş işler kavramı, kayıp sonrası pişmanlıklar, çözülmemiş çatışmalar ve kaybedilen ilişkiye dair söylenmemiş ya da yapılmamış bir şeylerin kaldığına ilişkin genel hissiyat olarak tanımlanmaktadır (Holland ve ark., 2014). Bitmemiş işler deneyimi, kaybedilen kişiyle sürdürülen bağ içerisindeki yaşanan güçlüklerin olası bir yansıması olarak da düşünülmektedir (Klingspon ve ark., 2015). Bitmemiş işler kavramına ilişkin literatürdeki az sayıda araştırma, kayıp yaşantılarındaki bitmemiş işlerin uzamış yas belirtileri, komplike yas semptomları ve depresyon ile ilişkisini göstermektedir. Yas sürecinde bitmemiş işlerin varlığının ve şiddetinin incelendiği çalışmada, sevdiklerini ölüme bağlı olarak kaybeden katılımcıların %43,3'ü kaybetmiş oldukları kişiyle bazı tamamlanmamış işler deneyimi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Yüksek düzeydeki bitmemiş işler ise daha şiddetli uzamış yas belirtileri, daha fazla psikiyatrik semptom, daha yoğun devam eden bağlar ve kaybın daha az anlamlandırılması ile

ilişkilendirilmiştir (Klingspon ve ark., 2015). Yas tutan kişilerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da bitmemiş işlerin varlığı ve bitmemiş işlerle ilişkili sıkıntı düzeyi daha komplike yas semptomlarıyla ilişkili bulunmuştur (Holland ve ark., 2020). Keser ve meslektaşlarının (2024) sevdiklerini ölüm yoluyla kaybeden yas tutan kişilerle gerçekleştirdiği çalışmada ölüm öncesi ilişkide kaçırılan fırsatlar, söylenmemiş sözler, çözümlenmemiş ilişkisel çatışmaları içeren kayıp yaşantılarındaki bitmemiş işler düzeyi arttıkça uzamış yas belirtileri ve depresif semptomların da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Geştalt terapi kuramında önemli bir yeri olan bitmemiş işler kavramı, müdahale odaklı klinik araştırmaların da odağı olabilmektedir. Bu bağlamda, Geştalt temelli boş sandalye tekniği aracılığıyla duygusal yaralanmalar, kişilerarası bitmemiş işler, kayıp yaşantısı ardından çözümlenmemiş çatışmalara yönelik müdahale çalışmaları gerçekleştirilebilmektedir (Field ve Horowitz, 1998; Greenberg ve ark., 2008; Paivio ve Greenberg, 1995). Paivio ve Greenberg'in (1995) çalışmasında katılımcılar Geştalt terapisinde kullanılan boş sandalye diyalogu temelli 12 haftalık müdahale programı içerisinde yer almıştır. Müdahale, bitmemiş işleri çözümleme çerçevesinde yapılandırılmış olup, boş sandalye tekniği aracılığıyla katılımcılardan yaşamlarında önemli olarak atfettikleri kişiler ile hayali olarak diyaloga girmesi, bu sayede, kısıtlanan duygulara erişimin ve duygu seyrinin sağlanması hedeflenmiştir. Müdahale grubunda psikoeğitim grubuna kıyasla psikolojik semptomlar, hedef şikayetler ve kişilerarası problemlerde ciddi düzeyde düşüş gözlenmiş, ayrıca müdahale grubu bitmemiş işlere ilişkin daha fazla çözüm artışı bildirmiştir. Eşini ölüm yoluyla kaybeden katılımcıların boş sandalye tekniği aracılığıyla monolog görevini gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada, çözümlenmemiş işlerin kaybın sonrasındaki 6 ay ve 14 ay olmak üzere iki farklı zaman dilimindeki depresyon ve strese özgü semptomları yordadığı belirtilmiş ve çözülmemiş işlerin daha uzun vadedeki

uyumun yordanmasındaki katkısı vurgulanmıştır (Field ve Horowitz, 1998). Bir diğer çalışmada ise önemli bir diğeri tarafından ihmal, terk edilme, ihanet, fiziksel şiddet gibi nedenlerle duygusal olarak yaralanmışlığını ifade eden katılımcıların dahil olduğu 12 haftalık duygu odaklı terapi müdahalesi programında boş sandalye tekniği kullanılmıştır. Müdahale grubunun psikoeğitim grubuna kıyasla psikolojik semptomlarında ve hedef şikayetlerinde azalma gözlenmiş, ayrıca müdahale grubundaki katılımcıların affetme ve rahatsız edici duyguları bırakabilmeye yönelik becerilerinde artış bildirilmiştir (Greenberg ve ark., 2008).

Bitmemiş işler kavramı, ilgili alanyazında ağırlıklı olarak ölüm yoluyla gerçekleşen kayıplar ve ölüme bağlı gelişen yas süreci ile ilişkilendirilmiştir (Holland ve ark., 2014; Holland ve ark., 2020; Klingspon ve ark., 2015), ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıp araştırmalarında bitmemiş işler kavramıyla ilişkili bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Boşanma gibi bir yaşam olayıyla kişiler partnere, ilişkiye ve ayrılığa ilişkin çözömlenmemiş ilişkisel çatışmalar deneyimleyebilir, kaybedilen ilişkiye dair söylenmemiş ya da yapılmamış bir şeylerin kaldığını hissedebilir ve bu durum boşanmaya uyum halini etkileyebilir. Bu bağlamda ayrılık ve kaybın ardından bitmemiş işler kavramının boşanmaya uyumu etkileyip etkilemediğini, bağlanma özelliklerine göre bitmemiş işlerin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Girişte yer verilen kuramsal temellere dayanarak, bu çalışmanın amacı ve alana sunacağı katkılar aşağıda yer alan çalışmanın amacı başlığı altında açıklanmaya çalışılmıştır.

1.3. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Boşanma olgusuyla kişiler yaşamlarında somut ve soyut düzlemlerde birçok değişimle ve kayıpla karşı karşıya kalabilmektedir (Harris, 2020). Bu değişimler kişilerin

yaşamlarını çok boyutlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Mortelmans, 2020; Zhang ve Hayward, 2006), kişilerin bu değişimlerle baş etme şekilleri ve boşanmaya uyum sağlama süreçleri farklı hale getirebilmektedir (Hetherington, 2003; Papa ve Moitoza, 2013). Kayıp ve yas kavramları çoğunlukla ölümle ilişkilendirilmekte ve ölümle içermeyen kayıp deneyimleri doğası gereği muğlak ve kavranması güç olabilmektedir (Doka, 1989). Ayrıca, ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen bu tür kayıplarda kişilerin tepkileri yas tepkileri olarak değil, depresyon (Gittermen ve Knight, 2019), anksiyete ve travma sonrası stres göstergeleri olarak görülebilmektedir (Harris, 2020). Boşanmaya ilişkin mevcut alanyazında gerçekleştirilen çalışmaların çoğunlukla depresyon, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres ile ilişkilendirilen semptom odaklı çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı ise boşanma ve boşanma sonrasındaki değişimlere uyum sürecini bağlanma boyutları, yas ve yasla ilişkili kavramlar çerçevesinde ele almaktır. Bu bağlamda, boşanmış yetişkinlerin deneyimlerinin farklı araştırma yöntemleriyle çok boyutlu bir şekilde incelenebilmesini mümkün kılan **çoklu yöntem** çalışması planlanmıştır. Çoklu yöntem araştırma tasarımları birden fazla araştırma metodolojisini içermesi sayesinde, araştırılan olgunun çeşitli yönlerinin keşfedilebilmesini ve kapsamlı bir şekilde ele alınabilmesini mümkün kılabilir (Schutz ve ark., 2004). Çoklu tasarımlar farklı bakış açıları sağlayarak, incelenen olguya ilişkin her bir yöntemin tek başına sağlayabileceğinden daha bütüncül bir anlayış kazandırır (Morse, 2003). İki veya daha fazla çalışmanın eş zamanlı ya da ardışık/sıralı bir şekilde gerçekleştirildiği çoklu yöntem araştırma tasarımlarında, her çalışma araştırmanın ana şemsiyesi altındaki belirli sorulara yanıtlar oluşturabilecek bir şekilde planlanmaktadır (Morse, 2003). Bu tez çalışmasında da ilk aşamada, boşanmış yetişkinlerin boşanma fikrinden mevcut zamana kadar öznel ve ortak deneyimlerini detaylandırabilmek ve incelemek amacıyla **nitel çalışma**; ardından,

nitel çalışma verileri de göz önünde bulundurularak geliştirilen boşanmaya uyuma yönelik araştırma modelinin test edilmesini sağlayan **nicel çalışma** gerçekleştirilmiştir. Kişilerin boşanma ve sonrasındaki süreçte deneyimlerinin çeşitliliği ve çok boyutlu doğası, nitel çalışmanın ilk aşamada gerçekleştirilmesi gerekliliğini oluşturmuştur. Sonrasında, nitel çalışma verileri de göz önünde bulundurularak geliştirilen bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkide yas tepkileri, kayba yönelik bitmemiş işler ve ruminasyonun aracılık rollerinin test edildiği nicel çalışma yürütülmüştür. Ardışık olarak gerçekleştirilen çalışmalar ile boşanma ve sonrasındaki sürecin çok boyutlu ve bütüncül bir şekilde incelenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, nitel ve nicel olmak üzere iki çalışmadan elde edilen bulguların boşanma olgusuna, boşanma sonrasındaki sürece, boşanma sonrası uyum sürecini açıklayan kuramsal modellere ve boşanmaya uyum sürecine yönelik terapötik müdahale ve sağaltım çalışmalarına katkı sunması beklenmektedir.

1.3.1. Araştırma Soruları ve Hipotezler

1.3.1.1. Nitel Çalışma Araştırma Soruları

Boşanmış kadın ve erkek katılımcıların boşanma ile ilişkili yaşantılarını derinlemesine incelemek ve bu deneyimlere ilişkin temaları ortaya koymak amacıyla yürütülen nitel çalışma kapsamında oluşturulan araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

1. Boşanmış yetişkinler boşanma sonrası meydana gelen değişim ve kayıpları nasıl deneyimlemektedir?

2. Kişiler boşanma sonrası meydana gelen değişim ve kayıplarla ilişkili bitmemiş işleri, duygusal ve düşünsel süreci nasıl deneyimlemektedir?

3. Kişiler boşanma sonrası meydana gelen değişim ve kayıplarla nasıl baş etmektedir?

1.3.1.2. Nicel Çalışma Araştırma Soruları

Bu tez çalışmasının nicel bölümünde, bireylerin bağlanma boyutları ile boşanma sonrası uyum süreçleri arasındaki ilişkide, ayrılığa bağlı yas deneyimlerinin, ruminatif tepki eğilimlerinin ve ilişkiye dair sonlanmamış, tamamlanmamış meselelerin aracılık rolleri incelenecektir. Boşanmaya uyum sağlama sürecinde kişilerin tamamlanmamış işlerinin, yas tepkilerinin ve ruminatif tepkilerinin bağlanma boyutlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı gösterilecektir. Tez çalışması kapsamında oluşturulan araştırma modelleri Şekil 1 ve Şekil 2’de gösterilmiştir.

Alanyazının işaret ettiği gibi boşanmaya uyum kavramı ve bu kavramın ölçümlenebilmesi, çeşitli kapsayıcılıkları olan farklı ölçüm araçları tarafından gerçekleştirilebilmektedir. Bu bağlamda bu tez çalışmasında iki farklı uyum ölçeği ve bunlardan elde edilen nicel veriler aktarılacaktır. Bu ölçüm araçlarından ilki “Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ)” boşanmaya uyumu psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde ve köken aile ilişkilerinde uyum olmak üzere psikolojik ve sosyal yönelimli bir uyum çerçevesiyle ele almaktadır. Boşanmaya uyumu ölçmeye yönelik kullanılan ikinci ölçüm aracı ise “Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği - Kısa Form (FDAS-KF)” kişilerin boşanmanın ardından gelişen psikolojik uyum sürecini çok boyutlu detaylı bir şekilde değerlendirmektedir. Ölçüm araçlarına ilişkin detaylı bilgiler yöntem kısmında aktarılacaktır.

Tezin kuramsal çerçevesi doğrultusunda oluşturulan araştırma soruları ve araştırma hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

1. Boşanmaya uyum düzeyi cinsiyet, eğitim düzeyi, boşanmanın konumu, boşanma üzerinden geçen süre, psikiyatrik/psikolojik tedavi alıp almamaya göre farklılaşmakta mıdır?

2. Ayrılık sonrası yasın, bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracılık rolü bulunmaktadır.

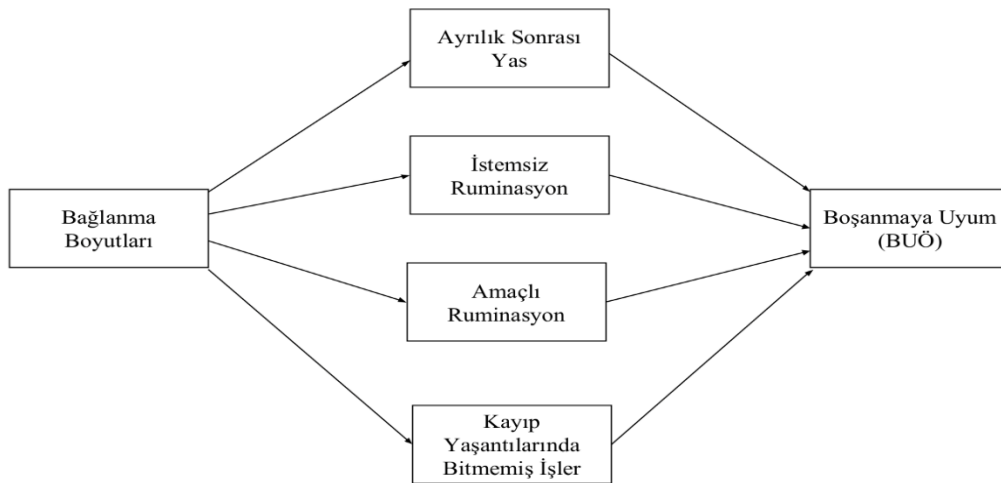
3. Kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin, bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracılık rolü bulunmaktadır.

4. İstemsiz ruminasyon ve amaçlı ruminasyonun, bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracılık rolü bulunmaktadır.

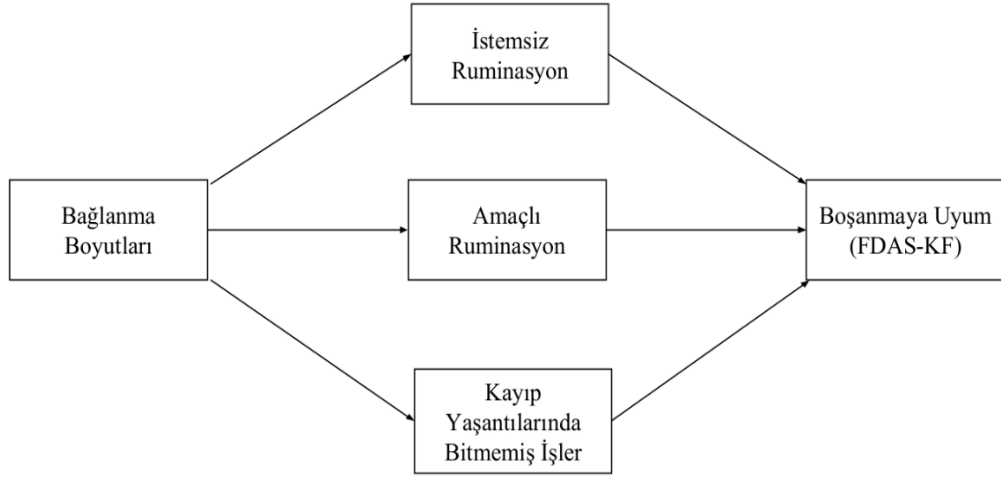
5. Bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum (BUÖ) arasındaki ilişkide ayrılık sonrası yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rolü bulunmaktadır.

6. Bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum (FDAS-KF) arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rolü bulunmaktadır.

Şekil 1. Araştırma Modeli 1



Şekil 2. Araştırma Modeli 2



BÖLÜM II

YÖNTEM

Mevcut tez çalışması çoklu yöntem araştırma tasarımı ile nitel ve nicel olmak üzere iki farklı araştırma yöntemini kapsamaktadır. Çoklu yöntem araştırma tasarımlarında birden fazla çalışma eş zamanlı ya da ardışık/sıralı bir şekilde gerçekleştirilmektedir (Morse, 2003). Bu tez çalışmasında ilk önce nitel ve ardından nitel olmak üzere sıralı bir süreç izlenmiştir. Bu doğrultuda sırasıyla, önce nitel çalışmanın katılımcıları, işlem ve analiz sürecine, daha sonra nicel çalışmanın örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve analiz sürecine dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Çalışma I: Nitel Çalışma

2.1.1. Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini son iki yıl içerisinde boşanmış olan ve boşanma süreci ve sonrasındaki deneyimlerini paylaşmayı kabul eden 8 kadın ve 8 erkek olmak üzere 16 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylamaları, evlilik içerisinde fiziksel şiddet yaşantılarının olmaması ve boşanmanın son iki yıl içerisinde gerçekleşmesi beklenmiştir. Son iki yıl süre sınırının konulmasının nedeni, yas çalışmalarında yer alan yaşanan yasin şiddeti ve kabule yönelik ilerleyiş sürecinin temel alınmasıdır. Prigerson ve Maciejewski'nin (2008) çalışmasında, kayıp sonrası ortaya çıkan yasin şiddetinin ilk altı ayda oldukça yoğun yaşandığı, sonrasında şiddetin seyrinde azalmanın başladığı ve birinci yıl ile ikinci yıl arasındaki sürede şiddet seyrinin gitgide

azalarak stabilize ettiği bir süreç tanımlanmaktadır. Yasın şiddetinin azalmasıyla beraber kabulün ilk iki yıl içerisinde doğrusal bir şekilde arttığı gözlemlenmiştir.

Katılımcılara amaçlı ve kartopu örnekleme teknikleriyle ulaşılmıştır. Araştırma duyurusunu sosyal medya araçları aracılığıyla gören veya çalışmadan bir diğeri aracılığıyla haberdar olan kişiler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcılara ulaşma ve görüşmeleri gerçekleştirme sürecinde toplamda 18 kişiye ulaşılmış olsa da iki katılımcının tezin çalışma örneklemine dahil edilmemesine karar verilmiştir. İki katılımcının verileri evlilik içerisinde taraflarca fiziksel şiddet olarak net biçimde tanımlanamasa da ‘itti, itistik, uzaklaştırma kararı çıkarttım’ gibi yaşantıların varlığı nedeniyle çalışma örneklemine alınmamıştır. Sonuç olarak son iki yıl içerisinde boşanmış, evlilik içerisinde fiziksel şiddet yaşantısı deneyimi olmayan ve bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan toplamda 16 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Örnekleme oluşturan 8 erkek ve 8 katılımcının ilk evlilikleri ve boşanma deneyimleridir. Katılımcıların tümü anlaşmalı bir şekilde boşanmış ve %56.2’si boşanma kararını alan ve boşanmanın başlatıcısı konumundadır. Katılımcıların yaş ortalaması 35.4’tür, yaş aralıkları ise 29 ile 47 arasında değişmektedir ($Ort. = 35.4$, $SS = 4.8$). 16 kişinin 11’i lisans (%69) ve 5’i lisansüstü (%31) mezunudur. Yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların 14’ünün (%88) aktif çalışma hayatları devam etmektedir. Katılımcıların %50’si çocuk sahibidir, 3’ü kadın ve 5’i erkek olmak üzere 8 katılımcının ebeveyn kimliği bulunmaktadır. Evlilik süreleri ortalaması 5.4 yıldır, evlilik süreleri ise 2 yıl ile 15 yıl aralığında değişmektedir ($SS = 3.9$). Yasal olarak boşanmaların üzerinden geçen süre ortalaması 12.3 ay olup, boşanmalarının üzerinden geçen süre 4 ay ile 24 ay aralığında değişmektedir ($SS = 7.4$). Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Nitel Çalışma Örneklemine İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Aralık</i>
Cinsiyet	16				
Kadın	8	50			
Erkek	8	50			
Eğitim Düzeyi					
Lisans	11	69			
Lisansüstü	5	31			
Çalışma Durumu					
Çalışıyor	14	88			
Çalışmıyor	2	12			
Ebeveynlik Durumu					
Ebeveyn	8	50			
Ebeveyn Değil	8	50			
Yaş			35.4	4.8	29-47
Evlilik Süresi (yıl)			5.4	3.9	2-15
Boşanma Sonrası Süre (ay)			12.3	7.4	4-24

2.1.2. İşlem

Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik kurulundan çalışmaya ilişkin etik onay alınmıştır. Çalışmanın içeriğini anlatan çalışma duyurusu sosyal medya platformlarında yayınlanmış, çalışmanın duyurusunu gören ya da çalışmadan bir diğeri aracılığıyla haberi olan kişilere çalışmanın içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen kişilere hem sözel hem de yazılı bilgilendirme yapılmıştır. Yazılı bilgilendirmede çalışmanın içeriği, katılımın gönüllük esasına dayandığı, istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri, kişisel bilgilerin gizliliğinin korunması ve sağlanması, araştırma bulgularının tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacağı ve görüşme esnasında ses kaydının gizlilik kurallarına göre alınması içeren aydınlatılmış onam formu katılımcılara iletilmiştir. Aydınlatılmış onam formunu okuyup, anlayan ve yazılı onam veren katılımcılarla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yazılı onamın ardından katılımcıya uygun olan gün ve saat ayarlaması planlanarak görüşmenin öncesine erişim sağlayabilecekleri çevrimiçi görüşme bağlantısı kendilerine ulaştırılmıştır. Görüşmeler esnasında alınan ses

kayıtları sadece araştırmacının ulaşabileceği şekilde dosyalanmıştır. Ses kayıtlarının not dökümü araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş olup not dökümü sonrasında ses kayıtları silinmiştir.

Araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu, tez danışmanı ve 2 uzman klinik psikolog tarafından kontrol edilmiş ve soruların yönlendirici olmaması gözetilmiştir. Görüşme sorularının değerlendirilmesi için 1 kadın ve 1 erkek katılımcıyla pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Pilot görüşmeler tez danışmanı ile değerlendirilmiş, ardından bu görüşmelerin de dahil edilmesiyle toplam 16 görüşme araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Görüşmeler kişilerin kendilerinden kısaca söz ettiği bir tanışma ile başlamıştır. Tanışmanın ardından katılımcılara sona eren evlilik yaşantıları ve boşanma ile ilgili deneyimlerine yönelik yarı yapılandırılmış görüşme soruları yöneltilmiştir. Boşanma ve sonrasındaki deneyimler ‘boşanma fikrinin ilk nasıl ortaya çıktığı’ sorusu ile alınmaya başlamıştır. Görüşmelerin uzunluğu 55 dakika ile 90 dakika arasında farklılık göstermiştir. Görüşmeler planlanan saatte ve tek oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ancak sadece bir katılımcıyla devam etmekte olan görüşmede katılımcının işiyle ilgili gerekliliklerin ortaya çıkması dolayısıyla görüşme kesintiye uğramış ve ikinci oturum planlanmıştır.

2.1.3. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA), insan deneyimini önceden tanımlanmış kategori sistemlerine göre değil, olabildiğince deneyimin kendi terimleriyle ifade edilmesini sağlayarak incelenmesini amaçlamaktadır (Smith ve ark., 2009). YFA, yaşam deneyiminin kişiler için anlamına ve kişilerin bu yaşam deneyimini nasıl anlamlandırıdığına odaklanmaktadır (Smith, 2011). Geçmişte deneyimlenen önemli yaşam olaylarının yanı sıra halihazırda devam etmekte olan deneyimler için YFA uygun olabilmektedir. Deneyime

ilişkin duygusal ve bilişsel aktivasyon içeren sıcak bilişin varlığı YFA analizini mümkün kılmaktadır (Smith, 2019). YFA'nın kuramsal kökenleri fenomenoloji, hermenötik ve idiografiye dayanmaktadır. YFA kişilerin deneyimi nasıl algıladıkları ve anlamladıklarına yönelik fenomenolojik odakla birlikte her bir katılımcı deneyiminin kendi bağlamları içerisinde ayrıntılı bir şekilde incelenmesini ve analiz edilmesini içeren idiografik gerekliliği de kapsamaktadır (Smith ve ark., 2009). YFA'daki hermenötik yönelim ise araştırmacının hem kendi kişisel ve sosyal dünyasını anlamlandırdığı hem de katılımcıların deneyimlerini nasıl anlamlandırdığını anlamayı içeren, deneyimin katılımcıların bakış açısından nasıl olduğunu anlamaya çalıştığı ikili yorumlama sürecini (çift hermenötik) içermektedir (Smith ve Osborn, 2003). Araştırmacı ve katılımcı arasındaki görüşme sürecine bakıldığında ise YFA araştırmacılara yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla araştırılan konuya dönük daha fazla detayları ele alabileceği, öngörülmeyle bakış açıları ve konu başlıklarının ortaya çıkabileceği, görüşmecinin soruları bir önceki görüşmeden daha farklı sırada sorabileceği esnek bir alan tanımaktadır (Pietkiewicz ve Smith, 2014).

YFA süreci, görüşme transkriptlerin tekrarlı bir şekilde okunmasıyla başlayıp betimleyici, dilbilimsel ve yorumlayıcı ilk notların alındığı ve araştırmacının görüşme transkripsiyonlarına aşinalık kazandığı keşifsel bir süreçle devam etmektedir. Sonraki aşamada hem katılımcının düşüncelerini hem de araştırmacının yorumlarını yansıtan, bütünün parçalara ayrıldığı ve anlam içeriğinin özünü temsil eden temaları geliştirme süreci gerçekleşmektedir. Ortaya çıkan temaların birbiriyle ilişkisi gözetilmekte, benzerlikleri, farklılıkları veya karşıtlıkları keşfedilmekte ve ilişkili temalar 'üst düzey tema' başlığı altında gruplandırılmaktadır. Bahsedilen süreç bir sonraki katılımcının görüşme transkripsiyonu için de aynı şekilde tekrarlanmaktadır. Bu yolla, katılımcının deneyimi

kendi öznelliği içerisinde ele alınmaktadır. Her bir katılımcı için kendi bağlamı ve öznelliği korunarak aynı adımlar tekrarlanmaktadır. Sonuç olarak, tekrarlanan süreç sonrasında katılımcılar arasında karşılaştırmaların yapılması, benzerlik ve farklılıkların keşfedilmesi ve temaların son halini alması mümkün olmaktadır (Smith ve ark., 2009).

2.1.4. Veri Analizi

Veri analizi sürecine hazırlık aşamasında 16 görüşmenin ses kaydınının yazıya dökümünü gerçekleştirilmiş ve görüşmelere ilişkin alınan notlar düzenlenmiştir. Analiz sürecinde kodlama işleminin yapılması ve temaların düzenlenmesinde yardımcı bir araç olarak MAXQDA yazılım programından yararlanılmıştır. Analiz sürecinde yukarıda ifade edilmiş olan Smith ve meslektaşlarının (2009) tanımladığı YFA adımlarını takip edilmiştir. İlk aşamada görüşmelerin tekrarlı bir şekilde okunması ile veriye aşinalık kazanılmış ve bu süreçte notlar oluşturulmuştur. YFA adımlarında olduğu gibi ilk katılımcının verisi incelenirken betimsel ve yorumlayıcı kodlamalar gerçekleştirilmiş ve olası temaları geliştirilmeye başlanmıştır. Aynı işlemler ikinci ve sonraki bütün katılımcıların verileri için benzer bir şekilde tekrarlanmıştır. 16 görüşmenin verisi kişinin kendi bağlamı içerisinde tek tek incelemeye çalışılmıştır. Sonraki adımda katılımcıların verileri birbirleriyle karşılaştırarak, birbiriyle benzerlikleri ve farklılıklarını not edilmiş, alt ve üst temaları düzenlenmeye devam edilmiştir. Bu süreçte araştırmacıdan bağımsız olarak 2 uzman klinik psikolog 2 görüşme verisinin analizini gerçekleştirmiş ve bağımsız değerlendirmeler sonucu ortaya çıkan olası temalara yönelik toplantılar düzenlenmiştir. Verilerin analiz süreci sona ererken de benzer bir süreç deneyimlenmiş, 2 uzman klinik psikolog ile tekrarlayan temalar ve bu temalara ilişkin kavramsal görüşler tartışılmıştır. Kendi içerisinde ve çaprazlama olarak tekrarlayan bu analiz süreci sonucunda erişilen üst ve alt temalar bulgular kısmında yer almaktadır.

2.2. Çalışma II: Nicel Çalışma

2.2.1. Katılımcılar

Araştırma örneklemini oluşturan 265 katılımcının 219'u kadın (%82.6), 46'sı erkektir (%17.4). Katılımcıların yaş ortalaması 38.23'tür, yaş aralıkları 19 ile 66 arasında değişmektedir ($SS= 7.36$). Eğitim düzeylerine bakıldığında 11'i ilkokul (%4.2), 11'i ortaokul (%4.2), 55'i lise (20.8), 114'ü üniversite (%43) ve 74'ü (%27.9) lisansüstü eğitim düzeyindedir. Katılımcılar 9'u gelir düzeylerini çok düşük (%3.4), 26'sı düşük (%9.8), 194'ü orta (%73.2), 35'i yüksek (13.2) ve sadece 1'i çok yüksek (%0.4) olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların 222'sinin (%83.8) aktif çalışma hayatını sürdürmekte olduğu, 43'ünün ise (%16.2) şu anda çalışmadığı görülmüştür. Katılımcılara ilişkin sosyodemografik bilgilere Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Aralık</i>
Cinsiyet					
Kadın	219	82.6			
Erkek	46	17.4			
Yaş	265		38.23	7.36	19-66
Eğitim Düzeyi					
İlkokul	11	4.2			
Ortaokul	11	4.2			
Lise	55	20.8			
Üniversite	114	43			
Lisansüstü	74	27.9			
Eski Eşin Eğitim Düzeyi					
İlkokul	20	7.5			
Ortaokul	14	5.3			
Lise	52	19.6			
Üniversite	143	54			
Lisansüstü	36	13.6			
Mevcut Çalışma Durumu					
Çalışıyor	222	83.8			
Çalışmıyor	43	16.2			
Gelir Düzeyi					
Düşük	35	13.2			
Orta	194	73.2			
Yüksek	36	13.6			

2.2.1.1. Katılımcıların Evlilik ve Boşanma Deneyimine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Sosyodemografik formda katılımcıların evlilik ve boşanma deneyimine ilişkin sorular yer almıştır. Evliliğe ilişkin tanımlayıcı bilgilere bakıldığında, evlilik yaş ortalamaları 25.8'dir ($SS=4.93$), evlenme yaşı aralığı ise 15 ile 46 yaş aralığında değişmektedir. Evlilik sürelerinin ortalaması 9.23 yıldır ($SS=7.22$) ve evlilik süreleri 3 ay ile 43 yıl aralığında değişmektedir. Ebeveynliğe ilişkin alınan bilgilerde katılımcıların 165'i (%62.3) çocuk sahibi olduğunu, 100'ü (%37.7) ebeveyn olmadığını belirtmiştir. Ebeveyn olan katılımcıların %73.3'ü çocuğunun velayetinin kendisine verildiğini ($n=121$), %15.2'si eski eşine velayetin verildiğini ($n=25$), %11.55'si ise ortak velayete sahip olduklarını ifade etmiştir ($n=19$).

Boşanma deneyimi ve özelliklerine yönelik tanımlayıcı bilgilere bakıldığında katılımcıların 150'si (%56.6) boşanma fikrini kendisinin ortaya koyduğunu, 60'ı (%22.6) eski eşinin bu fikri ortaya koyduğunu, 55'i (%20.8) karşılıklı bir şekilde bu fikrin geliştiğini ifade etmiştir. Boşanma şekillerine bakıldığında, 224'ünün (%84.5) anlaşmalı şekilde boşanma, 41'inin (%15.5) ise çatışmalı boşanma deneyimi olmuştur. Ayrılık kararı sonrasında eski eşle çatışma sıklığını 5'li likert tipi derecelendirme ile yanıtlamışlardır (1= Hiç, 2= Biraz, 3=Orta, 4=Oldukça, 5=Çok Fazla). Ayrılık kararı sonrası çatışma sıklığını katılımcıların %40.7'si ($n=108$) hiç ve biraz, %23'ü ($n=61$) orta düzey, %36.3'ü ($n=96$) oldukça veya çok fazla olarak belirtmiştir. Katılımcıların ayrılık kararı sonrası çatışma sıklığı ortalaması ise 2.93'tür ($SS=1.28$). Boşanma ardından geçen sürenin ortalaması 2.23 yıl olup ($SS=1.61$), zaman aralığı 1 ay ile 5 yıl arasında değişmektedir. Sosyodemografik formda boşanmanın ardından meydana gelebilecek yaşam değişikliklerine yönelik sorular da oluşturulmuştur. Buna göre, katılımcıların 173'ü (%65.3) başka bir eve taşındığını, 92'si (%34.7) yerleşim yerinde herhangi bir değişim olmadığını ve aynı evde yaşamaya devam

ettiğini ifade etmiştir. Gelir düzeylerine ilişkin değişimlere bakıldığında 58'si (%21.1) boşanma sonrasında gelir düzeyinin arttığını, 89'u (%33.6) gelir düzeyinin azaldığını, 120'si (%45.3) ise gelir düzeyinde herhangi bir değişimin olmadığını belirtmiştir. Boşanma sonrasında gerçekleştirilmiş olan paylaşımlara yönelik görüşlerine bakıldığında 118 (%44.5) katılımcı paylaşımların çoğunlukla eski eşi lehine/avantajına olduğunu, 40'ı (%15.1) paylaşımların çoğunlukla kendi avantajına olduğunu, 107'si (%40.4) ise paylaşımların kendisi ve eski açısından eşit olduğunu düşündüğünü bildirmiştir.

Boşanma ve sonrasındaki süreçte katılımcıların 126'sı (%47%) psikiyatrik/psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Psikiyatrik veya psikolojik destek alanların destek alma şekline bakıldığında %27.9'unun düzenli psikoterapi aldığı ya da psikoterapi desteğini sürdürmeye devam ettiği ($n=74$), %9.1'inin psikiyatrik destek aldığı veya almaya devam ettiği, %11.3'ünün ise hem psikiyatrik ilaç kullanımının olduğu hem de düzenli psikoterapi desteğinden yararlandığı görülmüştür ($n=19$). Yeni ilişki durumuna ilişkin değerlendirmede, katılımcıların 73'ünün (%27.5) şu anda romantik bir ilişkisinin bulunduğu, 192'sinin (%72.5) ise yeni bir romantik ilişki bağının olmadığı bilgisi alınmıştır. Ayrıca aile, akraba ve arkadaşlarını kapsayan sosyal çevreden algılamış oldukları sosyal desteği 1 ile 10 puan arasında değerlendirmeleri istenmiş ve algıladıkları sosyal destek puan ortalaması 6.25 olarak belirlenmiştir ($SS=2.92$). Katılımcıların evlilik ve boşanma deneyimine dair tanımlayıcı bilgiler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Evlilik ve Boşanma Deneyimine Dair Tanımlayıcı Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Aralık</i>
Evlilik Yaşı			25.8	4.93	15-46
Evlilik Süresi (yıl)			9.24	7.22	0.25-43
Ebeveynlik Durumu					
Ebeveyn	165	62.3			
Ebeveyn Değil	100	37.7			
Boşanma Fikrini Ortaya Koyan Kişi					
Ben	150	56.6			
Eski Eşim	60	22.6			
Karşılıklı	55	20.8			
Ayrılık Kararı Sonrası Çatışma Sıklığı					
Hiç	42	15.8			
Biraz	66	24.9			
Orta	61	23.0			
Oldukça	59	22.3			
Çok Fazla	37	14.0			
Boşanma Şekli					
Anlaşmalı	224	84.5			
Çatışmalı	41	15.5			
Boşanma Sonrası Geçen Süre					
0-2 yıl	140	52.8			
2-5 yıl	125	47.2			
Boşanma Üzerinden Geçen Zaman (yıl)			2.23	1.61	0.10-5
Yerleşim Yerinde Değişim					
Evet, başka bir eve taşındım	173	65.3			
Hayır, aynı evde yaşamaya devam ettim	92	34.7			
Boşanma Sonrası Gelir Düzeyi					
Gelir düzeyim arttı	58	21.1			
Gelir düzeyim azaldı	89	33.6			
Gelir düzeyimde herhangi bir değişiklik olmadı	120	45.3			
Boşanma sonrası paylaşımlara ilişkin görüş					
Çoğunlukla eski eşim avantajına	118	44.5			
Çoğunlukla kendi avantajına	40	15.1			
Kendim ve eski eşim açısından eşit paylaşım	107	40.4			
Boşanma süreci ve sonrasında psikiyatrik/psikolojik destek					
Evet	128	48.3			
Hayır	137	51.7			
Psikolojik/Psikiyatrik Destek Şekli					
Psikolojik/psikoterapi desteği	74	57.8			
Psikiyatrik destek	24	18.7			
Psikiyatrik ve psikolojik destek	30	23.5			
Yeni İlişki Durumu					
Romantik ilişkim var	73	27.5			
Romantik ilişkim yok	192	72.5			
Algılanan Sosyal Destek (Aile, akraba, arkadaş)			6.25	2.92	1-9

2.2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada ölçülmek istenen özelliklere ilişkin olarak katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri–II (YİYE II) (Selçuk ve ark., 2005), Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form (BİÖ-KF) (Cesur-Soysal, 2019), Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE) (Haselden, 2014), Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ) (Nazlı ve ark., 2021) ve Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Form (Yılmaz ve ark., 2021) uygulanmıştır.

2.2.2.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan 22 maddelik bu formda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, mevcut çalışma durumu, algılanan gelir düzeyine yönelik sorular yer almıştır. Buna ek olarak, katılımcılar evlenme yaşı, evlilik süresi, boşanma fikrini kimin aldığı, boşanmanın şekli, boşanma nedenleri, boşanma üzerinden geçen zaman, çocuk sahibi olup olmamak, boşanma sonrası paylaşımlarına yönelik görüşlerini yansıttıkları boşanmayla ilişkili soruları da yanıtlamışlardır. Ayrıca mevcut romantik ilişki deneyimi, algılanan sosyal destek ve boşanma sonrası psikiyatrik/psikolojik destek alıp almadığına da dair sorular da formda yer almıştır.

2.2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri –II (YİYE II):

Brennan ve meslektaşlarının (1998) bağlanma ölçeklerini temel alarak gerçekleştirdikleri çalışma, yetişkin bağlanmasının bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma olmak üzere 2 boyut temelinde tanımlanabilmesini sağlamıştır. Brennan ve meslektaşları (1998) bağlanma davranışını kategorik değil boyutsal olarak ele alarak, 18'i bağlanmaya

ilişkin kaygı, 18'i bağlanmaya ilişkin kaçınmayı içeren 36 maddelik Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini geliştirmişlerdir. Fraley ve arkadaşları (2000) ise aynı madde havuzunu kullanıp maddelerin ayırt etme gücü ve ölçme gücünü değerlendirerek Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'yi oluşturmuştur. Ölçek, 18'i kaygılı bağlanma, 18'i kaçınmacı bağlanma boyutlarını ölçen toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7'li likert tipi puanlanmaktadır (*1:Hiç katılmıyorum, 4:Kararsızım/Fikrim yok, 7:Tamamen katılıyorum*). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Selçuk ve meslektaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda da 2 faktörlü yapı desteklenmiş olup, kaygı boyutu toplam varyansın 16.33'ünü, kaçınma boyutu ise 21.37'sini açıklamıştır. Güvenirlik analizlerine bakıldığında kaçınma boyutu için iç tutarlık alfa katsayısı .90, kaygı boyutu için .86'dır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için .81'dir.

2.2.2.3. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form (BİÖ-KF)

Holland ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ölçek, kaybedilen kişi ile yarım kalmış çözümlenmemiş yaşantıları ve çatışmaları değerlendiren öz bildirim dayalı bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin 28 maddeden oluşan uzun formu ve 8 maddeden oluşan kısa formu bulunmaktadır. Gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözümlenmemiş çatışmalar olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Gerçekleştirilememiş yaşantılar boyutu kaçırılmış olan ihtimalleri ve eksik kalan yaşantıları yansıtırken, çözümlenmemiş çatışmalar isminden de anlaşılacağı üzere çözümlenmemiş anlaşmazlıkları ve içsel çatışmaları içermektedir. Ölçek 5'li likert tipi puanlanmaktadır (*1: Hiç, 2: Biraz, 3: Orta, 4: Oldukça, 5: Çok Fazla*). Ölçeğin 8 maddelik kısa formunun Türkçeye uyarlanması Cesur-Soysal (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formunda da 2 faktörlü yapı desteklenmiştir. Güvenirlik

analizine bakıldığında, Cronbach Alfa değerleri gerçekleştirilmemiş yaşantılar için .76, çözümlenmemiş çatışmalar için .62 ve ölçek toplam puanı için .75 olarak bulunmuştur.

2.2.2.4. Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE)

Cann ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen envanter istemsiz ve amaçlı ruminasyonları değerlendirmektedir. 20 maddeden oluşan ölçüm aracı 4'lü Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (0: *Hiç*, 3: *Sıklıkla*). İlk 10 soruluk kısım istemsiz ruminasyonlarla ilgili olup olayın kişiyi ne kadar meşgul ettiğini araştırmaktadır. İkinci kısım ise amaçlı ruminasyonları değerlendirmekte ve olayın sonuçlarını anlama ve travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar istemsiz ve/veya amaçlı ruminatif düşüncenin arttığını göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmaları Haselden (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal çalışmayla tutarlı olarak Türkçe formunda da 2 faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin orijinal formunda alt boyutlar varyansın %57'sini, Türkçe formunda %58'ini açıklayarak, Türkçe form orijinal formla tutarlılık göstermiştir. İstemsiz ruminasyon alt boyutu varyansın %46'sını, amaçlı ruminasyon alt boyutu %12'sini olmak üzere iki alt boyut toplam varyansın %58'ini açıklamıştır. Özgün çalışmada istemsiz ruminasyon boyutu için iç tutarlılık katsayısı .94, istemli ruminasyon boyutu için iç tutarlılık katsayısı .88 ve tüm maddeler için iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

2.2.2.5. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği

Balcı-Çelik ve Bayraktar (2023) tarafından geliştirilen ölçek, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinin sona ermesi sonucu ortaya çıkan yas düzeyini değerlendirmektedir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır

(1: *Hiçbir zaman*, 2: *Nadiren*, 3: *Sık sık*, 4: *Her zaman*). Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 2 faktörlü yapı desteklenmiş ve ölçeğin alt boyutları normal yas ve patolojik yas olarak isimlendirilmiştir. Ayrılık sonrası ortaya çıkan tepkilerin günlük işlevselliğe yönelik bozucu etkisi patolojik yas boyutu içerisinde yer alırken, ayrılık ve uyum sürecinin parçası olarak deneyimlenen yas süreci normal yas boyutu olarak adlandırılmıştır (Balci-Çelik ve Bayraktar, 2023). Normal yas boyutu toplam varyansın %30.6'sını, patolojik yas boyutu %26.5'ini açıklamış, toplamda ise varyansın % 57.1'i açıklanmıştır. Ölçeğin alt boyut puanlarının ve toplam puanın artması, bireyin yas düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin bütün maddelerinin iç tutarlılık katsayısı .95, normal yas boyutu için iç tutarlılık katsayısı .94, patolojik yas boyutu için .89'dur.

2.2.2.6. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ)

Nazlı ve arkadaşları (2021) tarafından boşanma süreci başlayan veya yasal olarak boşanmış yetişkinlere uygulanmak amacıyla geliştirilen ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi puanlanmaktadır (1: *Hiçbir zaman*, 2: *Bazen*, 3: *Sıklıkla*, 4: *Çoğu zaman*, 5: *Her zaman*). Ölçekten alınan yüksek puan, boşanma sonrası uyumun artışına ve uyum düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda 3 faktörlü yapı desteklenmiş, bu faktörler psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum ve kök aile ilişkilerinde uyum olarak isimlendirilmiştir. Alt boyutlar toplam varyansın %60,64'ünü açıklamıştır; psikolojik uyum boyutu toplam varyansın %26,93'ünü, sosyal ilişkilerde uyum boyutu varyansın %17,77'sini ve kök aile ilişkilerinde uyum boyutu ise varyansın %15,94'ünü açıklamıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları psikolojik uyum boyutu için .88, kök aile ilişkileri için .86 ve sosyal ilişkilerde uyum için .83, ölçeğin tümü için ise .90'dır.

2.2.2.7. Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Form (FDAS-KF)

Fisher (1978) tarafından ayrılığa veya boşanmaya adaptasyonu ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeğin 100 maddeden oluşan orijinal uzun formunun Türkçe'ye çevirme ve uyarlama çalışmaları Yılmaz ve Fışiloğlu (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinalinde 6 alt faktöre sahip olan ölçeğin Türkçe versiyonunda yas tepkileri, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güven ve yakınlık, kendilik değeri olmak üzere 5 alt faktör ortaya çıkmıştır. Yılmaz ve Fışiloğlu'nun (2006) çalışmasında ölçeğin bütün maddeler için iç tutarlılık katsayısı .97'dir, alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları ise .85 ve .94 aralığında değişmiştir. 5'li Likert tipi derecelendirme (1: *Her zaman*, 2: *Genellikle*, 3: *Bazen*, 4: *Nadiren*, 5: *Hiçbir zaman*) üzerinden puanlanan ölçekten alınan puanların yüksekliği ayrılığa veya boşanmaya uyum düzeyinin artışı anlamına gelmektedir. Yılmaz ve arkadaşları (2021) 100 maddelik ölçeğin 25 maddelik kısa formunu oluşturmuş ve geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Ölçeğin 25 maddelik kısa formunda da 5 faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .80 ile .90 aralığında değiştiği bulunmuştur. Cronbach alfa değerleri yas boyutu için .84, ilişkiden duygusal ayrışma için .90, öfke boyutu için .81, güven ve yakınlık için .88, kendilik değeri için .80 ve ölçeğin bütün maddeleri için .91'dir.

2.2.3. İşlem

Veri toplama aşamasına geçilmeden önce Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmanın etik kurul izni alınmıştır. Araştırmayı tanıtan çalışma duyurusu e-posta/sosyal medya platfomlarında paylaşılarak katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Son 5 yıl içerisinde boşanmış kişilerin dahil edilmek istendiği araştırmada hedeflenen örneklem grubunun süre sınırlı katılım özelliği göz önünde bulundurularak daha

fazla katılımcıya ulaşabilmek için çevrimiçi veri toplama sürecine başvurulmuştur. Araştırmada kullanılmak istenen bütün ölçek formları dijital platforma aktarılmış, katılımcıların erişim sağlayabileceği Google Forms aracılığıyla çevrimiçi bağlantı linki oluşturulmuş ve çalışma linki katılımcılara ulaştırılmıştır. Ayrıca, oluşturulan çevrimiçi bağlantı linki araştırmacının eğitim ve işi dolayısıyla bağlı bulunduğu Ankara Üniversitesi ve Kırklareli Üniversitesi'ndeki psikoloji bölümü lisans öğrencileriyle de paylaşılmış, öğrencilerin araştırmanın çevrimiçi bağlantı linki yakınlarıyla paylaşması daha fazla katılımcıya ulaşılmasını sağlamıştır. Öğrencilerin aracılığıyla araştırmaya katılım sağlanması halinde, belirlenen ders için öğrenciye bonus puan verilmiştir. Gönüllü katılımcılardan ilk olarak çalışma bilgilerini içeren bilgilendirilmiş onam formunu okuyup anlamaları ve onam vermeleri beklenmiştir. Onam formunda katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, yanıtların bilimsel amaca yönelik kullanımı ve çalışmayı istedikleri zaman bırakabileceklerine ilişkin bilgiler de yer almıştır. Çalışmaya katılım onayı veren katılımcılar Sosyodemografik Form, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri, Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Fisher Boşanmaya/Ayrılığa Uyum Ölçeği- Kısa Formu yanıtlamıştır. Çalışmanın ölçek bataryası yaklaşık olarak 15-20 dakikada tamamlanmıştır.

2.2.4. İstatiksel Analiz

İlk aşamada araştırmanın veri seti dışlama kriterleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Sosyodemografik bilgi formunda yer alan boşanma nedenlerine yönelik açık uçlu soruya fiziksel şiddet yanıtını veren ve boşanmanın üzerinden 5 yıldan daha fazla süre geçtiğini ifade eden 24 katılımcının verileri araştırmaya dahil edilmemiştir.

İkinci aşamada ise eksik veriler, uç değerler ve dağılım özellikleri incelenmiştir. Google Forms aracılığıyla oluşturulan çevrimiçi formda ölçek maddelerinin yanıtlanmasında zorunlu seçeneği seçilmiştir, katılımcılar ölçek maddelerine ilişkin bir soruyu yanıtlamadan diğer soruya geçememiştir. Bu yüzden ölçeklerin yanıtlanmasına ilişkin kayıp ya da eksik veri bulunmamaktadır. Tek değişkenli uç değerler z skoru ± 3.29 aralığı (Tabachnick ve Fidell, 2013), çok değişkenli uç değerler ise Mahalanobis uzaklığı ($p < .001$) referans alınarak değerlendirilmiştir. Uç değerlere yönelik yapılan değerlendirme sonucunda 10 katılımcının verisi daha çıkarılarak, 265 kişinin yanıtlarını içeren veri seti ile istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenleri ve örneklem özelliklerini tanımlayabilmek için betimleyici analizler, grup farklılıklarına yönelik çıkarsamalı istatistikler, değişkenler arası korelasyon analizleri için SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma hipotezleri doğrultusunda oluşturulan modellerin testi için SPSS programı PROCESS eklentisinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1. Nitel Çalışmada Elde Edilen Bulgular

Boşanma deneyimi olan 8 kadın ve 8 erkek olmak üzere 16 kişiyle gerçekleştirilen görüşmelere YFA uygulanması sonucunda 7 üst tema elde edilmiştir. Bu temalar (1) Boşanma Sonrası Değişimler ve Kayıplar, (2) Boşanma Fikri İtibarıyla Deneyimlenen Duygular, (3) Görülmeyen ve Gösterilmeyen Yas, (4) Yas Deneyimine İlişkin Güçlükler, (5) Baş Etme Stratejileri, (6) Yeni İlişkiler: Arzu Edilen ve Korkulan Duygusal Bağ ve (7) Boşanma Deneyimi Aracılığıyla Kendilik Temsillerinin Düzenlenmesidir. YFA sonucunda ortaya çıkan üst ve alt temaların tümüne Tablo 4'te yer verilmiştir. Katılımcılar metin içerisinde kadın, erkek, ebeveyn kadın veya ebeveyn erkek katılımcı olarak yansıtılmış ve yaşları parantez içerisinde sayı ifadesiyle gösterilmiştir.

Tablo 4. YFA Sonucunda Ortaya Çıkan Üst ve Alt Temalar

Üst ve Alt Temalar

1. Boşanma Sonrasındaki Değişimler ve Kayıplar

Yaşam düzeni ve rutinlerinin kaybı
İlişkiye dair beklentiler ve projeksiyonların kaybı
Kendilik algısında değişimler ve kayıplar
Sosyal bağların kaybı
Ebeveynliğe ilişkin belirsizleşen sınırlar ve roller

2. Boşanma Fikri İtibarıyla Deneyimlenen Duygular

Şok ve Şaşkınlık
Üzüntü
Suçluluk ve Öfke
Yalnızlık
Rahatlık ve Özgürlük

3. Görülmeyen ve Gösterilmeyen Yas

4. Yas Deneyimine İlişkin Güçlükler

Değişim ve kayıpların algılanan ağırlığı
İstemsiz düşünceler
İkircikli duygular

5. Baş Etme Stratejileri

Sosyal destek
Psikolojik/Psikiyatrik destek
Deneyimden öğrenme ve anlam oluşturma
Mesleki kimlik ve yeni ilgi alanları
Kaçınma
İnkâr
Dikkat dağıtıcı ve rahatlatıcı aktiviteler

6. Yeni İlişkiler: Arzu Edilen ve Korkulan Duygusal Bağ

7. Boşanma Deneyimi Aracılığıyla Kendilik Temsillerinin Düzenlenmesi

Yeniden tanınan ‘Ben’
Kendiliğe ilişkin artan kabul

3.1.1. Boşanma Sonrasındaki Değişimler ve Kayıplar

Boşanmanın ardından bütün katılımcılar yaşamlarına ilişkin çeşitli değişimleri deneyimlemiştir. Katılımcıların 13’ü farklı alanlarda ortaya çıkan bu değişimleri aynı zamanda kayıp olarak da nitelendirmiştir. Bu değişim ve kayıplar somut ve görülebilir olduğu gibi aynı zamanda soyut ve görünmez bir şekilde de deneyimlenmiştir. Bu değişim ve kayıplar yaşam düzeni ve rutinlerin kaybı, ilişkiye ilişkin beklentiler ve projeksiyonların kaybı, kendilik değerinde değişimler ve kayıplar, sosyal bağların kaybı, ebeveynliğe ilişkin belirsizleşen sınırlar ve roller olmuştur.

Boşanma fikri ve boşanma kararı ile birlikte katılımcılar fiziki değişimleri deneyimlemiş, **yaşam düzeni ve rutinlerinin kaybı** ile karşılaşmıştır. Fiziksel olarak evden ayrılma, yeni bir eve taşınma ve yeni bir yaşam düzenini oluşturmaya yönelik değişim ve kayıpları deneyimlemişlerdir. Yeni bir eve taşınma ve yeni bir düzen

oluşturmaya çalışırken hem maddi hem de duygusal güçlüklerle yüz yüze gelinmiştir. Maddi paylaşımlara ilişkin çatışmalar, tek maaşla yaşamak, hızlı bir şekilde yeni bir eve taşınmanın getirdiği maddi sorumluluklar ekonomik refahı etkilemiş ve belirsizlikler yaratabilmiştir. Kadın katılımcı (32), eski eşi aynı düzenle hayatına devam ederken, kendisinin her şeyi yeniden oluşturması gerektiğini belirtmiş ve eski eşiyle paylaşımların adil olmadığını düşünerek şu şekilde değerlendirme yapmıştır; ‘Hayat ona güllük gülistanlık olduğu kadar bana olmadı’. Katılımcılar evlilik ilişkisi içerisindeki yaşam düzeni ve rutinlerin kaybıyla, boşanma sonrasındaki süreçte yaşam düzenlerini tekrar oluşturmaya yönelik birçok belirsizlik yaşamıştır. Bu belirsizlikler ve bilinmezlikler kaygılarını artırmış ve bu durum hayata ‘yeniden veya en baştan’ başlama olarak da değerlendirilmiştir. Erkek katılımcı (31) bu yöndeki kayıp deneyimini kendisini ilkel yaşama döndüren ve en baştan başlatan olarak şöyle tarif etmiştir; ‘Tekrardan şeye döndüm işte avcılık, toplayıcılık falan gibi. Yani yerleşik hayata daha geçmiş değilim. En baştan başlıyorum her şeye arogdaki gibi.’

İlişkiye dair beklentiler ve projeksiyonların kaybı ikinci alt temayı oluşturmuştur. Bir erkek katılımcı hayat tanığını kaybettiğini ve dolayısıyla hayatının bir kısmının kaybolmuş gibi geldiğini ifade ederken, 36 yaşındaki kadın katılımcı bu kaybı ‘bir parçanı koparıp atmaya çalışmak’ olarak betimlemiştir. Bazı katılımcılar ise bu kaybı ölümle özdeşim kurarak dile getirmiştir. Kadın katılımcı (29), ‘Öldü yani, gerçekten benim için X öldü.’ şeklinde ifade ederken, bir diğer kadın katılımcı şu şekilde ifade etmiştir; ‘Önceden şöyle elimi uzatsam tuttuğum şey şimdi artık yok yani. Yani hakikaten biri ölmüşcesine o duyguyu yaşıyorsunuz’. Ulaşılabilir ve erişilebilir olan bağlanma figürünün kaybıyla duygusal kaynakların ve desteğin eksikliği hissedilmiş, duygusal olarak yoksun ve yalnız kalmışlardır. Yine bir başka erkek katılımcı (30) boşanmanın sonrasında sevilme ve

gözetilme ihtiyacını dile getirmiştir; ‘İnsan sevilme istiyor bu farklı bir şey. Anne babanın kardeşini sevmesi gibi bir şey değil, merak edilmek isteniyor’. Benzer bir şekilde bir kadın katılımcı (39) boşanmanın ardından hem fiziksel hem de duygusal paylaşımlara yönelik özlemine dile getirmiştir; ‘Paylaşmayı çok özledim. Şey güzel yani o günlük basit sorunları paylaşmak, akşam yemeğini paylaşmak o sofrayı, yatağı, yani her şekilde o paylaşma kısmı’

Bazı katılımcılar ise eski eşe ve ilişkiye halihazırda devam eden duygusal bağı dile getirmiş ve duygusal bağlılıktan ayrışabilmenin güçlüklerini deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Kadın katılımcı (32) kayıp sonrası hissettiği duyguları ve süregiden duygusal bağı; ‘Üzüntüm var. Özlemim var bir noktada. Ne kadar kötü bitmiş bir evlilikte olsa da aslında. Yani ben kendi içimde onu çok iyi bir yere koymuşum. Ama vedalaşamadım onunla’ şeklinde ifade etmiştir. Bir diğer kadın katılımcı (39) ise hissettiği duygusal bağlılığı benliğine sızan ve benliğinden ayrıştırabilmenin çok güç olduğu bir deneyim olarak tariflemiştir.

Kendilik algısında değişimler ve kayıplar üçüncü alt temayı oluşturmuştur. Katılımcılar boşanmanın ardından kendilerine yönelik değer algılarında değişimler yaşamış ve özgüven kaybı deneyimlemişlerdir. Kadın katılımcı (34) boşanmanın ardından kendine ilişkin sorgulamalar yaşadığı dönemi şu şekilde aktarmıştır; ‘Öz güvenimin kırıldığı, her şeyi yanlış yapıyormuşum ben diye düşünüp yaşadığım bir dönem de oldu’. Erkek katılımcı (32) ise ilişkideki erkek rolüne ilişkin yaşadığı değişimden şöyle bahsetmiştir; ‘Evlilikten çıkmış halde ne denir ona harabeyim baktığınız vakit, çok mutluyum baktığınız vakit ama özgüvenim yerlerde baktığınız vakit, nasıl diyeyim bir birey olarak değil ama ilişkideki erkek olarak özgüvenim yerlerde’. Bir diğer erkek katılımcı (30)

ise hayat akışındaki eylemlerini etkileyen süregiden bir güvensizlik hali içerisinde olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcıların bazıları ilişkinin kaybıyla ortaya çıkan terk edilmişlik, yetersizlik ve değersizlik hisleriyle özgüven kaybı deneyimlerken, bazıları da evlilik ilişkisinin boşanma ile sonuçlanmasını kendisine dair kişisel bir başarısızlık olarak atfetmiş ve özgüvenleri zedelenmiştir. Erkek katılımcı (47) kaybını kendi hayatındaki bir beceriksizlik olarak ifade etmiş ve şu şekilde aktarmıştır; ‘Bütün hayatımın, yetişkin hayatımın yarısında beraber olduğum tanıktan geçer not alamadım yani. Demek ki başarısız olduk duygusu geliyor ister istemez.’. Benzer şekilde kadın katılımcı (38) da boşanmayı başarısızlık olarak değerlendirdiğini ve ‘ben bunu başaramadım’ şeklinde kendisine yönelttiğini belirtmiştir. ‘Neyi yanlış yaptım’, ‘neyi farklı yapabilirdim’, ‘neden yürütemedim’ gibi kendilerine yöneltmiş oldukları sorgulamalar başarısız hissettirmiş, kendilik değeri algılarını etkilemiş, kendiliğe ilişkin olumsuz atıflarını artırmıştır. Bazı katılımcılar ise boşanma sonrasındaki süreçte kendilik değerine ilişkin olumsuz yöndeki değişimi beden üzerinden de deneyimlemişlerdir. Kadın katılımcı (36) geçmişe kıyasla kendisini güzel ve bakımlı bulmadığını ifade ederken, erkek katılımcı (32) diğer insanların kendisini görme şekliyle kendisinin gördüğü arasındaki farklılığı ifade etmiştir. ‘Ev arkadaşlarım falan diyorlar ki ya ne kadar şıksın, ne kadar yakışıklısın, ne kadar hoşsun, ben böyleyim ‘ben mi?’’

Boşanma sonrasında deneyimlenen değişim ve kayıplar açısından bir diğer alt tema ise, evlilik ilişkisi içerisindeyken var olan **sosyal bağların kaybı** olmuştur. Katılımcıların yarısından fazlası mevcut sosyal ağ ilişkilerinde değişimler yaşamış, eski eşle paylaşılan sosyal ağ desteklerinde farklılıklar ve kayıplar deneyimlemiştir. Ortak görüşülen arkadaşlar ve aile gruplarında paylaşımlar ve ayrışmalar söz konusu olmuştur. Örneğin, erkek katılımcı (47) aile gruplarını eşine bıraktığını ifade ederken, bir kadın katılımcı (32) çift

olarak görüŖülen ailelerin artık kaybolduğunu ifade etmiŖtir. Bir diğer kadın katılımcı (32) ise sadece arkadaşların değil eŖin kök ailesinin iliŖki kaybını da vurgulamıŖtır; ‘Aile benimle vedalaŖmadı. VedalaŖmayı tercih etmedi ki bundan bir ay öncesine kadar çok sevdikleri, kızım kızım kızım diye nitelendirdikleri bir yerdeydim. Bu da beni acıttı tabi ki.’. Bazı katılımcılar ise kendi kök aileleriyle iliŖkilerinde deđiŖimler yaŖamıŖ, boŖanma kararlarına iliŖkin eleŖtirildiklerini düŖünmüŖ, kök aile desteğinden yoksun kalarak yalnız hissetmiŖlerdir. Buna ek olarak kadın katılımcılar sosyal çevrelerinde toplumsal önyargıyı hissetmiŖ ve sosyal mesafeyi deneyimlemiŖtir. Örneğin, kadın katılımcı (39) hissettiği mesafeyi Ŗu Ŗekilde ifade etmiŖtir, ‘ArkadaŖlarımın da hani sahiplenici bir tarzı var ama bir taraftan da boŖanmıŖ kadın figürü var ortada. Ortak erkek arkadaşlarımız bile bana durup dururken canım cicimli konuŖurken arkadaşım nasılsın demeye falan baŖladı hani. Mesafe girdi ister istemez.’ Bir diğer kadın katılımcı (32) ise çift olarak görüŖülen arkadaşlardan sadece kadınlarla görüŖtüđünü belirtmiŖtir.

Ebeveynliğe iliŖkin belirsizleŖen sınırlar ve roller bir diğer deđiŖim ve kayıp alanı olmuŖtur. BoŖanmanın ardından ebeveyn olan katılımcılar ortak ebeveyn olarak yeni aile dinamiklerinin oluŖumunda belirsizliklerle karŖılaŖmıŖ, ebeveynlik ve eski eŖ rolleri arasındaki sınırları belirlemede güçlükler deneyimlemiŖtir. Örneğin, kadın katılımcı (39) ortak ebeveynliğe yönelik eski eŖle bir arada bulunma zamanlarında duygusal açıdan zorlandığını ifade ederken, bir erkek katılımcı (38) ortak ebeveynlik deneyiminde eski eŖinin eŖ rolünden ayrıŖmakta güçlük yaŖadıđını ve bunu ‘Onun devamlı hâlâ evliymiŖ gibi bazı konulara yaklaŖması var’ Ŗeklinde ifade etmiŖ ve bu duruma öfkelenildiğini belirtmiŖtir. BoŖanmanın ardından katılımcılar çocuklarıyla nasıl bir iliŖki kuracakları, çocuklarına duygusal bağlılıklarının farklılaŖıp farklılaŖmayacađı ve ortak ebeveynliğe katılıma iliŖkin kafa karıŖıklıklarından ve endiŖelerinden bahsetmiŖlerdir. Bir erkek katılımcı (41)

çocuğunun büyüdüğünü göremeyebileceğine ilişkin endişelerini ve mevcut durumdaki değişimi şu şekilde aktarmıştır; ‘Çok eskisi gibi değil ben biraz uzaktan ve dışarıdan bakıyormuşum gibi, daha çok annesiyle beraber. Ben sadece görüyorum. Birlikte biraz vakit geçiriyoruz ve sona eriyor.’ Bir diğer erkek katılımcı (41) da benzer bir şekilde çocuğuyla yüz yüze etkileşiminin farklılaşmasını ve çocuğunu daha az görmeyi kendisi için ‘en zorlayıcı kısım’ olarak tariflemiştir. Diğer bir kadın katılımcı ise ebeveynlikte boşanmanın kendisi üzerindeki etkilerini deneyimlerken çocuğuyla nasıl bir iletişim kurabileceği ve ne hissedeceğine ilişkin endişesini dile getirmiştir.

3.1.2. Boşanma Fikri İtibarıyla Deneyimlenen Duygular

Katılımcılar boşanma fikrinin ortaya çıkmasından bugüne değin birçok duyguyu deneyimlemiş ve halihazırda da deneyimlemeye devam etmektedir. Bu duygular şok ve şaşkınlık, üzüntü, suçluluk ve öfke, yalnızlık, rahatlık ve özgürlük olmuştur.

Şok ve şaşkınlık, katılımcıların çoğu evlilik sürecinde boşanma fikrinin varlığını ifade etse de, ilişki sürecindeki boşanma fikri katılımcıların yarısı tarafından beklenmedik ve ani olarak değerlendirilmiştir. Bu fikri evlilik ilişkisi içerisindeki gidişatla tutarlı bulmadıkları için şaşkınlık ve ne yapacağını bilemez halde deneyimlemişlerdir. Kadın katılımcı (32) yaşamış olduğu çelişkiyi şu şekilde aktarmıştır; ‘İşte bizim için ne değişti, ne daha iyiye gitti dediğimizde evliliğimizi daha iyi oturttuğumuzu söylediğimiz bir noktadaydı. O yüzden de çok şaşırdım.’ Bir diğer kadın katılımcı (39) benzer bir şekilde, evlilik ilişkisine yönelik olumlu beklentilerini ve karşılaşılan durumun kendi deneyimindeki tezatlığını belirtmiştir; ‘Ben böyle bu süreç geçecek ve ilişkimiz tekrar eskisi gibi olacak diye düşündüğüm süreçlerin hepsinde o yavaş yavaş yavaş yavaş kendini koparmış. Ve bir günde karşıma geçip boşanmak istiyorum dedi.’. Boşanma fikri ve onu

takip eden süreçte ne olduğunu anlamakta güçlük çektiklerini, kararın gerçekliğini sorguladıklarını ve duygu haline ilişkin de ‘uçuşma’, ‘hayal mi gerçek mi’, ‘hissizlik’ olarak da ifade ettikleri bir süreci deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Kadın katılımcı (34) boşanma fikri sonrasında bir yandan ağlayıp bir yandan güldüğünü belirtmiş ve şu şekilde ifade etmiştir; ‘Ne yapacağımı bilemedim, ne düşüneceğimi, ne hissedeceğimi bilemedim.’ Erkek katılımcı (31) ise duygu halini ‘sudan çıkmış balık’ olarak ifade etmiştir.

Üzüntü, katılımcılar evlilik içerisindeki sorunlara yönelik çabalarının çaresiz kalışı, ilişkide gerçekleşmeyen ya da gerçekleştirilemeyen beklentileri, eski eşe ve ilişkiye dair inançlarının sarsılması, gelecek projeksiyonuna ilişkin hayal kırıklıkları ile üzüntü hissetmişlerdir. Fiziksel olarak ayrışmayla kaybın görünürlüğünü deneyimleyen kadın katılımcı (36) şu şekilde ifade etmiştir ‘Evlerin ayrılması o sürecin içerisinde kendi başıma kalıp kendi muhakememi yapmam, çok üzülp günlerce ağlamam yani her gün farklı bir şey.’ İlişki ve eski eşe dair geçmiş anıları anımsadıklarında üzülmüş, evlilik içerisindeki alışkanlıkları anımsamış ve özlem duymuşlardır. Kadın katılımcı (29) şu şekilde ifade etmiştir;

‘Karanlıktasınız ve bu sürecin bitip bitmeyeceğini bilmiyorsunuz. Sevgililikten ayrılmak değil. Bambaşka bir şey bu. Bu durum bitecek mi? Eski hayatınızı o kadar çok özlüyorsunuz ki altı üstü yasal anlamda evlenmiş, boşanmışsınız dışarıdan bakıldığında ama içeride öyle değil işler.’

Boşanma ve sonrasındaki süreçte erkek katılımcılar da üzüntüyü hissetseler de, üzüntüyü ifade etme şekilleri kadınlara kıyasla farklılık göstermiştir. Kadınlar üzüntüsünü doğrudan ifadelerle yansıtırken, erkekler üzgünlüğü ‘düşüş’, ‘aşağıya doğru kazan’, ‘depresif’, ‘can sıkıcı’ gibi ifadelerle başvurarak daha dolaylı bir anlatımla aktarmıştır.

Suçluluk ve Öfke, katılımcıların çoğunluğu ilişkisinin boşanmayla sonuçlanmasında eşi ve eşin ilişkideki eylemlerini suçlamış, ilişki ve eski eşe dair yönelik sorgulamalarında haksızlığa uğradığını düşünmüş, eski eşe karşı ve mevcut duruma ilişkin öfke hissetmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların yarısı evlilik ilişkisi içerisindeki eylemlerine veya boşanmanın sorumluluğunu almaya ilişkin kendisinin de suçluluk duygusunu yaşadığını ifade etmiştir. Örneğin kadın katılımcı (29) şunu ifade etmiştir ‘O zaman mutsuz olduğun için boşandın. Ama suçluluk duygusu hissediyorsun bugün. Boşandın ya, yalnızsın ya, ben yıktım, ben yaptım.’

Erkek katılımcıların öfke hissi boşanma sonrasındaki ilk aşamalarda daha baskın iken, kadın katılımcılarda öfke hissi boşanmanın zamansal olarak daha sonraki süreçlerinde ortaya çıkmıştır. Öfkenin yoğunluğu katılımcılarda farklılıklar göstermiş olup, erkek katılımcıların yarısı yoğun, şiddetli ve kontrol edilmesi güç öfke deneyiminden bahsetmiştir. Erkek katılımcı (40) yaşanan deneyim üzerinde düşünmeye başladıkça öfkesinin arttığını ve öfke patlamaları yaşadığını ifade etmiştir. Bir diğer erkek katılımcı (38) için ise boşanmanın ardından ortaya çıkan yoğun öfke, diğer duyguları hissetmesinin önüne geçmiştir; ‘Açıkçası başta zordu. İlk başta bayağı zordu benim için. Hani bir her şeye, sinirlenme durumu vardı. Çok çabuk sinirlenme durumu vardı.’ Katılımcılar hissettikleri öfkenin yansıtıldığı hedefin zamanla yer değiştirdiğini belirtmiştir. Erkek katılımcı (30) ilk olarak eski eşine karşı öfke duymuş, ardından bu öfke kök ailelere yönelmiş ve son olarak da kendisine öfkelendiği bir süreci tariflemiş ve öfkesi kendisine yönelmiştir. ‘Öfkem çok fazlaydı aslında yani. Bu raddeye gelmesinde ayrılmamızda onun büyük suçu olduğunu söylüyordum. Bir ara böyle düşündüm. Bir ara ailelerden dolayı böyle oldu kanaatine vardım. Daha sonra dedim ki bu hani kolayca kaçmak. Sonra sürekli kendimi suçlu hissettim ama sürekli şöyle öfkeyle yani sürekli işte hayallerim yıkıldı

şeklinde.’ Kadın katılımcı (34) ise ilişkiye yönelik zihinsel uğraşısında ilk önce kendisine sonra eski eşe yönelen öfkesinden bahsetmiştir.

Yalnızlık, evlilik ilişkisinin sona ermesi ve eski eşten ayrışma ile beraber katılımcıların neredeyse tümü boşanma sonrasındaki süreçte yalnızlık hissetmiştir. Duygusal bağın eksikliği ve yoksunluğu ile hissetmiş olduğu yalnızlığı erkek katılımcı (30) şu şekilde dile getirmiştir ‘O mesela bazı yemekler bu bazı yemekler var işte soslu dürüm tarzı mesela onlar dokunur bana. Şimdi gıcıklığına falan yiyorum artık böyle onları. Çünkü şey kimse demiyor bana ya işte sana zararı olacak dokunuyor midene diyen birisi olmuyor mesela onları çok hissediyorsunuz. Yaşıyor musunuz, Allah gecinden versin de ölü müsünüz, yaralı mısınız? Yani kimsenin haberi yok gibi bir şey bu durumlarda. Bunu çok hissediyorum, sanki dünya bir tarafa ben bir tarafa gibi oldu.’

Katılımcıların bazıları hissettikleri yalnızlık hissine yönelik kaygı ve korkularından da bahsetmiştir. Kadın bir katılımcı yalnızlığa ilişkin devam eden korkusunu ifade ederken, erkek bir katılımcı yalnız kalmaktan kaçındığını ifade etmiştir. Katılımcılar duygusal bağın kopuşu neticesinde hissedilen yalnızlığa ek olarak yaşamlarındaki değişimler ve alınan sorumluluklar karşısında yalnızlık hislerini deneyimlemişlerdir. Kadın katılımcı (36) hem ilişkinin hem de eşin kaybının sonucu olarak alınması gereken sorumluluklara ilişkin yalnızlık hissini ve endişesini ifade etmiştir. ‘Dönem dönem ben ne yapacağım kendin için endişen oluyor, dönem dönem işte acaba işte yalnız mı öleceğim korkusu oluyor. Bütün bu onun yaptığı işleri şimdi ben nasıl idare edeceğim endişesi oluyor. Hem bir yandan elin ayağın hem bir yandan senin duygu pompan.’ Ebeveyn kadın katılımcı (39) ise boşanmanın sonrasındaki ilk aylarda tek ebeveyn olarak çocuğuna bakım verme sürecinde güçlüklerini ve yalnızlık duygularını paylaşmıştır. Bir başka kadın katılımcı (32) ise hayatındaki

boşluğu ve tek başına baş etmek durumda kalmasına ilişkin yalnızlık hislerinden bahsetmiştir.

Rahatlık ve Özgürlük, boşanma kararı ve boşanmanın gerçekleşmesiyle birlikte erkek katılımcılar olumsuz duyguların yanı sıra bir rahatlama da deneyimlediklerini ifade ettiler. Gerginliğin adını koyabilmek ve sonuca ulaşabilmek, evlilikle ilişkilendirilmiş sorumlulukların azalması, kendi kararlarını istediği gibi uygulayabilme fikirleri katılımcıları rahatlatmış ve özgür hissettirmiştir. Kadın katılımcıların bazıları erkek katılımcılar gibi bir rahatlık hissinden bahsetse de, erkek katılımcıların özgürleşme vurgusu daha fazla olmuştur. Erkek katılımcı (36) kendi kararlarını alabilmenin ve uygulayabilmenin özgürlüğünü şu şekilde ifade etmiştir. ‘Doğrusuyla yanlışıyla artık tamamen kendi hayatımı yaşıyorum. Düşünmem gereken daha fazla arkamda bırakacağım ya da maddi manevi zarara uğrayacağım şeylerden arkamdakiler mesul kalmayacak. Daha özgür hissediyorum.’ Kendi isteklerini gerçekleştirme ve bir diğeri olmaksızın kendi kararlarını uygulayabilme düşüncesi özgürlük hissettirmiş ve aynı zamanda hayata ilişkin olanaklar alanı algısını genişletmiştir. Bir diğer erkek katılımcı (47) kendi gelecek projeksiyonunda sabit olan algısının değişime uğradığını belirtmiş, düşündüklerinin dışında hayatında bir olanaklar alanının açılması ona özgürlük hissettirmiştir.

3.1.3. Görülmeyen ve Gösterilmeyen Yas

Boşanma sonrasındaki değişim ve kayıplara ilişkin katılımcıların hissettikleri duygular, duyguların yoğunluğu ve duygulanıma ilişkin güçlükler dışarıya yansıtılmayan ve ötekiler tarafından görülmeyen bir şekilde deneyimlenmiştir. Bazı katılımcıların toplum tarafından yargılanma, eleştirilme, anlaşılmamaya ilişkin düşünceleri, deneyimin içsel olarak yaşanılan ve dışarıya yansıtılmayan ya da görünür olmayan boyutlarını

güçlendirmiştir. Örneğin erkek katılımcı (31) görüşme sonrasında iletmiş olduğu görüşünde toplumsal olarak yargılanma ve anlaşılmamaya ilişkin endişesini dile getirmiştir ‘Yani bu kadar detaylı bir şekilde hiç kimseye anlatmıyordum, paylaşmıyordum, bazı detayları saklama gereğinde bulunuyordum nedensiz bir şekilde. Ama işte hani bizim toplumumuzda biraz daha bir farklılık olduğu için, burada rahatlıkla anlatabildim’. Kadın katılımcı kök ailesinin boşanma durumu kabullenmekte zorlandığını, mahalle baskısını hissettiğini ve kök ailesinin bir yıl kadar sonra durumu kabullenebildiğini ifade etmiştir. Bir diğer erkek katılımcı (30) ise ailesinin tepkileri karşısında yaşamış olduğu deneyimin görünmezliğini ve yalnızlığını ifade etmiştir.

‘Hani ben aileden de böyle bir değişik tepki aldığım için, geleneksel baktıkları için kötü sözlere maruz kaldım. Hani o an kimsemin olmadığını hissettim. Dünyada tek olduğum hissine kapıldım’.

Yas deneyiminin görülmesini zorlaştıran bir diğer boyut ise bireysel olarak güçsüz ve savunmasız görünmeye, damgalanmaya ve anlaşılamamaya ilişkin endişeleri içermiştir. Kadın katılımcı (38) kırılğan ve savunmasızlık ile ilgili duygularını hissederken bile çevresinde kimsenin bu durumu anlamayabileceğini, boşanmayı başarısızlık olarak gördüğünü, kök ailesiyle boşanma durumunu henüz paylaşmadığını ve paylaşması halinde ailesinin kendisi için sürekli endişeleneceğini ifade etmiştir. Benzer bir şekilde bir diğer kadın katılımcı (32) boşanma kararı ve yaşadığı duygusal yoğunluğu kök ailesiyle paylaşması halinde ailesinin üzüleceğini düşünerek bir süre sadece terapistiyle paylaşabildiğini ve deneyiminin diğer kimseler tarafından farklı değerlendirilebileceğine ilişkin görüşlerini paylaşmıştır ‘Yani işte boşanınca işte insanlar boşandığından dolayı işte agresif olduğunu bilmem ne olduğunu falan düşünüyor. Bunu anlamıyorlar, öyle

yargılamalar oluyor etrafında.’ Erkek katılımcı (40) deneyimini erkek arkadaşlarıyla paylaşması halinde anlaşılamayacağını düşündüğünü belirtmiştir.

‘Bir iki türlü yaklaşım oluyor, birincisi işte oğlum ne yaptın mahvettin hayatını öyle şey mi olur idare et kimin evliliği iyi ki işte biz boşanıyor muyuz denen bir yaklaşım oluyor, ikincisi de oğlum işte gez kovala daha ne istiyorsun keşke biz de boşansak mı diye bir yaklaşım oluyor. Dolayısıyla hani dert anlatacak bir şey yok.’

3.1.4. Yas Deneyimine İlişkin Güçlükler

Değişim ve kayıpların algılanan ağırlığı, katılımcıların neredeyse tümü boşanma sonrasında hayatlarında meydana gelen değişim ve kayıplarla yüzleşme ve kayıplarla baş etme sürecinin psikolojik derinliği ve yoğunluğunu deneyimlemiş, yaşadıkları deneyimi ‘savaşın içinde olmak’, ‘yıkım ve inşa’, ‘ölümcül başlayan’, ‘beklenilenden fazla zorlanılan’ gibi ifadelerle vurgulamışlardır. Kişiler sadece eski eş ve ilişki kaybının değil hayatlarındaki birçok alandaki değişim ve kaybın etkisini hissetmişlerdir. Kadın katılımcı (32) boşanma sonrasındaki süreçte psikolojik ve ekonomik güçlükler deneyimlemiş, hissettiği kırılganlığı ve çaresizliği ifade etmiştir: ‘Bayağı sıkıntılı bir süreçti benim için, ağlaya ağlaya uyuyakalıyordum işte. Sürekli bir yas havasıydım, sürekli bir ağlıyordum. Ki ben kolay kolay ağlamam öyle yani duyguları alınmış bir tip olduğum için, süreç o kadar yıpratıcıydı ki ne yapacağını da bilemiyor insan ağlamamak elde değil.’ Bir başka kadın katılımcı (32) yaşamında kayıplarla yüzleşme ve mücadele etmenin duygusal yükünü belirtmiştir: ‘Çok yerde savaş verdim. Ne yazık ki sadece duygusal bir savaşın içinde olmadım. Maddi manevi bir savaşın içinde kaldım.’ Bazı katılımcılar ise hissettikleri duygular ve deneyimledikleri değişimlerin ‘beklenilenden fazlası’ olduğuna inanmışlardır. Örneğin erkek katılımcı (40) şu şekilde ifade etmiştir: ‘Hakikaten o kadar kolay bir şey

değilmiş. Hani ben olaya biraz şöyle bakardım ya boşanırsız falan filan, e boşanırsın da güzel kardeşim o ana kadar yaşadığın şeyler, onun sana getirileri kolay olmuyor yani.'

Ebeveyn katılımcılar bakımverme rolleriyle eş zamanlı olarak duygusal süreci deneyimlemişler ve bu süreçte kimi zaman güçlükler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kendi duygularından uzaklaşmaya çalışarak bakımverme rolünün sorumluluklarını yerine getirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Erkek katılımcı (31) boşanmanın ardından duygusal güçlükler yaşarken ebeveyn kimliğinin kendisini frenleyen etkisinden bahsetmiştir 'Şöyle aslında yani çok böyle işte yıkıldığım zamanlar günler oldu açıkçası. Yani böyle kendimi kaybedebileceğim pozisyonlar da oldu. Ama her zaman mesela bebek aklımdaydı. O beni çok şey yaptı. Yani biraz daha böyle bir kafama netleştiren kısım o oldu yani.' Benzer bir şekilde kadın katılımcı (38) bu deneyimi gülümseyerek bunalıma girebileceği saatleri çocuğunun okul saat aralıkları olarak ifade etmiştir. Bir diğer kadın katılımcı (39) ise duygularının yoğunluğunu hissedip ebeveyn sorumluluklarını sürdürürken 'ölümcül gibi gelen' bu deneyimi zamanla hayatındaki birçok alanda çözüm arayışına girdiği 'en temelden bir inşa' süreci olarak ifade etmiştir. 'Şey gibi oldu ilk önce ölümcül gibi geldi, hastalanmayacağım ölmeyeceğim çünkü çocuğum var çok basitti, daha sonra bu acılar nasıl geçecek kısmı geldi ömür boyu böyle yaşayamazsın.'

İstemsiz düşünceler, katılımcılar boşanmanın ardından ilk zamanlar daha yoğun ve sık olan, sonrasında zamanla azalan, eski eşe ve sona eren evlilik ilişkisine yönelik rahatsız edici olarak ifade edilen istemsiz düşünceler deneyimlemişlerdir. Evlilik ilişkisi içerisinde neyin/nelerin farklı olabileceğine, neyin yanlış olduğuna, niye bu şekilde sonlandığına, nerede hata yapıldığına ilişkin geçmişe yönelik istemsiz düşüncelerden ve zihinsel uğraşlardan bahsetmişlerdir. Kadın katılımcı (36) içsel dünyasında bitmemiş işlere ilişkin

zihinsel uğraşısını ifade etmiştir: ‘İletişim kuramadığım için çok fazla şey kaldı içimde. Cevabını alamadığım şeyler olduğu için de hep bir ‘acaba mı?’ oldu yani.’

Kişiler, evlilik ilişkisi içerisinde kendi eylemlerine yönelik de istemsiz düşünceler deneyimlemiş ve rumine etmişlerdir. Kadın katılımcı (32) boşanmanın ardından ilk dönemlerde yoğun bir şekilde kendisini suçladığını, geçmişi düzeltme ve farklı bir sona ilişkin zihinsel uğraşısını ifade etmiştir: ‘Nerede hata yaptım, neyi değiştirebilirdim? Neyi farklı yapabilirdim? Benzer bir şekilde erkek katılımcı (38) evlilik ilişkisindeki rolüne ilişkin zihinsel uğraşı içerisinde kaldığını ve geçmişe gömüldüğünü belirtmiştir: ‘Neyi yanlış yaptım, neyi yanlış yaptım?’. Eski eş ve ilişkiyle özdeşleşen duygusal hatırlatıcılar istemsiz düşünceleri artırmış ve duygu durumlarını etkilemiştir. Özel günler, paylaşılan sosyal alanlar, paylaşılan ev ve eşyalar, sevilen ve seilmeyen alışkanlıklar kayba ve geçmişe yönelik istemsiz düşüncelere neden olmuştur. Kadın katılımcı (32) ilişkiye dair özel günleri kişisel takviminde gördüğünde o gün duygusal açıdan mahvolduğunu, bir diğer kadın katılımcı (31) ise bazen bir şarkı, bazen de bir parfümün hatırlatıcı olduğunu ve etkilendiğini belirtmiştir. Ebeveyn katılımcılarda çocuk merkezli bağ sürekliliği içerisinde karşılaşma olasılıkları da istemsiz düşünceleri ve zihinsel uğraşları artırmıştır. Bir diğer kadın katılımcı (39) ise çocuk merkezli sürdürülen bağın ilişkiye dair hatırlatıcı etkisini şu şekilde ifade etmiştir: ‘Ben bundan vazgeçmek istediğimde geliyor çocuk bana bunu anlatıyor, sürekli gündeme geliyor.’

İkircikli duygular, Boşanma sonrası yas deneyimine ilişkin güçlüklerden bir diğeri de ikircikli duygular olmuştur. Katılımcılar boşanmanın ardından halihazırda devam etmekte olan, değişken ve birbiriyle zıt olabilen salınım halindeki ikircikli duygularını ifade etmişlerdir. Eski eş ve ilişkiye dair kayıpların yanı sıra, meydana gelen diğer kayıplar karşısında da karmaşık, anlaşılması güç ve birbiriyle çelişen duygular hissetmişlerdir. Bu

duygular ‘mutsuz ve rahat’, ‘geçmişe özlem duyan ve özgür’, ‘minnet duyma ve hayal kırıklıkları yaşama’, ‘öfkelenmek ve özlem duymak’, ‘başarısız ve rahatlamış olmak’ gibi ifadelerle aktarılmıştır. Boşanmanın ardından devam eden duygusal bağ, ölüm yoluyla kayba kıyasla ilişkinin kesin olarak sona erdiğine yönelik göstergelerin bulunmaması ve geleceğe yönelik belirsizlikler ikircikli duyguları daha fazla hissetmelerine yol açmıştır. Kadın katılımcı (29) deneyimlediği ikircikli duyguları ve etkilerini ‘Bilinciniz size acımasız oyunlar oynuyor’ şeklinde ifade etmiştir. Bir diğer kadın katılımcı (32) ise hissettiği birbiriyle çelişkili duyguları, muğlaklığı ve somut bir sonlanmaya duyduğu ihtiyacı ölüm üzerinden benzeşme kurarak ifade etmiştir. ‘Ölüyü görmeden öldüğüne inanamazmışsın falan muhabbeti var ya. O kısım olmadığı için tam anlamıyla da bitmiş değil yani’.

Boşanma fikri İtibarıyla hissetmiş oldukları duyguların yoğunlukları farklılaşmış, duygu seyri karmaşık ve doğrusal olmayan bir şekilde deneyimlenmiştir. Boşanmasının üzerinden 2 yıl geçen erkek katılımcı (40) yaşadığı duygulanımı şu şekilde ifade etmiştir ‘Böyle bir doğrusal çizer gibi gitmiyor yani geri dönüyor, tekrar ileriye geri dönüyor tekrar ileriye böyle bir tuhaf bir süreç yani’. Benzer bir şekilde boşanmasının üzerinden 2 yıl geçen bir diğer kadın katılımcı (34) bu süreç ve sonrasındaki seyrin nerede başladığı bilinmez ve karmaşık olarak ifade etmiştir ‘O hani süreç içinde çok kopuyor, yerine başka bir şey geliyor, bazen gelmiyor, bazen inceliyor.’

3.1.5. Baş Etme Stratejileri

Sosyal destek, katılımcıların boşanma sonrası hayatlarındaki değişimler karşısında başvurdukları önemli bir kaynak ve baş etme aracı olarak değerlendirilmiştir. Arkadaş, kök aile, komşu, hemcins dayanışması, yeni inşa edilen sosyal ilişki bağları kişiler için sosyal destek kaynakları olmuştur. Mevcut arkadaşlarla birlikte zaman geçirme, duygularının

anlaşılması ve gözetilmesi bu desteği hissetmelerini sağlamış, ‘kafa dağıtıcı’ bir etkisinden de bahsedilmiştir. Ayrıca katılımcıların bazıları mevcut sosyal bağlarında daha derin ve daha yakın bir ilişki kurduğunu belirtmiştir. Kadın katılımcı (39) daha yakın deneyimlemiş olduğu komşuluk ilişkisinden bahsetmiştir ‘Komşum normalde de görüşüyorduk ama gerçekten canım oldu yani. İnanılmaz büyük bir katkısı var.’ Benzer bir şekilde bazı katılımcılar da kök ailenin desteğini hissetmiş ve kök aileyle daha yakın bir ilişki kurma fırsatı olarak değerlendirmiştir. Erkek katılımcı (38) kök ailesiyle iletişim sıklığının arttığını belirtirken, kadın katılımcı (32) kök ailesi ve arkadaşlarıyla derinleşen sosyal bağlarını ifade etmiştir: ‘Hem ailemle olan hem de yakın çevremde olan derinleşti. Onlar çok destekleyiciydi o süreçte benim için. O kırılganlıkla ben daha fazla yardım talep ettim’ Katılımcılar halihazırdaki sosyal bağların yanı sıra bu süreçte ‘ev arkadaşı, yeni arkadaşlar’ gibi yeni sosyal destek kaynaklarının oluştuğundan bahsetmiştir. Kadın katılımcı (32) hissettiği yalnızlık endişesini ve yeni kurulan sosyal bağların hayatındaki etkisini ifade etmiştir; ‘32 yaşından sonra arkadaş buldum kendime yani yakın arkadaşlar buldum kendime. O anlamda iyi şanslıydım ama şanssız olsaydım yapayalnız kalacaktım işte sonunda.’

Kadın katılımcılar boşanma sonrası süreçte sosyal desteğin etkisini erkeklere kıyasla daha fazla vurgulamıştır. Kadın katılımcılar arkadaşları ile deneyimlerinin hem duygusal boyutunu paylaşmış hem de ‘kafa dağıtan’ olarak adlandırdıkları zihinsel olarak mevcut durumdan uzaklaşılan aktivite boyutunu deneyimlemiştir. Erkek katılımcılar ise sosyal destek kaynağı olabilen kimselerle daha fazla zaman geçirilen ve zihinsel olarak kafa dağıtıcı olabilen yanını daha fazla deneyimlemişlerdir.

Psikolojik/Psikiyatrik destek bir diğer baş etme aracı olmuştur. Katılımcıların yarısından fazlası ve çoğunluklu olarak kadın katılımcılar boşanmanın ardından psikolojik

veya psikiyatrik desteğe başvurmuştur. Bazı katılımcılar öfke problemleri, depresif semptomlar ve kaygı belirtileriyle psikiyatrik tedaviye başvurmuştur. Erkek katılımcı (38) boşanma sonrasında öfke problemlerine yönelik yardıma ihtiyaç duyduğunu ve psikiyatrik destekten fayda gördüğünü belirtmiştir. Katılımcılar psikiyatrik tedaviyle eş zamanlı psikoterapi desteği veya sadece psikoterapi desteğiyle deneyimlenen duruma ilişkin yeni anlamlar oluşturabildiklerini, duygularıyla temas ettiklerini, düşüncelerini yönlendirebildiklerini ve kendilerine ilişkin farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Kadın katılımcı (34) psikoterapi sürecinde duygu ve düşüncelerini fark etmeyi ve fark edilenin kendisi için ne anlamlara geldiğine yönelik uğraşısını ‘kendini anlama ve tanımanın parçası’ olarak değerlendirmiş, zihinsel karmaşasının azaldığını belirtmiştir: ‘Temizliyorum, kaldırıyorum kenara biraz yer açılsın.’ Bir diğer kadın katılımcı (39) da boşanmanın ardından psikoterapi süreciyle kendisiyle bir bağ kurmaya başladığından ve bu bağı sürdürmeye ilişkin çabasından bahsetmiştir.

Deneyimden öğrenme ve anlam oluşturma, boşanma sonrası değişim ve kayıplar karşısında önemli bir baş etme yolu olmuştur. Katılımcılar boşanmanın ardından tecrübe ettikleri deneyimi ve deneyimin kendileri üzerindeki etkilerini sorgulamaya yönelik zihinsel uğraşlarından bahsetmişlerdir. Kadın katılımcı (34) deneyimine ilişkin sorgulama ve anlam verebilme sürecini ‘grift bir şey’ olarak tanımlamıştır: ‘İçinde bir konuyla ilgili konuşurken başka bir şey açığa çıkıyor. Buradaki başka bir şeyi çözmeye çalışırken bir şey fark ediyorsun falan ama çok böyle grift bir şey birbirine.’ Bir diğer kadın katılımcı ise deneyime ilişkin zihinsel karmaşayı ifade etmiştir ‘Ne oluyor şu anda boşandın ama asıl sorun ne kısmı, sorgulama kısmı geldi. Sonra burası hani karmakarışık bir alandı, yavaş yavaş buralar oturmaya başladı.’

Boşanma deneyiminden öğrenme ve deneyimle ilgili yeni anlamlar oluşturma sürecinde katılımcılar sona eren evlilikleri, evlilik içerisinde ‘eş’ kimliği ve mevcut rolleri, kendi ilişkilene ve bağlanma özellikleri, eski eşin ve kendisinin bireysel özelliklerini yeniden değerlendirmiş ve yeni anlamlar oluşturmuşlardır. Erkek katılımcı (38) evlilik ilişkisi içerisindeki yaşantısından yola çıkarak bugün kişisel sınırlarını korumayı öğrendiğini ifade ederken, bir diğer erkek katılımcı çevresinde yaşanan olayları kişiselleştirmemeyi öğrendiğini ifade etmiştir. Kadın katılımcı (31) ise boşanma deneyimiyle duygularıyla temas etmekten kaçındığını ve duygularını bastırmaya çalıştığını fark ettiğini aktarmıştır. Ebeveyn katılımcılar ‘tek ebeveyn olma’ ve ‘ortak ebeveynlik’ sürecinde ebeveynliğe ilişkin yeni anlamlar üretmişlerdir. Kadın katılımcı (39) şu şekilde ifade etmiştir: ‘Tamam anne baba çocuk üçgeninden oluşan bir yuvam yok ama ben yeniden aile olmayı, çocukla nasıl yeniden aile olur mu, kendime zaman ayırdığımda aslında kötü bir anne olmayacağımı, bu kadar eşime kendimi bağladığımda aslında kendimi kaybettiğimi falan öğrendim.’

Bazı katılımcılar evlilik ve boşanma olgularına dair mevcut bakış açılarının farklılaştığını ve yeni anlamlar ürettiklerini de ifade etmiştir. Kadın katılımcı evliliğin başarı boşanmanın da bir başarısızlık olmadığını fark ettiğini ifade ederken, bir başka kadın katılımcı (32) da boşanma deneyiminin hayatında ‘bir bitiş değil başlangıç’ olduğuna dair yeni bakış açıları geliştirmiş ve anlamlar oluşturmuştur. Boşanma sonrası değişimler ve kayıplar karşısında hissettikleri yalnızlık ve yalnız baş etmeye yönelik endişeler zamanla yeniden yorumlanarak ‘kişisel dayanıklılık’ ile ilişkilendirilmiştir. Kadın katılımcı (36) bunu şu şekilde ifade etmiştir: ‘İnsan gerçekten çok güçlü ya hakikaten yani o kadar güzel altından kalkıyorsunuz ki bunların, yani yaptıkça oluyor. Bir şeylerin hareketine geçmedikçe sadece düşünceyle bunun altından kalkmak mümkün değil bence. Harekete

geçtikçe bir şeyleri yapabildiğini gördükçe zaten otomatik olarak sorular azalıyor, endişeler azalıyor.’

Mesleki kimlik ve yeni ilgi alanları boşanma stresi ve yaşam değişimlerine yönelik önemli bir baş etme mekanizması olmuştur. Katılımcılar iş ve mesleki yaşamlarına ilişkin yeni bakış açıları geliştirmiş ve mesleki hedefler oluşturmuşlardır. Erkek katılımcı (41) işine dair bakış açısındaki değişimi ifade etmiştir ‘İşime daha farklı bakmaya başladım. Daha çok böyle zaman geçirdiğim, eğlendiğim bir alan oldu.’ Bir diğer erkek katılımcı (38) da iş yaşamına ilişkin yeni hedefler koyduğunu belirtmiştir ‘İlk hedefim işimi değiştirip daha iyi bir iş, daha iyi kazandığım daha mutlu olduğum bir iş bulmak’. Kadın katılımcı (39) iş yaşamına ilişkin uğraşısını kendisini dinç tutmaya yarayan bir araç olarak değerlendirmiş, bir diğer kadın katılımcı (32) ise iş yaşamının yanı sıra sürdürdüğü ikinci lisans eğitimine ilişkin başarı motivasyonunun arttığını belirtmiştir. Katılımcıların mesleki kimlikleriyle ilişkili ilgileri ve merakları artmıştır. Erkek katılımcı (47) mesleki ilgilerine yönelik bu süreci ‘entellektüel meraklarını yeniden kaşımak’ olarak ifade etmiş, kadın katılımcı (32) mesleğiyle ilişkili farklı bir alt dala meraklandığını ve akademik okumalar yaptığını belirtmiştir.

Kaçınma da deneyimle ilgili hissedilen duygular ve ilişkili istemsiz düşüncelere dair bir baş etme yolu olmuştur. Bazı katılımcılar eski eş ve ilişkiye dair duygusal anımsatıcılar karşısında öfke, özlem ve üzüntüyü hissetmiş; ortak paylaşılan alanlar, kök aile veya eski eşin aile üyeleri gibi duygusal anımsatıcılardan uzaklaşmaya ve kaçınmaya çalışmışlardır. Erkek katılımcı (32) kök ailesiyle bir süre iletişimden uzaklaşmaya çalışmıştır ‘Eşinizden ayrılıyorsunuz ama mevzuları beraber yaşadığınız aileniz kalmaya devam edince uzaklaştım ben, çünkü görmek istemedim onları bir süre.’ Kadın katılımcı (29) ise eski eşi hatırlatıcı etmenleri yok ederek psikolojik iyi oluşunu sağlayabildiğini

ifade etmiştir. ‘Ailesiyle de iletişimi kesip, onu hatırlatacak o şeyi yok ettikten sonra kurtulabildim.’ Katılımcıların bazıları deneyimle ilgili düşünce ve düşünme eyleminin kendisinden kaçınmaya çalıştığını ve düşünmemek için çabaladığını da belirtmiştir. Erkek katılımcı (32) boşanmanın ardından istemsiz düşüncelerinden kaçınmaya çalışmasını ‘Düşmekten çıkmak önemli değil çıkıyorsunuz da ‘benim niye aklıma geliyor’ diye kendinizi yediğiniz vakit o bi o vakit bataklığa sürükleniyorsunuz’ sözleriyle ifade etmiştir. Kadın katılımcı (34) ise bazı zamanlar ‘tekrar niye çıktı bu ortaya’ diyerek düşüncelerine öfkelenildiğini ifade etmiştir. Düşünsel uğraşılardan uzaklaşmak ve duygusal boşluğu hissetmemek amacıyla ‘günü doldurmaya yönelik uğraşlar’ da olmuştur. Erkek katılımcı (31) ‘Sadece hızlı zaman geçiriyorum. İnsanlarla ya da böyle hani birileriyle görüştüğüm zaman yani zaman yiyorum gibi bir şey diyebilirim. O günü bitiriyorum. Ya iş yerimdeyim çalışıyorum ya da sürekli hani bir şeylerle uğraşmaya çalışıyorum’. Kadın katılımcı (29) da hayatını doldurmaya çalışarak eski eşi ve ilişkiye dair duygusal boşluğu hissetmekten kaçınmıştır ‘Hayatımı o kadar çok doldurdum ki zaten X yoktu. X’e de yer kalmadı o kadar doldurunca.’ Ayrıca erkek katılımcıların yarısı boşanma sonrasında stresi azaltmak, olumsuz duygulardan kaçınmak ve unutmak amacıyla alkol kullanımına başvurmuş ve alkol kullanım seviyelerinde artış meydana gelmiştir.

İnkâr, katılımcılar boşanma fikri ve sonrasındaki ilk zamanlarda deneyimin gerçekliğinden uzaklaşmak ve duygusal ani çöküşlerden korunabilmek, sonraki süreçlerde ise deneyimin duygusal ağırlığını hissetmemek için inkar yoluna da yönelmişlerdir. Örneğin kadın katılımcı (29) boşanma sürecinde umursamaz hissettiğini ve ilerleyen süreçlerde acı verici duygularını hissetmeye başladığını ifade etmiştir. ‘Boşanırken umursamadım. 2-3 hafta onu aramadım, umursamadım. Hayatıma baktım, sosyalleştim. İnanın, hiç olmadığım kadar umursamaz ve mutluydum.’ Erkek katılımcı (32) da ilk

zamanlarda sosyalleşme aracılığıyla iyilik halini sürdürmüş, altıncı ay İtibarıyla yaşadığı deneyimi ‘yormaya başlayan süreç’ olarak tariflemiş ve olumsuz duygularını hissetmeye başlamıştır. Katılımcıların bazıları ise eski eş ve ilişkiyi idealize ederek kaybın nihai değil geçici olabileceğini, ilişkilerinin devam edebileceğini düşünmüşlerdir. Kadın katılımcı (39) kısa bir süreliğine beliren yeniden birleşme umudunu ifade etmiştir. ‘Rüyalarım falan girdi ben onu seviyorum hala diye düşündüm. Bak hani tamam boşandık, yaşayacağını yaşadın hadi gel yeniden barışalım diye teklif etmeyi düşündüğüm günler oldu. 2 gün falan sürdü ve orada gene böyle ilk 45 günde olduğu gibi yine acı çektim’

Bazı katılımcılar ise boşanmayı ve boşanma deneyiminin sonuçlarını rasyonelleştirerek duygularını hissetmekten uzaklaşmışlardır. Kadın katılımcı (36) şu şekilde ifade etmiştir, ‘Şöyle bir kere kimseye hesap vermiyorum diye ben böyle büyülü bir şeye kapıldım boşanma sonrasında. Sonra düşündüm ki zaten bana karışan kimse yoktu zaten, X öyle biri değildi. Böyle ben uzunca bir süre onla kendimi kandırdım, kimseye hesap vermiyorum çok şahane çıkıyorum geziyorum falan istediğim zaman eve dönüyorum falan ama zaten böyle bir şey yoktu, bu biraz kandırmacaydı benim için.’ Erkek katılımcı (36) evlilikle ilgili konuları zihninde bitirdiğini, geçmişle ilgili bir şey konuşmadığını ve düşünmediğini belirtmiştir. ‘Bu sürece genelde mantık çerçevesinde ya da pek çok şeyde öyle. Mantığıma oturttuğum sürece evet ben bunu kabullenebilirim, benim için problem yok. Duygusal tarafım çok fazla yoğun değildir açıkçası. ‘

Dikkat dağıtıcı ve rahatlatıcı aktiviteler de başvurulmuş kaynaklardan ve baş etme yollarından biri olmuştur. Katılımcılar boşanma sonrasında deneyimlemiş oldukları stresle baş etme sürecinde spora başlamak, yeni hobiler edinmek, yeni kurslara katılmak, yazmak, seyahat etmek, spiritüel ilgilere yönelme gibi ‘rahatlatıcı ve keyif alınan’ aktivitelere de başvurmuştur. Kadın katılımcı (32) spiritüel uğraşların kendisini destekleyen ve iyi oluşuna

katkı sunan şeyler olarak tanımlamış, bir başka kadın katılımcı (38) ise yeni hobiler edinme uğraşısını ifade etmiştir. Erkek katılımcılardan bazıları ise spor faaliyetlerine başladıklarını belirtmiştir. Erkek katılımcı (32) spor faaliyetinin kendisi üzerindeki rahatlatıcı etkisinden bahsetmiştir ‘Fitnessa giden bir insan değildim öncesinde haftada 3 gün düzenli olarak spora gidip geldiğimde, o tüm stres o sanki vücudum kendi kendine ne yaptı bilmiyorum ama bir şey yaptı yani’

3.1.6. Yeni İlişkiler: Arzu Edilen ve Korkulan Duygusal Bağ

Katılımcıların çoğu yeni flört ve ilişki olasılıklarını arzu etse de yeni bir ilişkide duygusal bağlılığı ‘güvenilmez’ ve ‘korkutucu’ olarak değerlendirmiştir. Yeni flört ve ilişki olasılıklarında duygusal bağlılığa ilişkin uzak kalmaya yönelik çabalarından bahsetmişlerdir. Örneğin, erkek katılımcı (40) şu şekilde ifade etmiştir ‘Tam böyle sevgililik aşamasına kadar geliyoruz ve ben saçma sapan bir sebeple bir mesaj atıyorum. Böyle ortalık yıkılıyor falan filan olacak şey olmuyor ve şunu fark ettim içeride bir yer sabote ediyor. Onu anladığım andan itibaren de hatta ilişkiyi zorlamamaya başladım.’ Benzer bir şekilde bir kadın katılımcı (32) şunu söylemiştir ‘Flört olunca rahatsız hissetmiyorum ama normal sevgililiğe dönünce ya da döndürmeye çalışınca rahatsız hissediyorum kendimi.’

Yeni ilişki içerisindeki oluşabilecek olası hayal kırıklıkları, güvenin sarsılması ve duygusal yaralanabilirlik gibi duygusal riskler uzaklaşma nedenleri arasında değerlendirilmiştir. Yeni ilişkinin içerisinde duygusal bağlılığın getirebileceği öngörülemez riskler ve bu riskleri alabilmek ‘hazır olunmayan’ ve ‘korkutan’ olarak değerlendirilmiştir. Erkek katılımcı (32) şu şekilde ifade etmiştir ‘İlişkinin kendisi değil ama ilişkinin yol açabileceği düşüşler beni korkutuyor, kaç adım geri giderim. Girdiğim yerden geri çıkabilir

miyim, bir de baktığınız vakit ben yalnızım burada, yani bir desteğiniz yok kimse yok yani, ben düştüğümde hani çıkabilir miyim tekrar diye.’ Kadın katılımcı (32) da benzer bir şekilde şunu aktarmıştır ‘Bir ilişki şu an korkutucu ve güven vermiyor. Yeni bir insanı tanımak ihtiyacında değilim galiba. Yeniden bir insanı tanımak, yeniden bir insana güvenmek. Yeniden, benzer süreçlerden girmek, geçmek gibi bir noktada olmadığımı hissediyorum.’ Sona eren evlilik ilişkisinin kişilerin yaşamındaki devam eden etkileri mevcut durumdaki olası yeni ilişkilere bakışını da etkilemekte ve duygusal bağlılığa ilişkin güvensizliklerini, kaygı ve korkularını artırabilmektedir. Kadın katılımcı (36) şu şekilde ifade etmiştir,

‘X şu an daha güvensiz bir yerde. İlişki anlamında daha güvensiz bir yerde, boşanmayla sonuçlanan ama bana çok kıymet veren bir insandan koptum ben. Sevdiğini güzel seven bir insandı dolayısıyla yani dünyada milyonlarca insan var eminim beni tekrar öyle sevebilecek birileri mutlaka vardır ya da benim sevebileceğim birileri ama bu bana hala geliştiremediğim bir düşünce hala birazcık zor geliyor. Yani bir daha aynı şekilde sevemeyecekmişim gibi geliyor, dolayısıyla ilişkilerden biraz uzaklaştırdı bu tecrübe beni. Onun dışında böyle yani güvenemiyorum artık herhangi bir şeye. Karşı cinse böyle bir ilişki yaşama anlamında güvenemiyorum.’

Katılımcıların duygusal yakın bağlılığa ilişkin uzak kalma nedenlerinden bir diğeri de yeni duygusal ilişkide tekrar kayıplarla karşılaşmaları ve duygusal olarak yaralanmaları olmuştur. Yeni bir ilişki içerisinde duygusal yakınlık ve bağlılığı deneyimlediğini belirten az sayıda katılımcı (3 kişi) bu ilişki deneyimlerinde hayal kırıklıklarının acılarını daha da artıran ve kendilerini duygusal olarak tekrar yaralayan deneyimler olarak değerlendirmişler. Kadın katılımcı (34) şöyle belirtmiştir ‘Hani ortak şeylerimizin olduğu ve o her şeyi konuşabildiğim birisiydi. Ama o da bitti hani, bu bir tık daha fazla bir hayal kırıklığı

yaşadım. Ama çok da şey öğrendim de aslında o ilişkide de bir yandan. Bana şeyi hissettirdiği için o hayal kırıklığını yaşadım. Yani istediğim şey bu ya hani ilişki böyle olur bak olabiliyormuş, yapılabiliyormuş biz yapamamışız ya da o yapamamış gibi öyle bir deneyimle öyle bir şekilde başladı ama ondan sonra yine bitince o zaman çift dayak. Daha atlatamamıştık orada ve halletmediğim için üstüne gelen her biri daha yüksek artçı deprem gibi oluyor.’

Katılımcıların yarısı boşanmanın ardından ilişkiyi ve ilişkilenecekleri nasıl gördükleri ve ilişkiyi kendilerinin nasıl deneyimlediklerine ilişkin farkındalık geliştirmeye, ilişki dinamiklerine anlamaya, kendi beklentilerini değerlendirmeye ve yeni bakış açıları geliştirmeye yönelik bireysel ve psikoterapi desteği aracılığıyla devam çabalarının olduğunu belirtmişlerdir. Kadın katılımcı (39) şu şekilde ifade etmiştir ‘Ben de pek çok algımı değiştirmeye çalışıyorum, çok keskin olmadan, bu boşanma süreci beni çok yıprattı bir daha asla evlenmeyeceğim diye yola çıktım tabi. Ama terapi de böyle keskin olmamanın hayatta her şeyin var olabileceğini konuşuyoruz sürekli.’ Bir diğer kadın katılımcı (32) ise farkındalık ve içgörü geliştirmeye yönelik bu eforunu şu şekilde tanımlamıştır ‘İlişkileri de doğru yaşıyor musun acaba gerçekten? Duygu dediğin şeyler duygu mu? Sevgi dediğin şeyler sevgi mi? Sevildiğini nasıl anlıyorsun, nasıl yorumluyorsun hakikaten gibi. Ben biraz böyle bütüncül olarak da bir ilişkide ne istiyorum? Sevgiyi, o romantik ilişkileri düşündüm. Düşünüyorum hala üzerine.’

3.1.7. Boşanma Deneyimi Aracılığıyla Kendilik Temsillerinin Düzenlenmesi

Yeniden Tanınan ‘Ben’ alt teması boşanmanın başlatıcı olsun ya da olmasın bütün katılımcıların deneyimlerinde ifade edilmiştir. Katılımcılar boşanma deneyimi aracılığıyla kendileriyle temas ettiğini ve kendilerinin bireysel özellikleri tanımaya başladığını

belirtmiştir. Erkek katılımcı (40) şu şekilde aktarmıştır ‘En önemlisi şu, ben sadece böyle tipik boşanma süreci yaşamadım. Bu süreç aynı zamanda benim hani kendimi keşfetme sürecim de oldu.’ Kadın katılımcı (34) boşanma deneyimi aracılığıyla kendisiyle ilişkisini şu şekilde ele almıştır ‘Boşandığım için de kendime dönüp bakma fırsatım oldu. Öbür türlü ev içerisinde olsam belki hiç bakmayacaktım. Zaten evliyiz niye bakayım ki diye düşünecektim.’ Katılımcılar boşanmanın ardından ‘biz’ kimliğinden uzaklaşarak ‘ben’ ve ‘bana dair’ olanı yeniden tanımaya odaklanmışlar ve yaşanan süreç bazı katılımcılar tarafından ‘doğum evresi’ olarak da tanımlanmıştır. ‘Ben bugün duygularımı önemsemeyi, birey olarak neye ihtiyacım olduğunu neyi sevdiğimi, her şeyi yeniden yeniden öğreniyorum. Belki de 39-40 yaşında yeni bir insan kurguluyorum.’ Benzer bir şekilde bir diğer kadın katılımcı (32) kendiyi temasını şu şekilde aktarmıştır ‘Benim için başlangıç bu arada, yeni bir başlangıç bir bitiş değil kesinlikle. Çünkü ben kendim olabildiğim, kendim keşfedebildiğim bir şeye başladım. Ben kendim sevdiğim şeyleri fark ettim. Neyi seviyorum, neyi sevmiyorum, neyi istiyorum hayatımla ilgili, bunları keşfedebildiğim bir sürece başlangıç boşanma benim için’. Katılımcılar kendi değerleri, istekleri, ihtiyaçları ve özelliklerini keşfetme sürecini aşama kat etme ve kazanım olarak değerlendirmişlerdir. Aynı zamanda bazı katılımcılar sürecin yapısını ‘ağır’, ‘yavaş’ ve ‘meşakkatli’ olarak ifade etmişlerdir.

Kendiliğe ilişkin artan kabul ise bir diğer alt temayı oluşturmuştur. Katılımcıların birçoğu boşanma deneyimi sonrasındaki süreçte zamanla ‘olumlu ve olumsuz’ veya ‘güçlü ve güçsüz’ olarak değerlendirdikleri özelliklerine ilişkin daha bütüncül ve kabul edici bir tutum sergilemişlerdir. Kadın katılımcı (32) şu şekilde ifade etmiştir ‘Hata yapabileceğimi kabul ettim çok samimiyetle. Ben de bir insanım ve insanoğlunun olumlu-olumsuz, güçlü-güçsüz bir sürü yanı var. Zayıf olabilirim. Sorun yok dedim.’ Katılımcılar kendilerine daha

şefkatli ve daha esnek bakabilmeye çalıştıklarını da belirtmişlerdir. Bir diğer erkek katılımcı (32) ise kendisiyle ilişkisindeki farklılığı şu şekilde tariflemiştir, ‘Ben kendime acımasız davranıyormuşum. Yani daha iyisini de yap, ondan sonra insanlara daha da iyi ol, bilmiyorum ne bileyim ya da işte yeteri kadar yakışıklı değilsin yeteri kadar bu değilsin, yeteri kadar şu değilsin çok abartı olmayacak şekilde yapıyordum. Ama şu an şunu da yapıyorum kendime bakıp ‘ya yerim ben seni ya, ya boşver, olsun ya hakettin sen bunu’ diyorum kendimi seviyorum yani böyle bir şey yoktu benim hayatımda ve bu var.’

Kendilerine ilişkin kabulün artışıyla kişisel olarak daha güçlenmiş ve özgüvenleri artmıştır. Bir diğer erkek katılımcı (40) kendi sürecini şu şekilde değerlendirmiştir ‘Ben ciddi şekilde eskiye oranla daha ileri bir noktada olduğumu bütün defektlerimle birlikte bütün olumsuz yönlerimle birlikte daha ilerde olduğumu düşünüyorum hissediyorum. Bir kere özgüvenim daha yükseldi.’ Erkek katılımcı (38) ise değişimleri yaşarken hissettiği belirsizlikleri vurgulamış, şu anda hissettiği kişisel güçlenmeyi ‘iplerin kendi elimde olduğu bir süreç’ ifadesiyle aktarmıştır.

Katılımcıların kendi özelliklerine ilişkin artan kabul ve kendileriyle ilişki kurma süreçlerinde zaman göstergeleri önemli bir etken olmuştur. Boşanma üzerinden daha fazla süre geçen katılımcılar kendiliğe ilişkin keşifleri ve değişimleri daha çok deneyimleyip hissederken, boşanma üzerinden geçen süre kısaldıkça, örneğin ilk 6 ay, duygudurum ve işlevselliğe yönelik ifadelerinin daha fazla, kendiliğe yönelik atıflarının daha az olduğu görülmüştür. Örneğin boşanmanın üzerinden 6 ay geçen kadın katılımcı (32) duygu durumuna ilişkin daha stabil, daha nötr ancak eskisi gibi cıvıl cıvıl olma noktasına gelinemeyen olarak tanımlamıştır.

3.2. Nicel Çalışmada Elde Edilen Bulgular

Bu bölümde ilk olarak katılımcılara ilişkin sosyodemografik özellikler, evlilik ve boşanma deneyimine ilişkin tanımlayıcı bilgiler ve araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Ardından, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ) ve Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FDAS-K)) olmak üzere iki farklı boşanmaya uyum toplam puanının cinsiyet, eğitim durumu, boşanma üzerinden geçen süre, psikiyatrik/psikolojik destek, yeni ilişki durumu ve boşanmadaki konuma bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen parametrik ve parametrik olmayan testlerin istatistik bulguları ele alınmıştır. Sonrasında, araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi bulguları sunulmuştur. Bir sonraki aşamada, araştırma hipotezleri doğrultusunda oluşturulan modellere ilişkin aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Aracı model analizlerinde ilk olarak boşanmaya uyum puanı olarak Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ) toplam puanı kullanılmıştır. Bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum (BUÖ) üzerindeki etkisinde yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracılık analiz bulguları değişkenlerin ayrı ayrı ve eş zamanlı olarak modele dahil oldukları koşullar açısından karşılaştırılarak verilmiştir. Aracılık analizlerinin ikinci aşamasında yas değişkeninin bir alt boyut olarak yer aldığı Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FDAS-KF) toplam puanı boşanmaya uyum puanı olarak kullanılmıştır. Bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum (FDAS-KF) üzerindeki etkisinde istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracılık analiz bulgularına yer verilmiştir. Son aşamada ise iki farklı boşanmaya uyum ölçeğinden elde edilen toplam puanlar kullanılarak test edilen bütün aracı modellere ilişkin bulgular karşılaştırılmıştır.

3.2.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer, çarpıklık ve basıklık değerlerini içeren betimsel istatistiklere Tablo 5'te yer verilmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ilgili alanyazında kabul edilen +1.5 ile -1.5 aralığında bulunması, normallik varsayımının karşılandığını ve normal dağılım özellikleri gösterdiğini işaret etmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

<i>Değişkenler</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Min.-Max</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Bağlanma					
Kayıp	3.78	1.05	1.50-6.44	.013	-.464
Kaçınma	3.21	1.02	1-6	.236	-.480
Bitmemiş İşler					
Gerçekleştirilmemiş Yaşantılar	7.08	3.51	4-18	1.015	.065
Çözümlememiş Çatışmalar	8.56	3.33	4-19	.420	-.582
Yas					
Ayrılık Sonrası Yas	14.48	4.90	9-29	.966	.128
Patolojik Yas	8.92	2.82	6-21	1.125	1.110
Ruminasyon					
İstemsiz Ruminasyon	28.63	8.87	10-40	-.333	-1.078
Amaçlı Ruminasyon	30.24	7.07	12-40	-.679	-.246
Uyum 1 (BUÖ)					
Psikolojik Uyum	34.11	5.15	18-45	-.458	.136
Sosyal Aile İlişkilerine Uyum	13.61	3.50	6-20	-.154	-.882
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	12.67	3.00	6-20	-.030	-.813
Uyum 2 (FDAS-KF)					
Yas	19.15	4.07	7-25	-.529	-.338
İlişkiden Duygusal Ayrışma	22.00	3.76	10-25	-1.307	.798
Öfke	17.01	5.66	5-25	-.272	-1.021
Güven ve Yakınlık	19.44	5.72	5-25	-.801	-.457
Kendilik Değeri	19.36	3.22	6-26	-.736	.884

Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YIYE-II), Bitmemiş İşler: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form (BİÖ-KF), Yas: Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği, Ruminasyon: Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri (OİRE), Uyum 1: Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ), Uyum 2: Fisher Boşanmaya / Ayrılığa Uyum Ölçeği (FDAS-KF)

3.2.2. Boşanma Sonrası Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi

Kadın ve erkek katılımcıların boşanma sonrası uyum toplam puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğinden alınan toplam puan uyum 1 olarak, Fisher boşanmaya uyum ölçeğinden alınan toplam puan ise uyum 2 şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 6’da görüldüğü üzere kadın ve erkekler her iki uyum ölçeği toplam puanları açısından da farklılaşmamıştır.

Eğitim düzeyi açısından boşanma sonrası uyum puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik tek yönlü varyans analizi ANOVA uygulanmıştır. Eğitim düzeyi açısından son bitirilen okul olan ilkokul, ortaokul ve lise eğitim düzeyi ‘ilkokul-lise’ adı altında tek grup altında birleştirilmiştir. Eğitim düzeyi açısından boşanmaya uyum 2 puanları açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F(2, 265) = 3.30, p < .05$). Lisansüstü eğitime sahip katılımcıların boşanma sonrası uyum 2 puanlarının ($Ort = 99.61, SS = 16.12$) ilkokul-lise eğitim düzeyindeki katılımcıların uyum 2 puanlarından ($Ort = 93.97, SS = 15.50$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 6. Boşanmaya Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) Cinsiyet ve Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet							
	Kadın (n = 219)		Erkek (n = 46)		U	z	p
	Ort.	SS	Ort.	SS			
Uyum 1 (BUÖ)	60.51	8.34	59.80	7.85	4841.0	-.414	.68
Uyum 2 (FDAS-KF)	96.63	16.43	98.47	14.65	5922.0	-.429	.67
Eğitim Düzeyi							
	İlkokul-Lise (n = 74)		Üniversite (n = 114)		Lisansüstü (n = 74)		p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Uyum 1 (BUÖ)	59.58	9.34	59.88	7.27	62.00	8.34	2.01
Uyum 2 (FDAS-KF)	93.97	15.50	96.60	15.97	99.61	16.12	3.30

3.2.3. Boşanma Sonrası Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) Yeni İlişki Durumu ve Boşanmadaki Konum Açısından İncelenmesi

Boşanmanın ardından yeni ilişkisi olan ve ilişkisi bulunmayan katılımcıların boşanmaya uyum puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre, yeni ilişkisi olan ve olmayan katılımcıların uyum 1 toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaz iken ($U = 6365.0$, $p = .25$), uyum 2 toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($U = 4503.0$, $p = .00$). İlişkisi olan katılımcıların uyum 2 toplam puanları ($Ort = 104.01$, $SS = 13.16$) ilişkisi olmayan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($Ort = 104.01$, $SS = 13.16$). Boşanmanın başlatıcısı olan ya da karşılıklı bir şekilde karar alan katılımcılar ile boşanmanın başlatıcısı olmayan katılımcıların boşanma sonrası uyum puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı da Mann Whitney U test analizi ile değerlendirilmiştir. Boşanmadaki konum açısından bireylerin boşanmaya uyum 1 toplam puanı ($U = 5413.0$, p

= .10) ve boşanmaya uyum 2 toplam puanı açısından birbirlerinden farklılaşmadıkları bulunmuştur ($U = 5328.0$, $p = .07$).

Tablo 7. Boşanmaya Uyum Toplam Puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) İlişkin Yeni İlişki Durumu ve Boşanmadaki Konuma Göre Karşılaştırılması

<i>Yeni İlişki Durumu</i>							
	İlişkim Var ($n = 73$)		İlişkim Yok ($n = 192$)		<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>			
Uyum 1 (BUÖ)	61.31	7.92	60.06	8.36	6365.0	-1.15	.25
Uyum 2 (FDAS-KF)	104.01	13.16	94.27	16.36	4503.0	-4.94	.00
<i>Boşanmadaki Konum</i>							
	Ben veya Karşılıklı ($n = 203$)		Eski Eşim ($n = 62$)		<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>			
Uyum 1 (BUÖ)	60.87	8.15	58.81	8.43	5413.0	-1.67	.10
Uyum 2 (FDAS-KF)	97.86	16.12	94.00	15.90	5328.0	-1.827	.07

3.2.4. Araştırma Değişkenlerinin Boşanma Üzerinden Geçen Süre ve Psikolojik/Psikiyatrik Destek Açısından Karşılaştırılması

Boşanma üzerinden geçen süre ay ve yıl bazında değerlendirilmiş, 0-2 yıl ve 2-5 yıl olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Bu gruplar arası ayrımında hem ilgili alanyazın referans alınmış (Prigerson ve Maciejewski, 2008; Lampraki ve ark., 2019) hem de grupların araştırma değişkenleri puanlarında çarpıklık, basıklık, dağılım özellikleri incelenmiş ve t-test varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Çalışmada yer alan bağlanma kaygısı, bağlanma kaçınması, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon kayıp yaşantılarında bitmemiş işler, yas ve boşanma sonrası uyum puanlarının boşanma üzerinden geçen süre açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-test analizi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Araştırma Değişkenlerinin Boşanma Üzerinden Geçen Süre Açısından Karşılaştırılması

	Boşanma Sonrası Geçen Süre				<i>t</i>
	0-2 yıl (n =140)		2-5 yıl (n =125)		
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	
1.Kaygı	3.79	1.07	3.80	1.02	-.11
2.Kaçınma	3.23	.98	3.24	1.08	-.06
3.İstemsiz Ruminasyon	28.82	8.33	28.87	9.34	-.05
4.Amaçlı Ruminasyon	30.15	6.94	30.52	7.21	-.41
5. Bitmemiş İşler	16.25	6.13	15.11	5.87	.96
6. Yas	25.06	7.51	21.76	5.93	3.90***
7. Uyum 1 (BUÖ)	59.09	8.25	61.60	8.30	-2.41*
8. Uyum 2 (FDAS-KF)	93.70	16.92	99.60	14.64	-2.96**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Araştırma değişkenlerinin boşanma üzerinden geçen süre temelinde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen bağımsız gruplar t test analizi sonucunda, ayrılık sonrası yas toplam puanının boşanma üzerinden geçen süre açısından farklılaştığı görülmüştür ($t(252)=3.90$, $p < .001$). İlk 2 yıl içerisinde olan katılımcıların ayrılık sonrası yas toplam puanları ($Ort = 25.6$, $SS = 7.51$), 2 ile 5 yıl içerisinde olan boşanmış katılımcıların yas puanlarına kıyasla ($Ort = 21.76$, $SS = 5.93$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Boşanma sonrası uyum toplam puanları da boşanma üzerinden geçen süre temelinde anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t(252)=-2.41$, $p < .05$). Boşanma sonrası ilk 2 yıl içerisinde olan katılımcıların boşanma uyum 1 toplam puanları ($Ort = 59.09$, $SS = 8.25$) ve uyum 2 toplam puanları ($Ort = 93.70$, $SS = 16.92$), 2 ile 5 yıl içerisinde olan katılımcıların uyum 1 puanları ($Ort = 61.60$, $SS = 8.30$) ve uyum 2 puanlarından ($Ort = 99.60$, $SS = 14.64$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Yas ve uyum değişkenleri dışındaki değişken puanlarının ise süre temelinde birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Psikiyatrik/psikolojik destek alan veya halihazırda destek almayı sürdüren katılımcılar ile destek almayan katılımcıların araştırma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-test ile karşılaştırılmıştır. Tablo 9’da görüldüğü üzere grupların bağlanma kaygısı, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve yas puanları açısından farklılaştığı bulunmuştur. Desteğe başvuran katılımcıların bağlanma kaygısı (*Ort* = 3.93, *SS* = 1.06), istemsiz ruminasyon (*Ort* = 31.13, *SS* = 8.39), amaçlı ruminasyon (*Ort* = 33.16, *SS* = 5.71) ve yas toplam puanı (*Ort* = 25.17, *SS* = 7.32) destek almayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 9. Araştırma Değişkenlerinin Psikiyatrik/Psikolojik Destek Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Psikolojik/Psikiyatrik Destek				
	Destek Aldım (n=128)		Destek Almadım (n=137)		<i>t</i>
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	
1.Kaygı	3.93	1.06	3.65	1.01	2.22*
2.Kaçınma	3.10	1.02	3.30	1.00	-1.60
3.İstemsiz Ruminasyon	31.13	8.39	26.35	8.70	4.02***
4.Amaçlı Ruminasyon	33.16	5.71	27.58	7.12	4.54***
5. Bitmemiş İşler	15.38	6.26	15.86	5.85	-.63
6. Yas	25.17	7.32	21.78	6.39	4.02***
7. Uyum 1 (BUÖ)	59.67	8.54	61.04	7.95	-1.36
8. Uyum 2 (FDAS-KF)	95.99	17.34	97.83	15.15	-.93

p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

3.2.5. Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulguları

Araştırmada yer alan değişkenlerin birbiriyle ilişkilerine bakabilmek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Ayrılık sonrası yas ile ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler arasındaki korelasyon ilişkilerine bakıldığında, ayrılık sonrası yas ile istemsiz ruminasyon (*r* = .50, *p* < .01), amaçlı ruminasyon (*r* = .34, *p* < .01), çözülmemiş çatışmalar (*r* = .49, *p* < .01),

gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = .55, p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri olduğu görülmektedir. Ruminasyon ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler arasındaki korelasyon ilişkileri değerlendirildiğinde, istemsiz ruminasyon çözümlenmemiş çatışmalar ($r = .38, p < .01$) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ile ($r = .27, p < .01$); amaçlı ruminasyon çözümlenmemiş çatışmalar ($r = .23, p < .01$) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = .15, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri göstermektedir. Ruminasyon ve bitmemiş işlere yönelik ölçeklerin kendi alt boyutlarının birbiriyle korelasyon ilişkilerine bakıldığında, istemsiz ruminasyon ile amaçlı ruminasyon ($r = .63, p < .01$), çözümlenmemiş çatışmalar ile gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = .56, p < .01$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkileri gözlenmiştir.

Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğinden elde edilen boşanma sonrası toplam uyum puanı (uyum 1) ile araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri değerlendirildiğinde, boşanma sonrası uyum ayrılık sonrası yas ($r = -.45, p < .01$), istemsiz ruminasyon ($r = -.28, p < .01$), amaçlı ruminasyon ($r = -.18, p < .01$), gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = -.28, p < .01$) ve çözümlenmemiş çatışmalar ile ($r = -.36, p < .01$) negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri göstermektedir. Fisher boşanmaya uyum ölçeğinden elde edilen uyum puanı (uyum 2) ayrılık sonrası yas ($r = -.70, p < .01$), istemsiz ruminasyon ($r = -.41, p < .01$), amaçlı ruminasyon ($r = -.27, p < .01$), gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = -.45, p < .01$) ve çözümlenmemiş çatışmalar ile ($r = -.59, p < .01$) negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri göstermektedir.

Bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyut puanlarının, çalışma değişkenleriyle olan korelasyon ilişkileri farklılık göstermektedir. Bağlanma kaygısı ile istemsiz ruminasyon ($r = .40, p < .01$), amaçlı ruminasyon ($r = .35, p < .01$), çözümlenmemiş

çatışmalar ($r = .29, p < .01$), gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = .21, p < .01$) ve ayrılık sonrası yas ($r = .31, p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bağlanma kaygısı boşanma sonrası uyum 1 ile ($r = -.33, p < .01$) ve boşanmaya uyum 2 ile ($r = -.35, p < .01$) negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi göstermiştir. Bağlanma kaçınması ile araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri incelendiğinde, bağlanma kaçınması ile istemsiz ruminasyon ($r = .10, p > .05$), amaçlı ruminasyon ($r = .01, p > .05$) ve ayrılık sonrası yas ($r = .07, p > .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon ilişkisi bulunmamaktadır. Bağlanma kaçınması ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin alt boyutu olan gerçekleştirilememiş yaşantılar arasında da anlamlı bir korelasyon ilişkisi bulunmazken ($r = .18, p > .05$), diğer alt boyutu olan çözümlenmemiş çatışmalar arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi vardır ($r = .18, p < .01$). Bağlanma kaçınması bağlanma kaygısıyla benzer doğrultuda, boşanma sonrası uyum 1 ile ($r = -.30, p < .01$) ve boşanmaya uyum 2 ile ($r = -.30, p < .01$) negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi göstermiştir.

Araştırmayla ilişkili olabilecek boşanmayla ilişkili sürekli değişkenler ve boşanma sonrası uyum arasındaki korelasyon ilişkileri değerlendirildiğinde boşanmadan bugüne kadar geçen süre ile ayrılık sonrası yas ($r = -.27, p < .01$) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ($r = -.13, p < .05$) arasında negatif yönlü korelasyon ilişkisi bulunurken, boşanma sonrası geçen süre boşanma uyum 1 ile ($r = .17, p < .01$) ve boşanmaya uyum 2 ile ($r = .20, p < .01$) pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri göstermiştir. Boşanma esnasındaki çatışma sıklığı istemsiz ruminasyon ile ($r = .20, p < .01$), çözümlenmemiş çatışmalar ile ($r = .18, p < .01$) ve bağlanma kaçınması ile ($r = .15, p < .05$) pozitif yönlü, boşanma sonrası uyum ile ($r = -.14, p < .05$) negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı korelasyon ilişkileri bulunmaktadır.

Tablo 10. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Matrisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Kaygı	1										
2.Kaçınma	.32**	1									
3.İstemsiz Ruminasyon	.40**	.10	1								
4.Amaçlı Ruminasyon	.35**	.01	.63**	1							
5.Çözümlememiş Çatışmalar	.29**	.18**	.38**	.23**	1						
6.Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	.21**	.12	.27**	.15**	.56**	1					
7. Ayrılık Sonrası Yas	.31**	.07	.50**	.34**	.49**	.55**	1				
8. Boşanmaya Uyum 1 (BUÖ)	-.33**	-.30**	-.28**	-.18**	-.36**	-.28**	-.45**	1			
9. Boşanmaya Uyum 2 (FDAS-KF)	-.35**	-.30**	-.41**	-.27**	-.59**	-.45**	-.70**	.61**	1		
10. Boşanma Sonrası Süre	.05	.04	.02	.03	-.13*	-.09	-.27**	.17**	.20**	1	
11. Boşanma Esnasında Çatışma Sıklığı	.11	.15*	.20**	.08	.18**	.05	-.01	-.14*	-.14*	.10	1

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

3.2.6. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi

Araştırma hipotezlerine ilişkin gerçekleştirilen analiz bulgularına aşağıda yer verilmektedir. Boşanmaya uyum değişkeninin ölçümü için iki farklı uyum ölçeği kullanılmış olup, hipotezler her iki uyum ölçeğiyle ayrı ayrı test edilmiştir. İlk olarak araştırma hipotezleri alt boyutları psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum ve kök aile ilişkilerinde uyum olan ‘Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ)’ toplam puanı kullanılarak Hayes’in (2022) PROCESS makro modellerinden Model 4 kullanılarak test edilmiştir. İkinci olarak araştırma hipotezleri alt boyutları yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güven ve yakınlık, kendilik değeri olan ‘Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FDAS-KF)’ toplam puanı kullanılarak Model 4 ile test edilmiştir. Model analizlerinde 5000 yeniden örnekleme (bootstrap resampling) yöntemi kullanılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığı %95 güven aralıklarının (confidence intervals) sıfır sayısını içermemesi gözetilerek istatiki açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

Hipotezlerin test edilmesinde izlenen yol şu şekilde gerçekleşmiştir. Ayrılık sonrası yas, istemsiz ruminasyon, girici ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracı rollerinin olup olmadığı Model 4 ile test edilmiştir. İlk olarak bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde ayrılık sonrası yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracı rollerinin olup olmadığı ‘Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ)’ aracılığıyla elde edilen boşanmaya uyum puanları kullanılarak test edilmiştir. Sonraki aşamada aracı rolü üstlenmesi öngörülen değişkenlerin modele ayrı ve eş zamanlı olarak dahil olduklarında ortaya çıkan farklılıklara yer verilmiştir. Son aşamada ise çalışmadaki bir diğer uyum ölçeği olan ‘Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeğinden (FDAS-KF)’ elde edilen toplam puan aracılığıyla bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide istemsiz

ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracılık rollerinin olup olmadığına bakılmıştır. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ) ve Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FDAS-KF) kullanılarak oluşturulan modellerde, ölçeklerin kavramsal çerçevelerinin farklılaşması dolayısıyla yas değişkeninin konumu da farklılaşmaktadır. İki farklı uyum ölçeğiyle oluşturulan bu modellerde yas değişkeni hem aracı rolde hem de boşanmaya uyumun bir alt boyutu olarak yer almıştır.

3.2.6.1 Bağlanma Boyutları ve Boşanmaya Uyum (BUÖ) Arasındaki İlişkide Ayrılık Sonrası Yasın Aracı Rolünün Test Edilmesi

H1. Ayrılık sonrası yasın, bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracılık rolü bulunmaktadır.

Bağlanma boyutları olan bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide yasın aracı rolünün olup olmadığına yönelik iki model oluşturulmuştur. Bağlanma boyutları ile boşanma sonrası uyum arasındaki ilişkide yasın aracı rolü boşanma sonrası geçen süre etkisi kontrol edilerek test edilmiştir.

H1 doğrultusunda, bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide ayrılık sonrası yasın aracı rolünün olup olmadığı Model 4 ile test edilmiştir. Bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -1.72$, $SH = .46$, $p = .00$). Bağlanma kaygısı yası pozitif yönlü ($B = 2.12$, $SH = .39$, $p = .00$), yas ise boşanmaya uyumu negatif yönlü ($B = -.44$, $SH = .07$, $p = .00$) anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bootstrap analizleri sonucunda, bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide yasın aracılık rolüne ilişkin dolaylı etki anlamlıdır ($b = -.93$, $SH = .22$, %95 GA $[-1.40, -0.53]$). Test edilen model istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(3, 261) = 27.40$, $p < .001$, $R^2 =$

.25]. Elde edilen bulgular, bağlanma kaygısının boşanmaya uyumu hem doğrudan hem de yas aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğine ve yasin bu ilişkide aracı rolü üstlendiğine işaret etmektedir.

Tablo 11. Ayrılık Sonrası Yas Aracılığıyla Bağlanma Kaygısının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>GA</i> <i>Alt</i>	%95 <i>GA</i> <i>Üst</i>
KY → YAS	2.12	.32	.39	5.50	.000	1.36	2.88
YAS → BUÖ	-.44	-.37	.07	-6.09	.000	-.58	-.30
KY → BUÖ	-1.72	-.22	.46	-3.71	.000	-2.64	-.81
KY → YAS → BUÖ						-1.40	-.53
Kontrol Değişkenleri							
Boşanma Sonrası Süre → YAS	-1.20	-.28	.25	-4.80	.000	-1.70	-.71

Not. KY: Bağlanma Kaygısı, YAS: Ayrılık Sonrası Yas, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

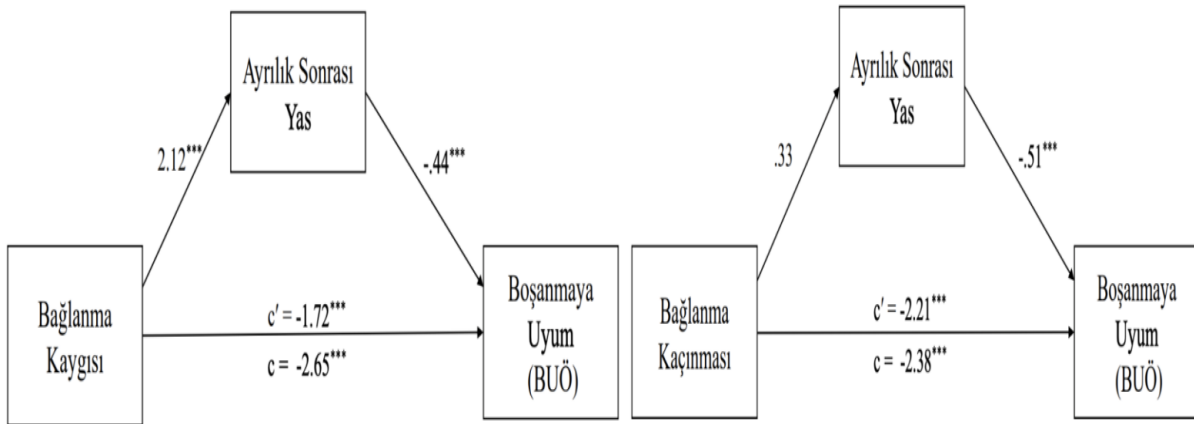
Bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -2.38$, $SH = .49$, $p = .00$), Bağlanma kaçınmasının yas üzerindeki etkisi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B = .33$, $SH = .42$, $p > .05$). Yasın boşanmaya uyum üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($B = -.51$, $SH = .07$, $p = .00$). Bootstrap analizleri sonucunda, bağlanma kaçınmasının yasin üzerinden boşanmaya uyuma dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($b = -.17$, $SH = .20$, %95 GA [-.57, .23]). Test edilen tüm model ise anlamlıdır [$F(3, 261) = 32.21$, $p < .001$, $R^2 = .28$]. Bu bulgu, bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu ancak yas üzerinden dolaylı etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir.

Tablo 12. Ayrılık Sonrası Yas Aracılığıyla Bağlanma Kaçınmasının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi

	<i>B</i>	β	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>GA</i> <i>Alt</i>	%95 <i>GA</i> <i>Üst</i>
KC → YAS	.33	.05	.42	.80	.430	-.49	1.15
YAS → BUÖ	-.51	-.43	.07	-7.63	.000	-.64	-.38
KC → BUÖ	-2.38	-.30	.49	-4.89	.000	-2.96	-1.22
KC → YAS → BUÖ						-.57	.23
Kontrol Değişkenleri							
Boşanma Sonrası Süre → YAS	-1.14	-.26	.26	-4.31	.000	-1.66	-.62

Not. KC: Bağlanma Kaçınması, YAS: Ayrılık Sonrası Yas, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Şekil 3. H1 Aracılık Modeli



Not. Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.

3.2.6.2. Bağlanma Boyutları ve Boşanmaya Uyum (BUÖ) Arasındaki İlişkide Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rolünün Test Edilmesi

H2. Kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin, bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracılık rolü bulunmaktadır.

H2 doğrultusunda, bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracı rolü olup olmadığı Model 4 ile test edilmiştir.

Bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -2.00$, $SH = .46$, $p = .00$). Bağlanma kaygısı bitmemiş işleri pozitif yönde ($B = 1.59$, $SH = .35$, $p = .00$), bitmemiş işler boşanmaya uyumu negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($B = -.40$, $SH = .08$, $p = .00$). Bootstrap analizleri sonucunda bitmemiş işlerin aracılığıyla bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($b = -.62$, $SH = .19$, %95 GA $[-1.06, -.30]$). Test edilen model de istatistiksel olarak anlamlıdır [$F(2, 262) = 30.10$, $p < .001$, $R^2 = .19$]. Bu bulgu, bağlanma kaygısının boşanmaya uyumu hem doğrudan hem de bitmemiş işler aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini ve bitmemiş işlerin aracı rolünün olduğunu işaret etmektedir.

Tablo 13. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracılığıyla Bağlanma Kaygısının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>%95 GA Alt</i>	<i>%95 GA Üst</i>
KY → BİÖ	1.59	.28	.34	4.67	.000	.92	2.27
BİÖ → BUÖ	-.40	-.29	.08	-4.96	.000	-.55	-.24
KY → BUÖ	-2.00	-.25	.46	-4.36	.000	-2.90	-1.01
KY → BİÖ → BUÖ						-1.06	-.30

Not. KY: Bağlanma Kaygısı, BİÖ: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -1.94$, $SH = .46$, $p = .00$). Bağlanma kaçınması bitmemiş işleri pozitif yönlü ($B = 1.00$, $SH = .36$, $p = .00$), bitmemiş işler ise boşanma sonrası uyumu negatif yönlü ($B = -.43$, $SH = .08$, $p = .00$) anlamlı düzeyde yordamıştır. Bootstrap analizleri sonucunda, bağlanma kaçınmasının bitmemiş işler aracılığıyla boşanmaya uyuma dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuştur ($b = -.43$, $SH = .18$, %95 GA $[-.80, -.12]$). Test edilen tüm model anlamlı bulunmuştur [$F(2, 262) = 29.48$, $p < .001$, $R^2 = .18$]. Doğrudan ve dolaylı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olması, bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyumu hem

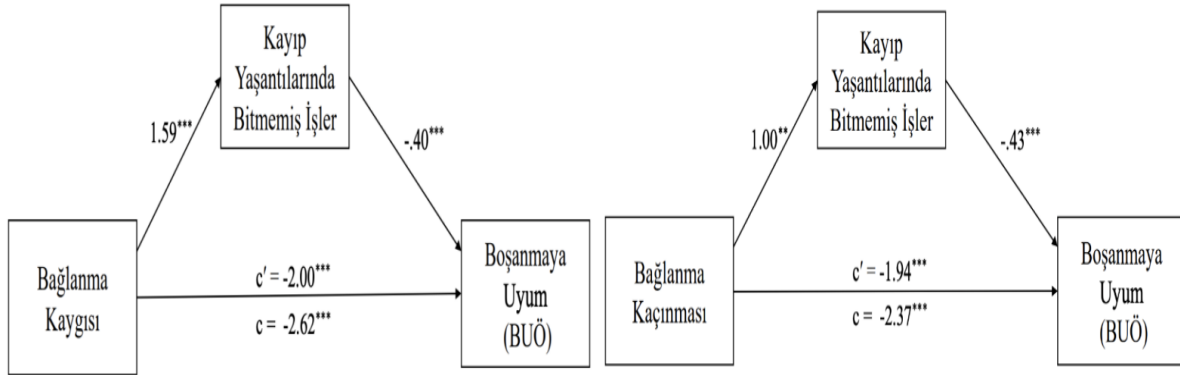
doğrudan, hem de bitmemiş işler aracılığıyla dolaylı bir şekilde etkilediğine ve bitmemiş işlerin bu ilişkide aracı rolü bulunduğuna işaret etmektedir.

Tablo 14. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracılığıyla Bağlanma Kaçınmasının Boşanmaya Uyum Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>GA</i> <i>Alt</i>	%95 <i>GA</i> <i>Üst</i>
KC → BİÖ	1.00	.17	.36	2.75	.006	.28	1.70
BİÖ → BUÖ	-.43	-.32	.08	-5.60	.000	-.2.84	-1.04
KC → BUÖ	-1.94	-.24	.46	-4.24	.000	-2.85	-1.04
KC → BİÖ → BUÖ						-.80	-.12

Not. KC: Bağlanma Kaçınması, BİÖ: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Şekil 4. H2 Aracılık Modeli



Not. Şekilde standartize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.

3.2.6.3. Bağlanma Boyutları ve Boşanmaya Uyum (BUÖ) Arasındaki İlişkide İstemsiz Ruminasyon ve Amaçlı Ruminasyonun Aracı Rolünün Test Edilmesi

H3. İstemsiz ruminasyon ve amaçlı ruminasyonun, bağlanma boyutlarının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde aracılık rolü bulunmaktadır.

H3 doğrultusunda, bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide istemsiz ve amaçlı ruminasyonun aracı rolünün olup olmadığı Model 4 ile test edilmiştir ve gerçekleştirilen model analizlerinin sonuçları aktarılmıştır. Bağlanma kaygısının

boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -2.13$, $SH = .50$, $p = .00$). Bağlanma kaygısı istemsiz ruminasyonu ($B = 3.35$, $SH = .49$, $p = .00$) ve amaçlı ruminasyonu ($B = 2.33$, $SH = .39$, $p = .00$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde yordamaktadır. İstemsiz ruminasyonun boşanmaya uyumu negatif yönlü etkisi olarak anlamlı iken ($B = -.18$, $SH = .07$, $p = .00$), amaçlı ruminasyonun boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($B = .06$, $SH = .09$, $p > .05$). Bootstrap analizleri ile dolaylı etkilere bakıldığında, dolaylı etkilerin toplam etkisi anlamlıdır ($b = -.49$, $SH = .24$, %95 GA [-.96, -.04]). İstemsiz ruminasyon aracılığıyla bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($b = -.62$, $SH = .25$, %95 GA [-1.14, -.15]), amaçlı ruminasyon aracılığıyla olan dolaylı etki ise anlamlı bulunmamıştır ($b = .13$, $SH = .22$, %95 GA [-.27, .58]). Test edilen model ise istatistiki açıdan anlamlıdır [$F(3, 261) = 13.73$ $p < .001$, $R^2 = .14$]. Bu bulgular, bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra istemsiz ruminasyon aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkinin anlamlı olduğunu ancak amaçlı ruminasyonun bu ilişkide aracılık rolü üstlenmediğini göstermektedir.

Tablo 15. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide İstemsiz Ruminasyon ile Amaçlı Ruminasyonun Aracı Rollerinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA <i>Alt</i>	%95 GA <i>Üst</i>
KY → İR	3.35	.40	.49	6.98	.000	2.41	4.30
KY → AR	2.33	.34	.39	5.96	.000	1.56	3.10
İR → BUÖ	-.18	-.19	.07	-2.60	.010	-.33	-.04
AR → BUÖ	.06	.05	.09	.64	.522	-.17	.23
KY → BUÖ	-2.13	-.27	.50	-4.28	.000	-3.11	-1.15
KY → İR, AR → BUÖ						-.96	-.04

Not. KY: Bağlanma Kaygısı, İR: İstemsiz Ruminasyon, AR: Amaçlı Ruminasyon, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -2.18$, $SH = .47$, $p = .00$). Bağlanma kaçınmasının istemsiz ruminasyon ($B = .88$, $SH =$

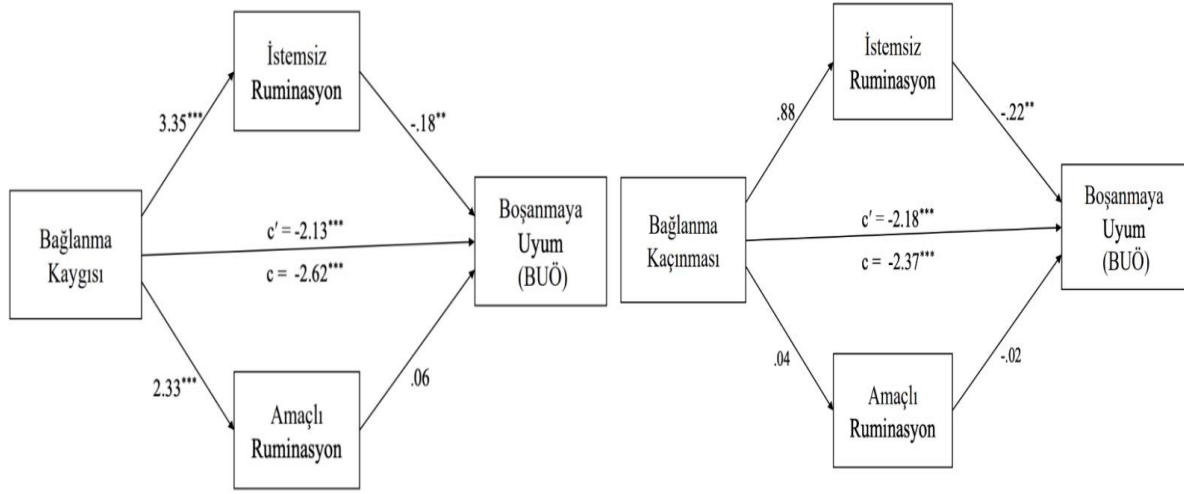
.53, $p > .05$) ve amaçlı ruminasyon ($B = .04$, $SH = .43$, $p > .05$) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. İstemsiz ruminasyonun boşanmaya uyum üzerindeki negatif yönlü etkisi istatistiksel olarak anlamlı ($B = -.22$, $SH = .07$, $p = .00$), amaçlı ruminasyonun boşanmaya uyum üzerindeki etkisi ise anlamlı değildir ($B = -.02$, $SH = .09$, $p > .05$). Bootstrap analizleri sonucunda, dolaylı etkilerin toplam etkisi anlamlı bulunmamış ($b = -.19$, $SH = .14$, %95 GA [-.49, .08]), hem istemsiz ruminasyon ($b = -.19$, $SH = .14$, %95 GA [-.48, .04]) hem de amaçlı ruminasyon ($b = -.01$, $SH = .04$, %95 GA [-.10, .09]) aracılığıyla olan dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Test edilen tüm model ise anlamlı bulunmuştur [$F(3, 261) = 15.00$ $p < .001$, $R^2 = .15$]. Bu bulgular, bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinin doğrudan bir ilişki içerdiğini, istemsiz ve amaçlı ruminasyonun bu ilişkide aracılık rolünün bulunmadığını işaret etmektedir.

Tablo 16. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide İstemsiz Ruminasyon ile Amaçlı Ruminasyonun Aracı Rollerinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA <i>Alt</i>	%95 GA <i>Üst</i>
KC → İR	.88	.10	.53	1.65	.101	-.173	1.93
KC → AR	.04	.01	.43	.08	.934	-.81	.88
İR → BUÖ	-.22	-.23	.07	-3.15	.002	-.35	-.08
AR → BUÖ	-.02	-.02	.09	-.29	.780	-.19	.15
KC → BUÖ	-2.18	-.27	.47	-4.67	.000	-3.10	-1.26
KC → İR, AR → BUÖ						-.06	.01

Not. KC: Bağlanma Kaçınması, İR: İstemsiz Ruminasyon, AR: Amaçlı Ruminasyon, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Şekil 5. H3 Aracılık Modeli



Not. Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.

3.2.6.4. Bağlanma Boyutları ve Boşanmaya Uyum (BUÖ) Arasındaki İlişkide Ayrılık Sonrası Yas, İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rolünün Test Edilmesi

H4. Bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum (BUÖ) arasındaki ilişkide ayrılık sonrası yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rolü bulunmaktadır.

H4 doğrultusunda, bağlanma boyutları ve boşanma sonrası uyum arası ilişkide yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rolü boşanma üzerinden geçen süre kontrol edilerek Model 4 ile test edilmiştir. Bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($B = -1.67$, $SH = .49$, $p = .00$). Bağlanma kaygısı yası ($B = 2.12$, $SH = .39$, $p = .00$), istemsiz ruminasyonu ($B = 3.52$, $SH = .49$, $p = .00$), amaçlı ruminasyonu ($B = 2.41$, $SH = .40$, $p = .00$) ve bitmemiş işleri ($B = 1.66$, $SH = .35$, $p = .00$) olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yasın boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı iken ($B = -.36$, $SH = .09$, $p = .00$), eş zamanlı olarak modele

dahil edilen girici ruminasyonun ($B = -.04$, $SH = .08$, $p > .05$), amaçlı ruminasyonun ($B = .08$, $SH = .08$, $p > .05$) ve bitmemiş işlerin ($B = -.16$, $SH = .09$, $p > .05$) boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bootstrap analizleri ile dolaylı etkiler değerlendirildiğinde, dolaylı etkilerin toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -.98$, $SH = .04$, %95 GA [-1.62, -.39]). Yas aracılığıyla bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı iken ($b = -.77$, $SH = .23$, %95 GA [-1.27, -.37]), istemsiz ruminasyonun ($b = -.15$, $SH = .27$, %95 GA [-.69, .40]), amaçlı ruminasyonun ($b = .20$, $SH = .23$, %95 GA [-.22, .68]) ve bitmemiş işlerin ($b = -.26$, $SH = .18$, %95 GA [-.67, .07]) boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır. Test edilen model istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur [$F(6, 258) = 14.40$ $p < .001$, $R^2 = .26$]. Bu bulgular bahsedilen değişkenlerin eş zamanlı olarak modelde yer alması ile bağlanma kaygısının boşanma sonrası uyumu hem doğrudan hem de yas aracılığıyla dolaylı bir şekilde etkilediğini ve yasin bu ilişkide aracı rolü üstlendiğini göstermiştir.

Tablo 17. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide Ayrılık Sonrası Yas, İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA <i>Alt</i>	%95 GA <i>Üst</i>
KY → YAS	2.12	.32	.39	5.25	.000	1.36	2.88
KY → İR	3.52	.42	.49	7.30	.000	2.57	4.47
KY → AR	2.41	.36	.40	6.07	.000	1.63	3.20
KY → BİÖ	1.66	.29	.35	4.80	.000	.98	2.34
YAS → BUÖ	-.36	-.21	.09	-4.02	.000	-.54	-.19
İR → BUÖ	-.04	-.04	.08	-.56	.557	-.19	.11
AR → BUÖ	.08	.07	.08	.96	.335	-.09	.25
BİÖ → BUÖ	-.16	-.11	.09	-1.69	.096	-.34	.029
KY → BUÖ	-1.67	-.21	.49	-3.38	.000	-2.64	-.70
KY → YAS, İR, AR, BİÖ → BUÖ						-1.62	-.39

Not. KY: Bağlanma Kaygısı, İR: İstemsiz Ruminasyon, AR: Amaçlı Ruminasyon, BİÖ: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = -2.08$, $SH = .45$, $p = .00$). Bağlanma kaçınmasının yas ($B = .33$, $SH =$

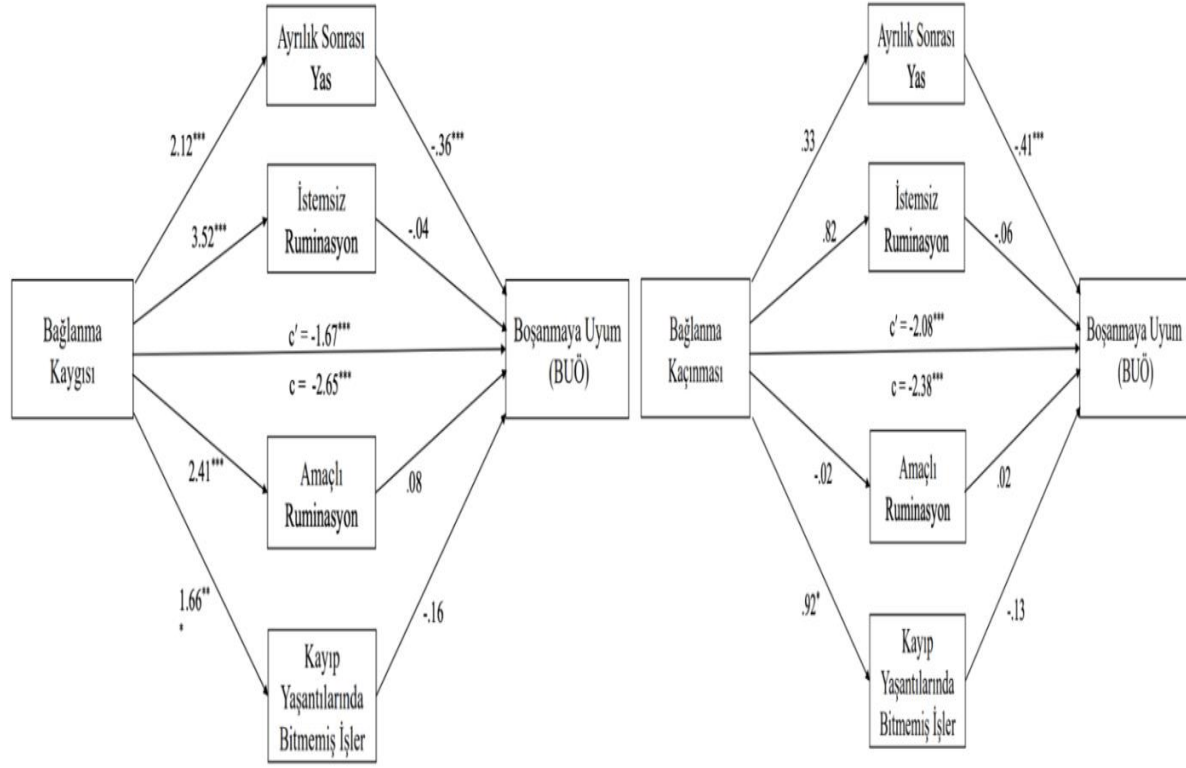
.41, $p > .05$), istemsiz ruminasyon ($B = .82$, $SH = .39$, $p > .05$), amaçlı ruminasyon ($B = -.02$, $SH = .43$, $p > .05$) üzerindeki etkisi anlamlı değildir, bitmemiş işler üzerindeki etkisi ise istatiki açıdan anlamlıdır ($B = .92$, $SH = .36$, $p = .01$). Yasın boşanma sonrası uyum üzerindeki etkisi anlamlı iken ($B = -.41$, $SH = .09$, $p = .00$), istemsiz ruminasyonun ($B = -.06$, $SH = .07$, $p > .05$), amaçlı ruminasyonun ($B = .02$, $SH = .08$, $p > .05$) ve bitmemiş işlerin ($B = -.13$, $SH = .09$, $p > .05$) boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Dolaylı etkiler değerlendirildiğinde, dolaylı etkilerin toplam etkisi Tablo 18’te görüldüğü üzere istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($b = -.30$, $SH = .23$, %95 GA [-.76, -.15]). Bu bulgular, bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyumu doğrudan etkilediğini ancak ilgili değişkenler aracılığıyla dolaylı bir şekilde etkilemediğini işaret etmekte olup, bağlanma kaçınması ve boşanmaya uyum arasındaki ilişkide yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracılık rolü bulunmadığını işaret etmiştir.

Tablo 18. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum Arasındaki İlişkide Ayrılık Sonrası Yas, İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA <i>Alt</i>	%95 GA <i>Üst</i>
KC → YAS	.33	.05	.41	.80	.425	-.49	1.15
KC → İR	.82	.10	.54	1.51	.131	-.25	1.88
KC → AR	-.02	-.01	.43	-.05	.956	-.88	.83
KC → BİÖ	.92	.16	.36	2.51	.012	.20	1.63
YAS → BUÖ	-.41	-.34	.09	-4.62	.000	-.59	-.24
İR → BUÖ	-.06	-.05	.07	-.76	.446	-.20	.09
AR → BUÖ	.02	.01	.08	.18	.161	-.31	.05
BİÖ → BUÖ	-.13	-.09	.09	-1.40	.209	-.21	.95
KC → BUÖ	-2.08	-.25	.45	-4.64	.000	-2.96	-1.19
KC → YAS, İR, AR, BİÖ → BUÖ						-.76	.15

Not. KC: Bağlanma Kaçınması, İR: İstemsiz Ruminasyon, AR: Amaçlı Ruminasyon, BİÖ: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler, BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum

Şekil 6. H4 Aracılık Modeli



Not. Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.

3.2.6.5. Bağlanma Boyutları ve Boşanmaya Uyum (FDAS-KF) Arasındaki İlişkide İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rolünün Test Edilmesi

H5. Bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum (FDAS-KF) arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rolü bulunmaktadır.

Boşanmaya uyum toplam puanı 'Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FDAS-KF)' aracılığıyla elde edilerek model analizinde boşanmaya uyum değişkeni olarak yer almıştır. Bu modeli oluştururken yas değişkeninin boşanmaya uyum ölçeğinin (FDAS-KF) bir alt

boyutu olmasından dolayı modeldeki yeri farklılaşmıştır. Bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide yas değişkeni boşanma uyumuna aracılık eden değil, boşanmaya uyumunun kendisinin bir parçası olarak bu modelde yer almıştır.

Hayes Process Makro modellerinden Model 4 aracılığıyla bağlanma boyutları ve boşanma sonrası uyum arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aynı anda modele dahil edilerek aracı rollerinin olup olmadığı boşanma üzerinden geçen süre kontrol edilerek test edilmiştir. Bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -2.57$, $SH = .85$, $p = .00$). Bağlanma kaygısının istemsiz ruminasyon ($B = 3.52$, $SH = .48$, $p = .00$), amaçlı ruminasyon ($B = 2.41$, $SH = .40$, $p = .00$) ve bitmemiş işler ($B = .1.66$, $SH = .35$, $p = .00$) üzerindeki etkisi istatistiki açıdan anlamlıdır. İstemsiz ruminasyonun ($B = -.34$, $SH = .12$, $p = .00$) ve bitmemiş işlerin ($B = -1.17$, $SH = .14$, $p = .00$) boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı olup, amaçlı ruminasyonun boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .03$, $SH = .15$, $p > .05$). Bootstrap analizleri sonucunda, dolaylı etkilerin toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -3.06$, $SH = .67$, %95 GA [-4.40, -1.82]). İstemsiz ruminasyon aracılığıyla bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı iken ($b = -1.20$, $SH = .51$, %95 GA [-2.25, -.26]), amaçlı ruminasyon aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki anlamlı bulunmamıştır ($b = .07$, $SH = .38$, %95 GA [-.69, .84]). Bitmemiş işlerin aracılığıyla bağlanma kaygısının boşanmaya uyum etkisi ise istatistiksel olarak anlamlıdır ($b = -1.93$, $SH = .38$, %95 GA [-2.91, -1.06]). Test edilen tüm model anlamlı bulunmuştur [$F(5, 259) = 34.18$, $p < .001$, $R^2 = .41$]. Bu bulgular, bağlanma kaygısının boşanmaya uyumu doğrudan etkilediği gibi istemsiz ruminasyon ve bitmemiş işler aracılığıyla dolaylı bir şekilde etkilediğini, istemsiz ruminasyon ve bitmemiş işlerin bu ilişkide aracı rolü bulunduğunu göstermiştir.

Tablo 19. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum (FDAS-KF) Arasındaki İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi

	<i>B</i>	<i>β</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>GA</i> <i>Alt</i>	%95 <i>GA</i> <i>Üst</i>
KY → İR	3.52	.42	.48	7.30	.000	2.57	4.47
KY → AR	2.41	.36	.40	6.07	.000	1.63	3.20
KY → BİÖ	1.66	.29	.35	4.80	.000	.98	2.34
İR → FDAS-KF	-.34	-.17	.12	-2.74	.006	-.58	-.10
AR → FDAS-KF	.03	.01	.15	.20	.844	-.26	.32
BİÖ → FDAS-KF	-1.17	-.44	.14	-8.15	.000	-1.45	-.88
KY → FDAS-KF	-2.57	-.17	.85	-3.03	.002	-4.24	-.89
KY → İR, AR, BİÖ → FDAS-KF						-4.40	-1.82

Not. KY: Bağlanma Kaygısı, İR: İstemsiz Ruminasyon, AR: Amaçlı Ruminasyon, BİÖ: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler, FDAS-KF: Fisher Boşanmaya Uyum

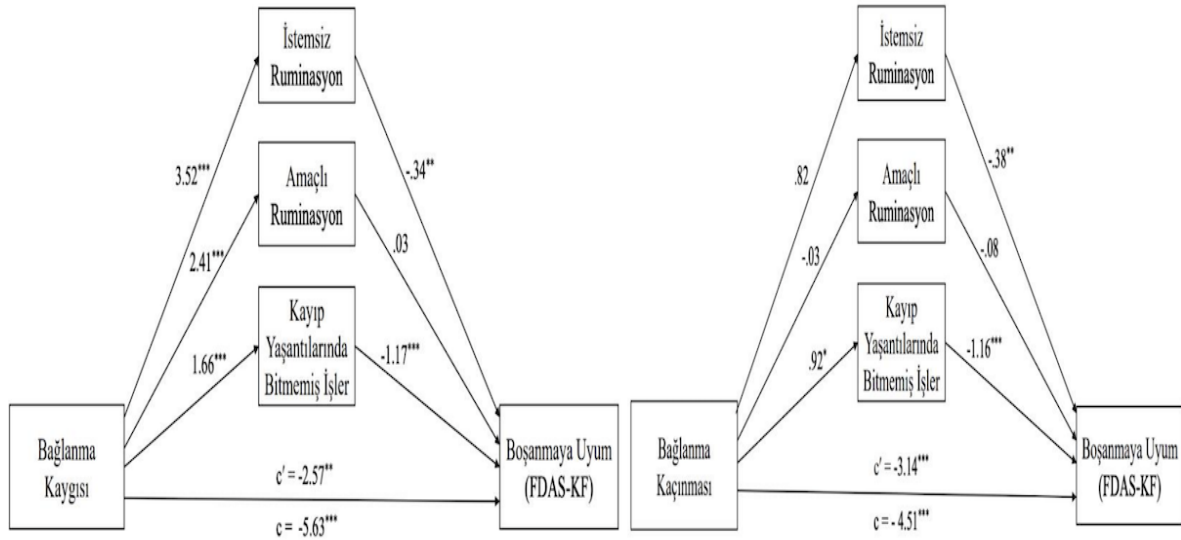
Bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = -3.14$, $SH = .77$, $p = .00$). Bağlanma kaçınmasının istemsiz ruminasyon ($B = .82$, $SH = .54$, $p > .05$) ve amaçlı ruminasyon ($B = -.03$, $SH = .44$, $p > .05$) üzerindeki etkisi anlamlı değildir, bitmemiş işler üzerindeki etkisi ise istatistiksel olarak anlamlıdır ($B = .92$, $SH = .36$, $p = .01$). İstemsiz ruminasyonun ($B = -.38$, $SH = .12$, $p = .00$) ve bitmemiş işlerin ($B = -1.16$, $SH = .14$, $p = .000$) boşanmaya uyum üzerindeki etkisi anlamlı iken, amaçlı ruminasyonun boşanmaya uyum üzerindeki etkisi ise anlamlı değildir ($B = -.08$, $SH = .14$, $p > .05$). Dolaylı etkiler değerlendirildiğinde, dolaylı etkilerin toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($b = -1.37$, $SH = .57$, %95 GA [-2.53, -.29]). Bitmemiş işlerin aracılığıyla bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı iken ($b = -1.06$, $SH = .44$, %95 GA [-1.98, -.27]), istemsiz ruminasyon ($b = -.31$, $SH = .24$, %95 GA [-.83, .12]) ve amaçlı ruminasyonun ($b = .01$, $SH = .08$, %95 GA [-.19, .17]) dolaylı etkileri anlamlı bulunmamıştır. Test edilen tüm model ise anlamlı bulunmuştur [$F(5, 259) = 36.55$, $p < .001$, $R^2 = .42$]. Bu bulgular bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyumu hem doğrudan hem de bitmemiş işler aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini, bitmemiş işlerin bu ilişkide aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir.

Tablo 20. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum (FDAS-KF) Arasındaki İstemsiz Ruminasyon, Amaçlı Ruminasyon ve Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rollerinin İncelenmesi

	<i>B</i>	β	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 <i>GA</i> <i>Alt</i>	%95 <i>GA</i> <i>Üst</i>
KC → İR	.82	.10	.54	1.51	.131	-.25	1.88
KC → AR	-.03	-.01	.44	-.05	.956	-.88	.83
KC → BİÖ	.92	.16	.36	2.51	.012	.20	1.63
İR → FDAS-KF	-.38	-.21	.12	-3.16	.001	-.62	-.14
AR → FDAS-KF	-.08	-.03	.14	-.55	.584	-.36	.20
BİÖ → FDAS-KF	-1.16	-.43	.14	-8.27	.000	-1.44	-.88
KC → FDAS-KF	-3.14	-.20	.77	-4.06	.000	-4.66	-1.61
KC → İR, AR, BİÖ → FDAS-KF						-2.53	-.30

Not. KC: Bağlanma Kaçınması, İR: İstemsiz Ruminasyon, AR: Amaçlı Ruminasyon, BİÖ: Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler, FDAS-KF: Fisher Boşanmaya Uyum

Şekil 7. H5 Aracılık Modeli



Not. Şekilde standardize olmayan beta katsayılarına yer verilmiştir.

3.2.6.7. Bağlanma Boyutları ile Boşanma Sonrası Uyum Arasındaki İlişkide Araştırma Değişkenlerinin Eş Zamanlı ve Eş Zamanlı Olmayan Koşullarda Dolaylı Etkilerin Karşılaştırılması

Bağlanma boyutları olan bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide araştırma değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığına ilişkin değişkenlerin ayrı ayrı modele dahil olduğu ve eş zamanlı olarak yer aldığı aracı model analizi bulgularına Tablo 21 ve Tablo 22’de yer verilmiştir. Tablo 21’den görüldüğü üzere yas değişkeninin aracı rolde bulunduğu eş zamanlı olan ve olmayan modelde aracılık rolünü sürdürdüğü, diğer değişkenlerle eş zamanlı modele dahil olmasıyla ortak varyans paylaşım etkisinin gözlemlendiği ve yas değişkeninin diğer değişkenlerinin etkisini azaltarak daha kapsayıcı ve baskın bir kısmi aracılık rolünü üstlendiği elde edilmiştir. Yas değişkeninin boşanmaya uyumun bir alt boyutu olarak yer aldığı Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği ile oluşturulan aracılık modellerinde istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve bitmemiş işlerin hem ayrı modellerde hem de eş zamanlı olarak dolaylı etkilerini benzer bir doğrultuda sürdürdüğü bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular bağlanma kaygısının her iki uyum ölçeğinden elde edilen boşanmaya uyum toplam puanları üzerindeki etkisinde istemsiz ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracılık rolünü desteklerken, yas değişkeninin diğer değişkenler ile modele eş zamanlı dahil edildiği ve boşanmaya uyumun psikolojik uyum, kök aileye uyum ve sosyal ilişkilere uyumun bütünü olarak alındığı koşulda (Model 4, eş zamanlı 1) yasin istemsiz ruminasyon ($b = -.15$, %95 GA $[-.69, .40]$) ve bitmemiş işlere ($b = -.26$, %95 GA $[-.67, .07]$) kıyasla daha kapsamlı ve baskın istatistiksel olarak anlamlı dolaylı etkisi olduğuna işaret etmiştir ($b = -.77$, %95 GA $[-1.27, -.37]$).

Tablo 21. Bağlanma Kaygısı ile Boşanmaya Uyum (BUÖ ve FDAS-KF) Arasındaki İlişkide Araştırma Değişkenlerinin Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması

	Model 4, Eş Zamanlı Olmayan			Model 4, Eş Zamanlı 1			Model 4, Eş Zamanlı 2		
	Dolaylı Etki (b)	%95 GA Alt	%95 GA Üst	Dolaylı Etki (b)	%95 GA Alt	%95 GA Üst	Dolaylı Etki (b)	%95 GA Alt	%95 GA Üst
YAS	-.93	-1.40	-.54	-.77	-1.27	-.37	-	-	-
İR	-.62	-1.14	-.15	-.15	-.69	.40	-1.19	-2.20	-.27
AR	.13	-.27	.58	.20	-.22	.68	.07	-.68	.85
BİÖ	-.62	-1.06	-.30	-.26	-.67	.07	-1.93	-2.91	-1.06

Not. Model 4 eş zamanlı olmayan ve Model 4 eş zamanlı 1 analiz bulgularında boşanmaya uyum Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeğinden (BUÖ) elde edilen toplam puan kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Model 4 eş zamanlı 2' de ise yas değişkeninin ölçeğin kendisinin bir alt boyutu olarak bulunduğu Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeğinden (FDAS-KF) elde edilen toplam puan, boşanmaya uyum puanı olarak kullanılmıştır.

Yukarıda yer verilen analiz süreçleri benzer bir şekilde bağlanma kaçınması için de tekrarlanmıştır. Bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide bitmemiş işlerin dolaylı etkisi BUÖ ($b = -.43$, %95 GA $[-.80, -.12]$) ve FDAS-KF ile ($b = -1.06$, %95 GA $[-1.97, -.26]$) oluşturulan modellerde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Eş zamanlı olmayan ve eş zamanlı 1 modellerindeki dolaylı etkilerin katsayıları karşılaştırıldığında, eş zamanlı modelde yas değişkeninin dolaylı etkisi anlamlı olmasa da beta katsayıları ciddi düzeyde düşüş göstermezken, istemsiz ruminasyon ile bitmemiş işlerin beta katsayısı ciddi düzeyde azalmış ve bitmemiş işlerin dolaylı etkisi istatistiksel anlamlılığını kaybetmiştir ($b = -.26$, %95 GA $[-.36, .05]$). Yasın boşanmaya uyumun alt boyutu olarak yer aldığı FDAS-KF ölçeğiyle boşanmaya uyumun ölçüldüğü eş zamanlı 2 modelinde ise, bağlanma kaçınmasının boşanmaya uyum üzerindeki etkisinde bitmemiş işlerin aracı rolü desteklenmiştir ($b = -1.06$, %95 GA $[-1.97, -.26]$). Model karşılaştırmaları sonucunda bağlanma kaçınmasının her iki uyum ölçeğinden elde edilen boşanmaya uyum toplam puanları üzerindeki etkisinde bitmemiş işlerin aracı rolünü desteklenmiş olup, ilgili değişkenlerin modele eş zamanlı dahil edildiği ve boşanmaya uyumun BUÖ ölçeği toplam

puanı kullanılarak ölçümlendiği (Model 4, eş zamanlı 1) koşulda ise bitmemiş işlerin dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($b = -.26$, %95 GA $[-.36, .05]$)

Tablo 22. Bağlanma Kaçınması ile Boşanmaya Uyum (BUÖ ve FDAS-KF) Arasındaki İlişkide Araştırma Değişkenlerinin Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması

	Model 4, Eş Zamanlı Olmayan			Model 4, Eş Zamanlı 1			Model 4, Eş Zamanlı 2		
	Dolaylı Etki (b)	%95 GA Alt	%95 GA Üst	Dolaylı Etki (b)	%95 GA Alt	%95 GA Üst	Dolaylı Etki (b)	%95 GA Alt	%95 GA Üst
YAS	-.17	-.55	.24	-.14	-.50	.19	-	-	-
İR	-.19	-.48	.04	-.05	-.23	.08	-.31	-.83	.12
AR	-.01	-.10	.09	.00	-.09	.09	.00	-.18	.17
BİÖ	-.43	-.80	-.12	-.26	-.36	.05	-1.06	-1.97	-.26

Not. Model 4 eş zamanlı olmayan ve Model 4 eş zamanlı 1 analiz bulgularında boşanmaya uyum Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeğinden (BUÖ) elde edilen toplam puan kullanılmıştır. Model 4 eş zamanlı 2' de ise yas değişkeninin ölçeğin kendisinin bir alt boyutu olarak bulunduğu Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeğinden (FDAS-KF) elde edilen toplam puan, boşanmaya uyum puanı olarak kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde önce nitel ve ardından nicel olmak üzere gerçekleştirilen çalışmalardan elde edilen bulgulara dair tartışmaya yer verilmiştir. Nitel bulgular son 2 yıl içerisinde boşanma deneyimi olan yetişkinlerin boşanma fikri itibarıyla öznel ve ortak deneyimlerine ilişkin bir çerçeve sunarken; nicel bulgular ise nitel veriler de göz önünde bulundurularak oluşturulan modellerin incelenmesini sağlayarak boşanmayla ilişkili deneyimlerin anlaşılmasına çok boyutlu bir perspektif sunmuştur.

4.1. Nitel Çalışma Bulgularıyla İlişkili Tartışma

Bu tez çalışmasındaki nitel çalışma, boşanmış yetişkinlerin boşanma fikrinden mevcut zamana kadarki deneyimlerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. İlgili alanyazında, boşanma olgusu ve boşanmaya uyum sürecine dair birçok kavramsallaştırma ve çeşitli kuramsal model önerileri bulunmaktadır (Bohannan, 1970; Froiland ve Hozman, 1977; Kessler, 1975; Levy ve Joffe, 1977). Boşanma olgusu, travmatik bir kriz (Herman, 1974), travmatik yaşam olaylarından biri (Bevvino ve Sharkin, 2003), stresli bir yaşam olayı (Yárnoz Yaben, 2017) olarak görülebilmektedir. Ayrıca boşanma deneyimi, birçok değişim ve kaybın eşlik ettiği zaman aralıklarına yayılan bir değişim süreci olarak da ele alınabilmektedir (Emery ve Dillon, 1994; Yárnoz-Yaben, 2017). Boşanma deneyimiyle ilişkili stres, travma, depresyon, kaygı veya psikolojik güçlüklerle odaklanan (Gitterman ve Knight, 2019; Harris, 2020) daha fazla sayıda araştırmaya ulaşmak mümkünken, boşanmayla ilişkili değişim ve kayıpların bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğine odaklanan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu bağlamda, boşanmış yetişkinlerin boşanma sonrası meydana gelen

değişimlerin, değişim ve kayıplarla ilişkili duygusal ve düşünsel sürecin, değişimlerle nasıl baş ettiklerinin incelenmesinin ilgili alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu nitel çalışmada, son 2 yıl içerisinde boşanma deneyimi bulunan 8 kadın ve 8 erkek olmak üzere 16 kişiyle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda 7 üst tema elde edilmiştir. Bu temalar (1) boşanma sonrası değişimler ve kayıplar, (2) boşanma fikri itibarıyla deneyimlenen duygular, (3) görülmeyen ve gösterilmeyen yas, (4) yas deneyimine ilişkin güçlükler, (5) baş etme stratejileri, (6) yeni ilişkiler: arzu edilen ve korkulan duygusal bağ ve (7) boşanma deneyimi aracılığıyla kendilik temsillerinin düzenlenmesidir. Elde edilen bulgular göz önünde bulundurularak yürütülen tartışmaya aşağıda yer verilmiştir.

Bu çalışmada hem kadın hem de erkek katılımcıların yer alması cinsiyetler arası benzerlik ve farklılıkların ele alınmasını sağlamıştır. Nitel çalışma bulgularından yola çıkarak katılımcıların duyguları deneyimleyip dışavurabilmeye, boşanma sonrası değişimleri ve kayıpları işlemlemeye ve baş etme stratejilerine ilişkin bazı cinsiyet farklılıkları gözlemlenmiştir. Her iki cinsiyetteki katılımcılar da boşanma fikri itibarıyla şok, şaşkınlık, üzüntü, suçluluk, öfke, yalnızlık, rahatlık, özgürlük hislerini deneyimlemişlerdir. Ancak erkek ve kadın katılımcıların duyguları deneyimleme ve dışavurumunda birbirlerinden farklılaştıkları dikkat çekmiştir. Erkek katılımcılar üzüntüyü daha dolaylı bir şekilde (ör. düşüş, aşağı doğru kazan) ifade etmiş; bazıları ise öfkeyi daha şiddetli, yoğun ve kontrol edilmesi güç bir duygu olarak deneyimlemiştir. Kadın katılımcılar, erkeklere kıyasla, üzüntülerini daha rahat bir şekilde dışavurabilmiş, erkeklere kıyasla öfke hissini boşanma sonrasında daha geç deneyimlemiş, hatta bazı katılımcılar öfkesini ortaya çıkarabilmek için uğraş verdiğini ifade etmiştir. Her iki cinsiyet aynı duyguları hissetse de yoğunluklu olarak dışa yansıtılan duygular farklılık göstermiştir ve bu bulgu literatürle tutarlıdır (Fischer ve ark., 2004; Kring ve Gordon, 1988). Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel normlar ve cinsiyet kalıp yargılarına dayalı

sosyalleşme hangi duyguların cinsiyetler açısından daha fazla yansıtılabilir ve ifade edilebilir olduğunu etkileyebilmektedir (Fischer ve ark., 2004; Kring ve Gordon; Kwon ve ark., 2014). İki cinsiyet için de süregelen baskın duygulardan biri yalnızlık hissi olmuştur. Katılımcıların ifade etmiş olduğu yalnızlık hislerinin Weiss'ın (1975) tanımlamış olduğu iki farklı yalnızlık ile tutarlı olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar duygusal bağın eksikliği ve yoksunluğu ile hissetmiş oldukları duygusal yalnızlığın yanı sıra sosyal bağlarındaki değişimlere ve ebeveynlik rollerinin sorumluluklarına ilişkin yalnızlık hislerini paylaşmıştır.

Her iki cinsiyet arasındaki bir diğer farklılığın ise değişim ve kayıplara yönelik işleme sürecine ilişkin olabileceği gözlemlenmiştir. Boşanmanın kararının gerçekleşmesiyle gerginliğin adını koyabilmek ve bir sonuca ulaşabilmenin rahatlığını hisseden katılımcılar bu süreci işlemekten uzaklaştıkları süreçler tanımlamışlardır. Kadınların deneyiminde bahsedilen uzaklaşma ve kaçınma çabasının erkeklere kıyasla daha kısa olduğu gözlenmiştir. Kadınlar bireysel ya da psikoterapi aracılığıyla değişim ve kayıpları işleme sürecine erkeklere kıyasla daha erken başlamıştır. Bu bulgu Baum (2003), Amato ve Previti (2003) ve Joksimovic'in (2023) çalışma bulgularıyla tutarlıdır. Amato ve Previti (2003) kadınların evlilik içerisindeki sorunlara ilişkin erkeklere kıyasla daha yüksek farkındalığının olmasının, stresi daha erken süreçte deneyimlemeye başlamalarında etken olabileceğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, çoğunluklu olarak kadın katılımcıların psikoterapiye başvurması da bu süreci etkilemiş olabilir. Psikoterapinin duygularla temas etme, düşünceleri yönlendirme, deneyimlenen duruma ilişkin yeni anlamlar oluşturma sürecine etkisi, kişilerin değişim ve kayıpları işleme sürecini ve hızını etkilemiş olabilir.

Cinsiyetler arası bir diğer farklılık ise hayatlarındaki değişimlere uyum sağlarken kullandıkları baş etme mekanizmalarının içeriği olmuştur. Kadınlar, deneyimlerinin duygusal boyutlarını kısmen de olsa sosyal destek kaynaklarıyla

paylaşıp bu kaynaklardan destek alabildiklerini ifade ederken, erkekler sosyal desteğin “kafa dağıtıcı ve zihinsel olarak uzaklaştıran” etkilerini daha fazla deneyimlemişlerdir. Bir başka deyişle, kadınlar sosyal desteğin duygusal boyutunu daha fazla deneyimlemişlerdir. Kadın ve erkek katılımcılar bazı dönemler ya da süregiden bir şekilde inkar veya kaçınma aracılığıyla da baş etmeye de çalışmıştır. Erkek katılımcıların yarısında alkole başvurma aracılığıyla bir kaçınma uğraşısının olduğu gözlemlenmiştir. Bazı erkek katılımcılarda alkol kullanımı geçici süre deneyimlenirken, bazı katılımcılar alkol kullanımlarını kontrol etmede güçlük yaşadıklarını belirtmişlerdir. Baş etme mekanizmalarındaki cinsiyetler arası bu farklılıklar alanyazınla tutarlıdır (Riessman, 1990; Robak ve Weitzman, 1995; Stroebe ve ark., 2001). Baum (2003) erkeklerin boşanmayla ilişkili yas deneyimlerinde davranışsal eylemlerin, Riessman (1990) ise işe yönelme, alkole başvurma ve somatizasyon yaşantılarının daha fazla görüldüğünü işaret etmiştir. Bu farklılıklar kadın ve erkeklerin benzer duyguları hissetseler veya benzer baş etme mekanizmalarına başvursalar da bunların dışavurumunun ve deneyimleme şeklinin farklı olabileceğini ortaya koymuştur.

Nitel çalışmadaki katılımcıların çoğunluğu, boşanma sonrası değişimleri farklı alanlardaki kayıplar olarak da değerlendirmiştir. Bu değişim ve kayıp alanları, yaşam düzeni ve rutinlerinin kaybı, ilişkiye dair beklenti ve temsillerin kaybı, kendilik algısında değişimler ve kayıplar, sosyal bağların kaybı, ebeveynliğe ilişkin belirsizleşen sınırlar ve roller olarak alt temalar halinde ifade edilmiştir. Elde edilen bu değişim ve kayıp alanları önceki çalışmalardaki bulgularla tutarlılık göstermektedir (Berman ve Turk, 1981; Harris, 2020; Papa ve ark., 2014, Mortelmans, 2020; Zhang ve Hayward, 2006). Ebeveyn olan katılımcılar ise bu değişimlere ek olarak yeni aile dinamiklerinin oluşumundaki belirsizlikleri, ebeveyn ve eski eş rolleri arasındaki güçlükleri ve çocuklarıyla ilişkilerine dair endişelerini de vurgulamışlardır. Ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkili konularda eski eşle etkileşimleri ve çocuklarıyla iletişim kurmada güçlükleri,

aileyle ilişkili stres etmenleri olabilmektedir (Berman ve Turk, 1981; Harris, 2020). Ebeveynlerle gerçekleştirilen nitel çalışmalarda da ebeveynlerin deneyimlerinde sınırları yeniden düzenlemeye ilişkin güçlüklerin, ebeveynliğe ilişkin belirsizliklerin ve endişelerin yer aldığı görülmektedir (Lehr ve MacMillan, 2001; Rix ve ark., 2022). Bu bulgu, boşanma sonrasında ebeveynliğe ilişkin ortaya çıkan belirsizliklerin ebeveynler açısından ek bir stres etmeni olabileceğini göstermekte; aynı zamanda ebeveynliğe dair sorumlulukların, sınırların ve rollerin yeniden tanımlanmasına yönelik gereklilikleri ve ihtiyaçları yansıtmaktadır.

Katılımcıların yaşamlarındaki değişim ve kayıplarla ilişkili deneyimledikleri süreç “görülmeyen ve gösterilmeyen yas” üst tema başlığı ile yansıtılmıştır. Katılımcıların, görülmeyen ve gösterilmeyen yas deneyimine ilişkin ifadelerinde toplum tarafından yargılanma, eleştirilme, anlaşılmama, aile üyelerince kabul görmeme, bireysel olarak güçsüz ve başarısız görülme ve diğerleri tarafından anlaşılmamaya ilişkin endişeler ve düşünceler yer almıştır. Görülmeyen ve gösterilmeyen yas deneyimi, Doka’nın (1989) ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıplarda haklarından mahrum bırakılan ve tanınmayan yasa ilişkin görüşleriyle tutarlılık göstermiştir. İlişki kaybı sonrası deneyimlenen kayıp ve yas diğerlerince fark edilmeyebilir veya tanınmayabilir (Cesur-Soysal ve Arı, 2024; Robak ve Weitzman, 1995). Katılımcıların deneyimlerinde toplum tarafından yargılanma, eleştirilme, anlaşılmama veya bireysel olarak güçsüz görünmeye ilişkin endişeler, deneyimlenen sürecin diğerleri tarafından görülmesini ve bireysel olarak dışavurumunu güçleştirmiştir. Bu bulgu, ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıplarda olduğu gibi (Doka, 1986; Doka, 1989), boşanmayla ilişkili yasin toplum ve diğerlerine ilişkin endişeleri barındırabileceğini, toplumun yasa ilişkin kurallarının dışında kalabileceğini ve diğerlerince görülmesi arzu edilmeyen bir deneyim olabileceğini işaret etmiştir. Erkek katılımcı bunu şu şekilde ifade etmiştir, *“Yani bu kadar detaylı bir şekilde hiç kimseye anlatmıyordum, kimseye*

paylaşmıyordum, bazı detayları saklama gereğinde bulunuyordum nedensiz bir şekilde. Ama işte hani bizim toplumumuzda biraz daha bir farklılık olduğu için, burada rahatlıkla anlatabildim.” Aynı zamanda, kişilerin boşanmaya ilişkin tutumları da deneyimin görünürlüğünü ve yas yaşantısını etkilemiş olabilir (Wang ve Amato, 2000). Boşanmayla ilişkilendirilen güçsüz, zayıf ve başarısız görünmeye ilişkin endişeler kişilerin dışavurumunu sınırlandırmış olabilir. Ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıpların toplumda tanımlanmış bir karşılığının olmaması, kişileri sosyal destek kaynaklarından mahrum bırakabilmektedir (Doka, 1989; Papas, 1989). Kişiye özel kalan ve sosyal düzeyde görünürlük kazanamayan boşanmayla ilişkili yas deneyimi, tanınmayan yas deneyimlerinde olduğu gibi, kişilerin sosyal destek kaynaklarına erişimini sınırlamış ve yalnızlık hislerini artırmış olabilir. Bazı katılımcılar bu durumu şu şekilde ifade etmiştir, “Hani ben aileden de böyle bir değişik tepki aldığım için, geleneksel baktıkları için kötü sözlere maruz kaldım. Hani o an kimsemin olmadığını hissettim. Dünyada tek olduğum hissine kapıldım.” “Bir iki türlü yaklaşım oluyor, birincisi işte oğlum ne yaptın mahvettin hayatını öyle şey mi olur idare et kimin evliliği iyi ki işte biz boşanıyor muyuz denen bir yaklaşım oluyor, ikincisi de oğlum işte gez kovala daha ne istiyorsun keşke biz de boşansak mı diye bir yaklaşım oluyor. Dolayısıyla hani dert anlatacak bir şey yok.” “Mesela çay veya kahve içiyorum, dışarı çıkıyorum mesela. Sigara içiyorum. O sırada genelde bir şey oluyor. Arabesk müzik bir ya da iki tane yüksek sesle. O şey oldu artık benim rutinin gibi oldu hani nasıl söyleyeyim ilaç içmek gibi, namaz kılanlar için namaz kılmak gibi. Hani bu günün 15 dakikası yarım saati kendi kabuğuma çekilip işte o arabesk müziği dinleyip son ses bu şekilde geçiyorum aslında onu fazla uzatmamaya çalışıyorum kendime kurallar koydum mesela. Eskiden ağlardım mesela gözlerden yaş gelirdi. Şimdi daha kolay. Ama bir ritüel yapıyorum yani.”

Boşanma sonrası deneyimlenen değişim ve kayıplar, ölüme bağlı gelişen kayıplar gibi bir somutluk çerçevesinde deneyimlenmemiştir. Boss'un (1989) ifadesiyle boşanma gibi yaşam olayları kişilerin fiziksel olarak bulunmadığı ancak aile içerisindeki psikolojik varlıklarını sürdürdükleri muğlak kayıp deneyimleridir. Muğlak kayıp deneyimlerindeki belirsizlik ve sona ilişkin bir kapanışın olmayışı, kişilerin anlam oluşturma süreçlerini güçleştirmektedir (Boss ve Yeats, 2014; Huang ve Habermas, 2020). Katılımcıların bazılarında duygusal bağın kopuşu, ölüm ve ölümlle ilişkili benzetmeler aracılığıyla sembolik bir şekilde ifade edilmiştir. Ölüme bağlı kayıplar gibi, ilişkinin fiziken sona erdiğine ilişkin kesin göstergelerin olmayışı ve deneyimin muğlaklığı karşısındaki belirsizlik, deneyimin ölüm ve ölümlle ilişkili benzetmeler aracılığıyla somutlaştırılmasını mümkün kılmış olabilir ve "ölüm gibi" deneyimlenen kayıp benzerliğine işaret edebilir. Katılımcıların bazı ifadeleri şu şekildedir, *"Ölüyü görmeden öldüğüne inanamazmışsın falan muhabbeti var ya. O kısım olmadığı için tam anlamıyla da bitmiş değil yani". "Öldü yani, gerçekten benim için X öldü". "Şuna çok benzettim dedim ki bir şey var mesela işte bir cenazem var dedim. Şu mesela şu an çok fazla etrafımda böyle bir taziye gelen beni yalnız bırakmayan çok fazla insan var. Ama dedim ki herkes evden ayrılıp yani taziyelerini sunduğu zaman yalnız kalacağım. Dediğim gibi böyle şu an böyle bir şeydeyim.", "Ya zaten şey ben açıkçası ya şu anki o insan, benim o arkadaş olmak istediğim bir arada olmak istediğim insan değil zaten, bu başka biri. Başka birini doğurdu kendi içinde ama yani benim sevdiğim tanıdığım insan öldü benim için. Çünkü şu anki o insan yani ikisi aynı insan değil, o öldü."* Bu somutlaştırma eğilimi, Boss'un (2016) muğlak kayıp deneyimlerindeki belirsizlikle baş etme stratejilerine dair bulgularını desteklemiştir ve bu durum, kişilerin muğlaklıklar karşısında zihinsel bir netlik arayışının yansıması olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, bu somutlaştırma eğiliminin, bağlanmayla ilişkili kaygı ile ilişkili olduğunu destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Mikulincer ve meslektaşlarının (2002)

alışmalarında, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin partnerle ayrılığı hayal etmeleri karşısında kelime tamamlama görevlerinde ölümle daha fazla ilişki kelimeler ürettiği ve bağlanma kaygısı yüksek kişilerde ayrılığın ölümü hatırlattığı görölmüşür. Dolayısıyla bu durumun, deneyimin muğlaklığı karşısındaki belirsizlik ve bağlanmaya dair kaygının yansıması olarak da değeriendirilebileceği düşünölmüşür.

Katılımcılar boşanma fikri itibarıyla şok ve şaşkınlık, üzüntü, suçluluk ve öfke, yalnızlık, rahatlık ve özgürlük hislerini deneyimlemeye başladıklarını ya da halihazırda deneyimlemeye devam ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar, karmaşık ve birbiriyle çelişen “geçmişe özlem duyan ve özgür”, “minnet duyma ve hayal kırıklıkları yaşama”, “öfkelenmek ve özlem duymak”, “başarısız ve rahatlamış olmak” gibi ikircikli duygular da hissetmişlerdir. Muğlak kayıp deneyimlerindeki belirsizlik ikircikli duyguları besleyebilmekte (Boss ve Yeath, 2014) ve bu duygular ilişkinin sona ermesinden sonraki yas sürecini karmaşıklıştırılabilmektedir (Yarnoz Yaben, 2009). Katılımcıların boşanma deneyimleri göz önünde bulundurulduğunda, ortak ebeveynlik yoluyla sürdürölen bağlar, ayrılık kararı ve ayrılık kararının kişinin bugünkü yaşamına ilişkin yarattığı içsel çatışmalar, ilişkiye dair temsillerin korunması ve sürdürölmesi, ilişki kaybı ve alınması gereken rollere ilişkin belirsizlikler ikircikli duyguların daha fazla deneyimlenmesini mümkün kılmış olabilir. Katılımcıların deneyimlerindeki duyguların seyrine bakıldığında, bazı katılımcılar ayrılık kararının ardından bir süre benzer duyguları daha yoğun hissetse de zamanla şaşkınlığı, üzüntüyü, suçluluk ve öfkeyi daha az hisseder hale gelmişlerdir. Duyguların seyri, aşamalı bir süreçten ziyade döngüsel bir şekilde deneyimlenmiştir ve ilgili literatürle tutarlıdır (Crosby ve ark., 1983; Emery, 1994). Erkek katılımcı bu durumu şu şekilde ifade etmiştir, “*Böyle bir doğrusal çizir gibi gitmiyor yani geri dönüyor; tekrar ileriye geri dönüyor tekrar ileriye böyle bir tuhaf bir süreç yani.*” Kadın katılımcı şu şekilde ifade etmiştir, “*Duygular her gün tabiki de böyle yoğun yaşanmadı. Ama ne zaman, bunun en kıymetli noktası benim kendi içimde*

çözümüne ulaştırdığım o son nokta. Ben bu sürecin bitmemiş olduğunu düşünüyorum.”

Duyguların seyrine ve deneyime ilişkin bu döngüsellik Stroebe ve Schut’un (1999) yas deneyimine ilişkin ikili süreç modelindeki salınım hareketliliğiyle tutarlıdır.

Katılımcılar değişim ve kayıplarla baş etme sürecinde sosyal destek, psikiyatrik/psikolojik destek, deneyimden öğrenme ve anlam oluşturma, mesleki kimlik ve ilgi alanları, kaçınma, inkar, dikkat dağıtıcı ve rahatlatıcı aktiviteler gibi baş etme mekanizmalarına başvurmuşlardır. Stroebe ve Schut’un (1999) yasa ilişkin ikili süreç modeliyle tutarlı bir şekilde baş etme hali, kimi zaman kayıpla kimi zaman da onarıma yönelik stresörlerle yüzleşme ve kaçınmayı içermiştir. Katılımcıların ifadeleriyle kayıpla yüzleşme veya kayıptan kaçınma ya da değişimlere yönelik onarım faaliyetleriyle yüzleşme veya bunlardan kaçınmayı içeren bazı ifadelere yer verilmiştir. Kayıp yönelime ilişkin katılımcıların bazı ifadeleri, *“Evlerin ayrılması o sürecin içerisinde kendi başıma kalıp kendi muhakememi yapmam, çok üzülüp günlerce ağlamam yani her gün farklı bir şey.”*, *“Önceden şöyle elimi uzatsam tuttuğum şey şimdi artık yok yani. Yani hakikaten biri ölmüşçesine o duyguyu yaşıyorsunuz.”*, *“Üzüntüm var. Özlemim var bir noktada. Ne kadar kötü bitmiş bir evlilik de olsa da aslında. Yani ben kendi içimde onu çok iyi bir yere koymuşum. Ama vedalaşamadım onunla.”*, *“Öfkem çok fazlaydı aslında yani... Sonra sürekli kendimi suçlu hissettim ama sürekli şeyle öfkeyle yani sürekli işte hayallerim yıkıldı şeklinde.”*, *“Ailesiyle de iletişimi kesip, onu hatırlatacak o şeyi yok ettikten sonra kurtulabildim.”*, *“Bilinciniz size acımasız oyunlar oynuyor.”* Onarım yönelimine ilişkin katılımcıların bazı ifadeleri, *“Tamam anne baba çocuk üçgeninden oluşan bir yuvam yok ama ben yeniden aile olmayı, çocukla nasıl yeniden aile olurumu, kendime zaman ayırdığımda aslında kötü bir anne olmayacağımı, bu kadar eşime kendimi bağladığımda aslında kendimi kaybettiğimi falan öğrendim.”*, *“İşime daha farklı bakmaya başladım. Daha çok böyle zaman geçirdiğim, eğlendiğim bir alan oldu.”*, *“Hem ailemle olan hem de yakın*

çevremle olan bağım derinleşti. Onlar çok destekleyiciydi o süreçte benim için. O kırılگانlıkla ben daha fazla yardım talep ettim.”, *“İlk hedefim işimi değiştirip daha iyi bir iş, daha iyi kazandığım daha mutlu olduğum bir iş bulmak.”* İkili süreç modelinin önemli kavramlarından biri olan salınım, katılımcıların deneyimlerinde de yer almıştır. *“Yani ağlayayım ağlayayım hayatıma devam edeyim böyle bir yas yaşıyorum.”*, *“O hani süreç içinde çok kopuyor, yerine başka bir şey geliyor, bazen gelmiyor, bazen inceliyor.”*, *“Valla günlerce ağladım. İşe gittim kafam dağılsın diye, işte olmadığım her gün böyle salya sümük ağladım. Ondan sonra sakinleştim.”*, *“Bazen eskiyi özleme durumları da oluyor. Ama bunlarla baş etmeye çalışıyoruz şu anda. Bu şekilde daha özgürüz daha şeyiz ama zaman zaman da geçmişe bir şey duyuyoruz.”* Bazı katılımcıların ifadelerinde ise daha fazla kayıp ya da onarım yönelimine ilişkin baş etme süreci gözlenmiştir, *“Sadece hızlı zaman geçiriyorum. İnsanlarla ya da böyle hani birileriyle görüştüğüm zaman yani zaman yiyorum gibi bir şey diyebilirim. O günü bitiriyorum. Ya iş yerimdeyim çalışıyorum ya da sürekli hani bir şeylerle uğraşmaya çalışıyorum.”*, *“Ben bir yas sürecinin içindeyim hâlâ da bu arada öyleyim yani hâlâ da tam anlamıyla sistemimden çıkartabilmiş değilim.”* Kayıp ve onarım yönelimli stresörlerle baş etmedeki bireysel farklılıklar, kişilerin bağlanma özellikleriyle ilişkili olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2022; Shaver ve Tancredy, 2001; Shaver ve Mikulincer, 2002; Stroebe ve ark., 2010) Bağlanma ilişkisine veya bağlanma figürüne dair bir tehdit bağlanma sistemini aktifleştirebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Weiss, 1976). Boşanma gibi bir bağlanma ilişkisinin kaybı sonucunda kişilerin bağlanma yönelimleriyle tutarlı bir şekilde duygusal sıkıntıların yoğunluğu ve deneyimlenen sıkıntıyla baş etme şekilleri farklılık gösterebilmektedir (Bourassa ve ark., 2019; Mikulincer ve Shaver, 2022; Yárnöz-Yaben, 2010). Dolayısıyla kişilerin başvurdukları baş etme stratejileri hem bağlanma özellikleriyle tutarlılık göstermiş hem de kayıp ve onarım yönelimli stresörlerle baş etme süreçlerindeki seyri etkilemiş olabilir. Boşanmış

yetişkinlerin, boşanma ile meydana gelen değişim ve kayıplarla baş etme sırasında deneyimledikleri bu bulgular, Stroebe ve Schut'un (1999) yasın ikili süreç modelindeki kayıp ve onarım yönelimli baş etmeye ve yönelimlere dair farklılıkları desteklemektedir. Ayrıca, katılımcıların deneyimlerindeki kayıp ve onarım yönelimli stresörler arasındaki geçişkenlik ve salınım hali, boşanmayla ilişki yas deneyiminin aşama modellerinin yanı sıra (Froiland ve Hozman, 1977; Herman, 1974; Kübler-Ross, 1969; Levy ve Joffe 1978; Wiseman, 1975) ikili süreç modeli çerçevesinde ele alınabileceğini, ikili süreç modelinin boşanmaya uyum sürecinde yas deneyiminin doğrusal olmayan ve bireysel farklılıklara duyarlı yapısını anlamada açıklayıcı bir çerçeve oluşturabileceği düşünülmüştür.

4.2. Nicel Çalışma Bulgularıyla İlişkili Tartışma

Nitel çalışma kapsamında, boşanma deneyiminin bireylerin yaşamlarında ortaya çıkardığı değişim ve kayıpların yanı sıra, bu değişimler ve kayıp sürecine eşlik eden duygusal ve bilişsel süreçler ile baş etme stratejilerine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Nitel çalışmanın ardından gerçekleştirilmiş olan nicel çalışma, nitel bulgular (ör. bitmemiş işler, istemsiz düşünceler, ruminasyon) da göz önünde bulundurularak belirli amaçlar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Bu amaçlardan ilki, boşanmaya uyum düzeyinin sosyodemografik ve boşanmayla ilişkili bazı değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi, boşanmanın konumu, boşanma üzerinden geçen süre, psikiyatrik/psikolojik tedavi) göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. İkinci amacı, bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide ayrılık sonrası yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rollerinin araştırılmasıdır. Son olarak ise, boşanmaya uyumu değerlendirmede kullanılan iki farklı ölçüm aracının (BUÖ ve FDAS-KF) test edilen modeller çerçevesinde ortaya

koyduğu önemli bulgular ve bu bulguların bir arada incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgular ve görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Nicel çalışmada boşanmaya uyum düzeyinin sosyodemografik, evlilik ve boşanmaya ilişkin bazı etmenler açısından farklılık gösterip göstermediğine dair gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular şu şekildedir: Her iki boşanmaya uyum ölçeğinden elde edilen boşanmaya uyum puanlarının (FDAS-KF ve BUÖ) cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu, kadın ve erkeklerin zaman içerisinde boşanmaya benzer bir şekilde uyum sağladığına ilişkin çalışma bulgularıyla örtüşmektedir (Bevvino ve Sharkin, 2003; Leopold, 2018; Strizzi ve ark., 2022). Nitel araştırma, boşanma sonrası süreçte duygular, baş etme stratejileri ve süreci işlemlemeye yönelik cinsiyetler arasında bazı farklılıklar olabileceğine işaret etmiş ve nicel bulgular boşanmaya uyum düzeyi açısından anlamlı bir cinsiyet farkı olmadığını göstermiştir. Dolayısıyla boşanmanın ardından deneyimlenen süreçte kadın ve erkekler açısından niteliksel yönleri ilişkin farklılıklar söz konusu olabilirken (Leopold, 2018; Strizzi ve ark., 2022), boşanmaya uyum düzeyleri açısından iki cinsiyet arasında anlamlı farklılıkların olmayabileceği desteklenmiştir. Ancak bu bulgu değerlendirilirken, çalışmaya ilişkin bazı etmenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmüştür. Örneklemin 219 kadın (%82.6) ve 46 erkek (%17.4) katılımcıdan oluşması ve grupların dengeli dağılmaması analiz sonucunu etkilemiş olabilir. Dikkate alınması gereken diğer etmen ise, katılımcıların çoğunluğu algılanan gelir düzeyini orta düzey olarak belirtmesi ve boşanmanın ardından gelir düzeylerinde olumsuz yönlü bir değişim olmadığının görülmesidir. Bu yüzden, çalışma örnekleminde farklı gelir düzeylerindeki kadın ve erkeklere ilişkin temsiliyetin sınırlı olmasının da bu bulgu dahilinde göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmüştür. İlgili alanyazın ekonomik kayıpların, düşük gelir düzeyinin, yaşam standartlarındaki farklılıkların boşanmaya uyumu olumsuz yönde etkileyebileceğini işaret etmektedir (Amato, 2000;

Amato, 2010; Perrig-Chiello ve ark., 2014). Ayrıca, düşük gelir düzeyine ve ekonomik statüye sahip kadınların, erkeklere kıyasla daha olumsuz yönde etkilendiği ve boşanmaya uyumun farklılık gösterdiğini işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Biotteau ve ark., 2018; Leopold ve Kalmijn, 2016). Dolayısıyla çalışma örnekleminin gelir düzeyi açısından homojenliği boşanmaya uyum açısından cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Bu nedenle, bu bulgunun test edilebilmesi için, farklı gelir düzeylerinden katılımcıları içeren ve cinsiyetlerin dengeli olduğu örneklemelerle çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Boşanmaya uyum puanı (FDAS-KF) katılımcıların eğitim düzeyi, yeni bir ilişkide olma durumu ve boşanma üzerinden geçen süre açısından gruplarda farklılık göstermiştir. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip, yeni bir romantik ilişkisi olan ve boşanmanın üzerinden daha uzun süre geçtiğini belirten (2-5 yıl) katılımcıların boşanmaya uyum puanları daha yüksektir. Bu bulgu, boşanmaya uyumun zaman içerisinde geliştiğini, kişilerin kaynaklara erişimini ve sosyal destek kaynaklarının önemini vurgulayan alanyazın ile örtüşmektedir (Wang ve Amato, 2000; Amato, 2010; Perrig-Chiello ve ark., 2014). Amato'nun (2000) boşanma stresi uyum modeliyle tutarlı olarak, yüksek eğitim düzeyi ve yeni bir romantik ilişkinin varlığı uyum düzeyini etkileyen koruyucu etmen işlevi görmüş olabilir. Çalışmada kullanılan diğer uyum ölçeğinden (BUÖ) elde edilen puanlar açısından bakıldığında ise, boşanmaya uyum eğitim düzeyi ve yeni bir ilişkide olma durumuna göre farklılık göstermemiştir. BUÖ ölçeğinden elde edilen puanlar açısından ise sadece boşanma üzerinden daha uzun süre geçtiğini belirten (2-5 yıl) katılımcıların boşanmaya uyum puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. İki farklı uyum ölçeğinin bahsedilen değişkenler açısından duyarlılıklarının farklılık göstermesi, ölçeklerin kavramsal çerçevelerindeki farklılıklarla ilişkili olabilir. FDAS-KF ölçeği boşanmanın sonrasındaki uyum sürecini yas, ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güven ve yakınlık, kendilik değeri boyutlarını

kapsayacak bir şekilde hem çok boyutlu hem de detaylı bir şekilde değerlendirmeye imkan tanımaktadır. BUÖ ölçeği ise psikolojik uyumun yanı sıra sosyal ilişkilerde uyum ve köken aile ilişkilerinde uyum olmak üzere sosyal yönelimli bir değerlendirme çerçevesi de sunmaktadır. FDAS-KF ölçeği eğitim düzeyi ve yeni bir ilişki gibi bireysel kaynaklara daha duyarlı iken, BUÖ ölçeğinin bireysel kaynaklara duyarlılığı daha sınırlı olabilir. Dolayısıyla, bu bulgular hem boşanmaya uyumun çok boyutlu doğasına hem de ölçme araçlarının kavramsal çerçevelerinin bulgular üzerindeki etkisine katkı sağlamıştır.

İlgili alanyazında boşanmanın başlatıcısı olmanın veya karşılıklı karar verebilmenin boşanmaya uyumu pozitif yönde etkilediğine dair bulgular mevcuttur (Amato, 2010; Perrig-Chiello ve ark., 2014; Symoens ve ark., 2013; Strizzi ve ark., 2021). Bu çalışmada ise boşanmadaki konum açısından boşanmaya uyum puanları (FDAS-KF ve BUÖ) anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Bu analizin sonucuna etki eden birkaç etmen olabilir. Karşılaştırılan gruplardaki katılımcı sayıları arasındaki belirgin farklılık bu etmenlerden biri olabilir. Bir diğeri ise nitel çalışma bulguları doğrultusunda katılımcıların boşanma kararındaki konumundan bağımsız duygusal ve zihinsel süreci deneyimleme aşamasındaki farklılıklardır. Başlatıcı konumundaki katılımcıların bazıları ayrılığa ilişkin duygusal ve zihinsel süreci boşanma fikrinin öncesinde deneyimlemeye başlarken, bazıları başlatıcı konumunda olsalar da boşanma kararı ve fiziksel ayrılığın ardından hem duygusal hem zihinsel süreci daha yoğun deneyimlemişlerdir. Başlatıcı konumunda olmayanlar ise boşanma fikri itibarıyla yoğun duygusal deneyimler yaşamıştır. Bu yüzden, boşanmanın başlatıcısı konumundakiler halihazırda bazı duyguları daha erken deneyimleseler de (Kołodziej-Zaleska ve Przybyła-Basista, 2020), bu kişilerin ayrılığı duygusal ve zihinsel olarak işlememesinin ne zaman başladığını anlamak güç olabilmektedir (Gee, 2001; Hazan ve Shaver, 1992; Weiss, 1975). Bu doğrultuda, boşanmadaki konum ile ayrılık üzerinden geçen sürenin

etkileşimsel bir etkisinin olabileceği ve bu etkinin daha net ortaya koyulabilmesi için, karşılaştırılan grupların örneklem büyüklükleri açısından daha dengeli olması önemli görülmüştür.

Nitel çalışmada katılımcıların deneyimlerinde psikiyatrik/psikolojik desteğin boşanma sonrasındaki süreçte baş etme kaynaklarından biri olduğu, katılımcıların bazılarının öfke problemleri, depresif semptomlar ve kaygı belirtileriyle psikiyatrik tedaviye, bazılarının ise psikiyatrik tedaviyle eş zamanlı psikoterapi desteğine veya sadece psikoterapi desteğine başvurdukları görülmüştür. Psikiyatrik ve psikolojik destek, katılımcıların hedef şikayetlerinde azalmaya, kendilerine ilişkin farkındalık kazanmalarına, duygu ve düşünceleriyle temas etmelerine ve yeni anlamlar oluşturabilmelerine aracılık etmiştir. Bu desteği alanlar ve almayanların araştırma değişkenleri açısından puanları nicel çalışmada karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuç psikiyatrik/psikolojik destek alan katılımcıların boşanmaya uyum puanlarının (BUÖ ve FDAS-KF) almayanlardan anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ancak destek alan katılımcıların bağlanma kaygısı, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon ve yas puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Nicel çalışmadaki bu bulgu, boşanma deneyiminin ardından psikiyatrik/psikolojik desteğe başvuran katılımcıların halihazırda bağlanmayla ilişkili kaygılarının daha yüksek, deneyime ilişkin duygusal yoğunluklarının ve düşünsel uğraşlarının daha fazla olabileceğini işaret etmiştir. Bir başka deyişle, nicel bulgudan elde edilen sonuç psikolojik/psikiyatrik desteğin etkisini değil, psikiyatrik/psikolojik desteğe kimlerin daha çok başvurduğunu yansıtmış olabilir. Bu çalışmada, katılımcılardan psikiyatrik/psikolojik destek mekanizmalarına başvurup başvurmadıkları ile başvurdukları desteğin ayırımına yönelik olmak üzere sınırlı düzeyde bilgi alınmıştır. Bu yüzden, psikiyatrik/psikolojik desteğin uyum sürecindeki etkileri başvuru alan desteğin türü, yönelimi, süresi gibi içeriğini de kapsayan göstergeler aracılığıyla daha detaylı bir şekilde ele alınabilir ve boylamsal

alışmalar aracılığıyla psikiyatrik/psikolojik desteğin uzun vadede uyum süreçlerine etkilerine bakılabilir.

Sosyodemografik ve boşanmayla ilişkili değişkenler açısından son önemli bulgu ise, boşanmaya uyum düzeyinin yasal boşanma üzerinden geçen süreye göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkindir. Boşanma üzerinden geçen süre arttıkça katılımcıların boşanmaya uyum puanının (FDAS-KF ve BUÖ) da arttığı ve bu pozitif yönlü ilişkinin alanyazın ile tutarlı olduğu gözlenmiştir (Gray ve ark., 1991; Hetherington, 2003; Strizzi ve ark., 2021). Çalışmanın, boşanma üzerinden geçen süreyle bağlantılı bir diğer önemli bulgusu da yas değişkenine ilişkin olmuştur. Boşanmanın ardından daha kısa süre (0-2 yıl) geçtiğini ifade eden katılımcıların yas düzeyleri, boşanma deneyiminin ardından daha uzun süre geçen (2-5 yıl) katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, yas çalışmalarında değinilen yasin doğal seyrine ilişkin bilgilerle tutarlıdır (Gray ve ark., 1991; Prigerson ve Maciejewski, 2008). Ayrıca, araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkilerinde boşanma üzerinden geçen sürenin sadece yas değişkeni ile negatif ve boşanmaya uyum puanları (BUÖ ve FDAS-KF) ile pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkileri görölmüştür. Elde edilen bu bulgular, zaman değişkeninin katılımcıların yas deneyimlerinde ve boşanmaya uyum sağlamalarında belirleyici bir rol oynayabileceğini işaret etmiştir. Ayrıca, boşanma üzerinden geçen zamanın hem yas düzeyinde azalma hem de boşanmaya uyumda artış sağlaması, kişilerin yas deneyimi yoğunluğu azaldıkça boşanmaya da kolay uyum sağlayabileceğini ve boşanmaya uyum sürecinde yas deneyiminin önemli bir yer tutabileceğini göstermektedir.

Sosyodemografik ve boşanmayla ilişkili bazı değişkenlere ilişkin bulguların alanyazınla tartışmasının ardından çalışmanın ikinci amacı doğrultusunda araştırmada test edilen model bulgularının tartışmasına aşağıda yer verilmiştir.

Nicel çalışma kapsamında bağlanma boyutları (bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması), ayrılık sonrası yas, istemsiz ve amaçlı ruminasyon, kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ve boşanmaya uyum (BUÖ ve FDAS-KF) değişkenleri aracılığıyla test edilmiştir. İlk olarak, bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki korelasyon ilişkileri değerlendirildiğinde, bağlanma kaygısı boşanmaya uyum ölçekleri (BUÖ ve FDAS-KF) ile negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi göstermiştir. Bağlanma kaçınması, bağlanma kaygısıyla benzer doğrultuda, boşanmaya uyum (BUÖ ve FDAS-KF) ile negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi göstermiştir. Bowlby'nin (1977, 1980) bağlanma kuramında öne sürdüğü üzere, boşanma ve eşin ölümü gibi yaşam olayları ise kişilerin bağlanma sistemini aktifleştirmekte, görünmeyen bağlanma özelliklerini ortaya çıkarmakta (Weiss, 1976; Hazan ve Shaver, 1987), baş etme biçimlerini etkilemekte ve uyum sürecini farklılaştırmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016; Stroebe ve ark., 2010). Bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki olumsuz yönlü ilişki, Bowlby'nin (1977, 1980) bağlanma kuramı çerçevesinde görüşleriyle tutarlı bir şekilde, kişilerin yakın ilişkilerde geliştirdiği bağlanma örüntülerinin boşanma gibi ayrılık içeren bir yaşam olayı sonrasındaki süreçte uyumu etkilediğini işaret etmiştir.

Bağlanma boyutları ile ayrılık sonrası yas arasındaki ilişkilere bakıldığında, bağlanma kaygısı ile ayrılık sonrası yas arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü korelasyon ilişkisi bulunurken, bağlanma kaçınması ile ayrılık sonrası yas arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrılık sonrası yasin bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum (BUÖ) arasındaki ilişkide aracılık rolünün olup olmadığının test edildiği modellerde ayrılık sonrası yas, bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide aracı rolünü üstlenmiştir. Bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide ayrılık sonrası yasin aracılık etkisi bulunmamıştır. Nicel çalışmadan elde edilen bu bulgular, bağlanma özellikleri farklı olan kişilerin ayrılık deneyimiyle farklı şekilde baş edebileceğini (Stroebe ve ark., 2010) ve bağlanma aktivasyonu

arttıkça bağlanma stiline özgü tepkilerin daha yoğun bir şekilde ortaya çıkabileceğini desteklemektedir (Davis ve ark., 2003; Shaver ve Mikulincer, 2002). Ayrıca bu bulgu, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin kayba yönelik meşguliyetini sürdürerek yas deneyiminin daha yoğun yaşanabileceği (Sbarra ve Borelli, 2019; Yárnoz-Yaben, 2017; Wayment ve Vierthaler, 2022), kaçınan bağlanan kişilerin deneyimden kaçınma veya bastırma aracılığıyla ayrılığa ilişkin daha az sıkıntı bildirdiği bilgisiyle tutarlıdır (Collins ve Gillath, 2012; Fraley ve Bonanno, 2004; Marshall ve ark., 2013). Nitel çalışmada da, benzer şekilde, bazı katılımcılar boşanma sonrası süreçteki alkol kullanımının arttığını ve alkol kullanımını kontrol edebilmede güçlükler yaşadığını belirtirken, bazı katılımcıların inkar ve kaçınma yoluyla baş etmeye daha süregelen ve sık bir şekilde başvurduğunu ifade etmiştir. Örneğin, bir katılımcı şu şekilde aktarmıştır, *“Bu sürece genelde mantık çerçevesinde ya da pek çok şeyde öyle. Mantığıma oturttuğum sürece evet ben bunu kabullenebilirim, benim için problem yok. Duygusal tarafım çok fazla yoğun değildir açıkçası.”* Çalışmadan elde edilen nitel ve nicel bulgular, duygusal sıkıntının bağlanma boyutlarına göre farklı şekillerde işlendiğini göstermiştir. Bu bulgular bağlanma boyutlarıyla ilişkili ikincil başa çıkma stratejilerindeki (aşırı etkinleştirici stratejiler ve bastırma stratejileri) farklılıkları da desteklemiştir (Cassidy ve Kobak, 1988; Shaver ve Mikulincer, 2002; Mikulincer ve ark., 2003). Bağlanma kaygısı yüksek kişilerde yas, boşanmaya uyum sürecini şekillendiren önemli bir süreç olarak öne çıkarken, bağlama kaçınması yüksek kişiler boşanmaya uyum güçlükleri yaşasalar da bu süreci yas tepkileri aracılığıyla değil, ayrılık ve kayıpla ilişkili duygusal deneyimden uzak kalarak yaşıyor olabilirler.

Katılımcıların çoğunluğunun, boşanma fikri ve ilerleyen süreçlerde ilişkiye dair bitmemiş işler ve istemsiz düşünceler deneyimlediği gözlenmiştir. Evlilik ilişkisi içerisinde neyin/nelerin farklı olabileceğine, neyin yanlış olduğuna, neden bu şekilde sonlandığına, nerede hata yapıldığına ilişkin rahatsız edici olduğu ifade edilen istemsiz

düşünceler, ruminatif bir uğraş içerisinde de deneyimlenmiştir. Bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir, “İletişim kuramadığım için çok fazla şey kaldı içimde. Cevabını alamadığım şeyler olduğu için de hep bir ‘acaba mı?’, Neyi yanlış yaptım, neyi yanlış yaptım?”, “Nerede hata yaptım, neyi değiştirebilirdim? Neyi farklı yapabilirdim?”, “Düşmekten çıkmak önemli değil çıkıyorsunuz da ‘benim niye aklıma geliyor’ diye kendinizi yediğiniz vakit o bi o vakit bataklığa sürükleniyorsunuz.” Bu doğrultuda nicel çalışmada, bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracılık rolü test edilmiştir. Bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon ilişkileri bulunmuştur. Bir başka deyişle, bağlanma kaygısı veya bağlanma kaçınması yüksek kişiler sona eren ilişkiye dair söylenmemiş sözler, gerçekleştirilememiş hayaller ve çözümlenmemiş ilişkisel çatışmalarını içeren bitmemiş işleri daha fazla deneyimlemişlerdir. Araştırmada test edilen model aracılığıyla, bitmemiş işlerin hem bağlanma kaygısı hem de bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum (BUÖ ve FDAS-KF) arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Bununla birlikte, bağlanma boyutları ile bitmemiş işlerin alt boyutları (gerçekleştirilememiş yaşantılar, çözümlenmemiş çatışmalar) arasındaki korelasyon ilişkileri, Cesur Soysal’ın (2020) çalışmasıyla benzer doğrultudadır. Bağlanma kaygısı her iki alt boyut ile pozitif yönde anlamlı korelasyon ilişkileri gösterirken, bağlanma kaçınması yalnızca “çözümlenmemiş çatışmalar” alt boyutuyla anlamlı korelasyon ilişkisi göstermiştir. Dolayısıyla, buradaki farklılık kaygılı bağlanan kişilerin ilişkiye dair söylenmemiş sözler, kaçırılmış fırsatlar gibi duygu yoğunluğunun daha fazla temsil edildiği gerçekleştirilememiş yaşantıları da içeren bitmemişliği daha fazla deneyimlediğini, kaçınan bağlanan bireylerin ilişkiye dair duygu yüklü bitmemişlikten ziyade ilişkiye dair çözümlenmemiş çatışmalar üzerinden deneyimlediğini ve bunun da boşanmaya uyumu güçleştirdiği söylenebilir. Bu nedenle, bağlanma figürünün

ulaşılamazlığı ve bağlanma ilişkisinin kaybıyla ortaya çıkan bitmemiş işlerin bağlanma boyutlarına göre farklı olabileceği; kaçıngan bağlanan bireylerin ise bastırma eğilimleriyle tutarlı biçimde (Sbarra & Borelli, 2013; Shaver & Mikulincer, 2002; Marshall et al., 2013; Mikulincer et al., 2003) ilişkiye dair söylenmemiş sözler ve kaçırılan fırsatlar gibi duygu yüklü yaşantıları bitmemişlik olarak algılamayabilecekleri öngörülmüştür. Elde edilen bulgular, kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin yalnızca ölümle ilişkili kayıplarda değil, boşanma gibi ilişkisel kayıplarda da uyum üzerindeki etkisini göstermiş ve bağlanma boyutlarıyla etkileşiminde boşanmaya uyumun anlaşılmasına katkı sunmuştur. İlgili alanyazında ölüm yoluyla gerçekleşen kayıplarla ilişkilendirilen bu kavram (Holland ve ark., 2014; Klingspon ve ark., 2015; Holland ve ark., 2020; Keser ve ark., 2024), mevcut çalışmada lme bağlı olmaksızın deneyimlenen bir kayıp çerçevesinde ele alınarak incelenmiştir. Bu bağlamda, çalışmada özgün bir yeri bulunmakta olup ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Nitel alışma bulgularında kişilerin deneyimlemiş olduğu istemsiz düşünceler ve bu düşüncelere ilişkin farklılık gösteren uğraşları gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, nicel çalışmada bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide ruminasyon türlerinin aracılık rolünün olup olmadığı test edilmiştir. Bağlanma boyutları ile ruminasyon türleri arasındaki korelasyon ilişkileri değerlendirildiğinde, bağlanma kaygısı ile istemsiz ve amaçlı ruminasyon arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı korelasyon mevcutken, bağlanma kaçınması ile ruminasyon türleri arasında anlamlı bir korelasyon ilişkisi bulunmamıştır. Ruminasyon türlerinin bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum arasındaki aracılık rolünün araştırıldığı modellerde, bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum (BU ve FDAS-KF) arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyon aracılık rolünü üstlenirken, amaçlı ruminasyon bu ilişkide anlamlı bir aracılık rolü üstlenmemiştir. Bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki

ilişkide (BUÖ ve FDAS-KF) ise istemsiz ve amaçlı ruminasyonun aracılık rolü bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin bağlanma sistemini aktive edebilecek boşanma gibi bir deneyim sonrasında istemsiz ve amaca yönelik tekrarlayıcı düşüncelerle zihinsel meşguliyetinin daha fazla olabildiğini ve ayrıca istem dışı deneyimlenen tekrarlayıcı düşüncelerin boşanmaya uyum sağlamalarını güçleştirdiğini göstermiştir. İstemsiz ruminasyon kaygılı bağlanma örüntüsünde, ayrılıkla ilişkili düşünce ve anılara erişimin artmasına (Nolen-Hoeksema, 1991), olayla ilişkili endişeye ve olası sonuçların genellenmesine (Shaver ve Mikulincer, 2002; Mikulincer ve Shaver, 2007), kaybedilen ilişkiye dair duygusal meşguliyetin sürdürülmesine hizmet etmiş ve boşanmaya uyumu güçleştirmiş olabilir (Stroebe ve ark., 2005; Stroebe ve ark., 2010). Bu bulgu, ilgili alanyazında da bağlanma kaygısı yüksek kişilerin daha yoğun istemsiz ruminasyon deneyimlediği ve bunun da ayrılık sonrası değişim ve kayıplara uyumunu güçleştirdiğine ilişkin çalışma bulgularıyla tutarlıdır (Campbell ve ark., 2005; Saffrey ve Ehrenberg, 2007; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu çalışmada, bağlanma kaçınması ile ruminasyon türleri arasında anlamlı bir korelasyon ilişkisi bulunmamıştır. Bu durum, bağlanma kaçınmasının daha çok bastırma temelli baş etme stratejilerine başvurdıklarını destekleyen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Marshall ve ark., 2013; Sbarra ve Borelli, 2013; Wayment ve Vierthaler, 2022). Nitekim Fraley ve Shaver'ın (1999) çalışma bulguları, kaçınan bağlanan bireylerin bastırma stratejilerinin ayrılık ve kayıpla ilişkili düşüncelerin erişilebilirliğini azalttığını, buna karşılık kaygılı bağlanan bireylerde bu stratejinin kayıp odaklı düşüncelerin erişilebilirliğini artırdığını göstermiştir. Bu açıdan, bağlanma kaçınması ile ruminasyon arasında anlamlı bir korelasyon ilişkisi bulunmaması, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin ruminatif uğraşılardan ziyade bastırma stratejilerine başvurdıklarını düşündürmüştür.

Çalışmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, amaçlı ruminasyon ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair gözlemlenmiştir. Amaçlı ruminasyon, istemsiz ruminasyon gibi her iki boşanmaya uyum ölçeğinden (BUÖ ve FDAS-KF) elde edilen puanlar ile olumsuz yönde anlamlı korelasyon ilişkileri göstermiştir. Tedeschi ve Calhoun'un (1996) travma sonrası büyüme modeli çerçevesinde ruminasyonu, istemsiz ve amaçlı olarak iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Cann ve arkadaşları (2011) amaçlı ruminasyonu travmatik veya stresli yaşam olayının ardından olay ve olayın etkileri anlamaya, problem çözmeye yönelik gerçekleştirilen düşünce süreçleri olarak tanımlamıştır. Bu iki ruminasyon türüyle gerçekleştirilen çalışmalar travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme odağını içermektedir (Cann ve ark., 2000; Taku, ve ark., 2009). İlgili literatürde istemsiz ruminasyonlar daha çok travma sonrası stres belirtileriyle ilişkilendirilirken, amaçlı ruminasyon işlevsel bir düşünsel süreç olarak travma sonrası büyüme ile daha fazla ilişkilendirilmiştir (Calhoun ve ark., 2000; Stockton, 2011; Wen ve ark., 2025). Bu çalışmada, amaçlı ruminasyonla ile boşanmaya uyum arasındaki olumsuz yönlü korelasyon ilişkisi farklı açılardan değerlendirilebilir. Nitel görüşmelerde kişilerin deneyim üzerine düşünme, deneyimden öğrenme ve anlam oluşturma yolundaki amaca yönelik zihinsel uğraşının yorucu, sancılı, karmakarışık ve tekrarlayan bir şekilde deneyimlendiği dikkat çekmiştir. İstemsiz veya amaca yönelik bile olsa ruminatif tepkinin tekrarlayan ve sürekliliğini koruyan deneyimlenme şekli, işlevselliği olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Bu durumu, katılımcılardan bazıları şöyle ifade etmiştir, *“İnsan gerçekten çok güçlü ya hakikaten yani o kadar güzel altından kalkıyorsunuz ki bunların, yani yaptıkça oluyor. Bir şeylerin hareketine geçmedikçe sadece düşünceyle bunun altından kalkmak mümkün değil bence. Harekete geçtikçe bir şeyleri yapabildiğini gördükçe zaten otomatik olarak sorular azalıyor, endişeler azalıyor.”*, *“İçinde bir konuyla ilgili konuşurken başka bir şey açığa çıkıyor. Buradaki başka bir şeyi çözmeye çalışırken bir şey fark ediyorsun falan ama çok böyle girift bir*

şey birbirine.” Nolen Hoeksema ve Davis’in (2004) kayıp çalışmalarında da durumu anlama, analiz etme ve çözüm üretmeye yönelik olduğu düşünülen yansıtıcı tekrarlı düşünme, kaybın ardından anlam oluşturma süreci ile ilişkili bulunmamıştır. Bu bağlamda, çalışmada da amaçlı ruminasyon olayla ilişkili anlam oluşturmaya sağlayan işlevsel bir içerik olarak değil, zihinsel olarak tekrar eden ve iyi oluş halini olumsuz etkileyen bir şekilde deneyimlenmiş olabilir. Çalışmadaki bağlanma boyutları ile amaçlı ruminasyonun ilişkileri değerlendirildiğinde de bağlanma kaygısı yüksek kişilerde olayla ilişkili amaçlı ruminasyon, çözüm üretmekten çok ayrılıkla ilişkili daha fazla zihinsel meşguliyyete, ilişkideki bağlılığı sürdürme eğilimine ve zihinsel olarak geçmişe takılmaya hizmet etmiş olabilir (Collins ve Feeney 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bulguya etken bir diğer etmenin, ruminasyonun farklı zaman dilimlerindeki etkisiyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Olayın hemen ardından deneyimlenen istemsiz ruminasyonun yerini zamanla amaçlı ruminasyonun almasıyla travma sonrası büyümeyi yordadığı gösterilmiştir (Palacio-González ve ark., 2017; Taku ve ark., 2009). Bu çalışmada, son 5 yıl içerisinde boşanma deneyimi olan katılımcıların, boşanmalarının üzerinden geçen sürenin ortalaması 2,23 yıldır ($SS=1,61$). Boşanma üzerinden geçen süre gözetildiğinde amaçlı ruminasyon yaşanan durumu anlama ve yeniden değerlendirme şeklinde değil, geçmişle ilgili neden sonuç arayışına (ör. “Neyi yanlış yaptım?”, “Neden yürütemedim?”, “Neyi farklı yapabilirdim?”) ve geçmişle sorgulamaya yönelik deneyimlenmesi muhtemel olabilir. Amaçlı ruminasyonla ilişkili bu çalışma bulguları, amaçlı ruminasyonun işlevselliğinin zamana ve bağlama göre farklı olabileceğini işaret etmiştir. Bu nedenle, gelecek çalışmalarda amaçlı ruminasyonun boşanmaya uyum üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerinin bağlanma boyutlarıyla etkileşimini dikkate alarak incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

Çalışmada yer alan aracılık modellerine ilişkin bulguların ardından çalışmanın son amacı doğrultusunda, boşanmaya uyumu değerlendirmede kullanılan iki farklı

ölçüm aracının (BUÖ ve FDAS-KF) test edilen modeller çerçevesinde ortaya koyduğu önemli bulgular ve bu bulguların bir arada incelenmesi hedeflenmiştir. Boşanmaya uyumun değerlendirildiği iki farklı ölçüm aracının kavramsal çerçevelerindeki farklılık, yas değişkeninin modellerdeki yerini farklı kılmıştır. Böylece, yas bağlanma boyutları ile boşanmaya uyum (BUÖ) arasındaki ilişkide aracı rolde ve ayrıca boşanmaya uyumun (FDAS-KF) alt boyutu olarak çalışmada yer almıştır.

Boşanmaya uyumun “Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (BUÖ)” ile değerlendirildiği modellerde, aracılık rolü üstlenmesi beklenen değişkenlerin (yas, istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon, bitmemiş işler) ayrı ayrı ve eş zamanlı olarak dahil edilmesi farklı etkilerin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bağlanma kaygısının boşanmaya uyum (BUÖ) üzerindeki etkisinde aracı değişkenler modele ayrı ayrı dahil olduklarında yasin, istemsiz ruminasyonun ve bitmemiş işlerin dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Aracılık rolü değerlendirilen değişkenlerin modele eş zamanlı olarak dahil olmaları halinde ise sadece yas değişkeninin bağlanma kaygısının boşanmaya uyum üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aracı değişken çiftleri arasındaki korelasyon ilişkilerinin zayıf düzeyden orta güçlü düzeye uzanan aralıkta olması, değişkenlerin modele eş zamanlı olarak dahil edildiklerinde birbirleriyle örtüşen varyanslarının ve ortak etkilerinin olduğunu işaret etmiştir. Yas değişkeninin istemsiz ruminasyon ile orta düzey ($r = .50, p < .05$), bitmemiş işler ile orta-güçlü düzey ($r = .58, p < .05$) korelasyon göstermesi ve eş zamanlı modeldeki dolaylı etkisinin anlamlı kalması, değişkenler arası paylaşılan ortak varyansa ve yas değişkeninin diğer aracı değişkenlerin etkisini bastırmasına, yas değişkeninin kendi başına bağlanma kaygısı ve boşanmaya uyum arasındaki ilişkide en baskın, kapsayıcı ve merkezi aracılık rolünü üstlendiğine işaret etmektedir. Aracı değişken çiftleri arasındaki korelasyon ilişkileri ve yasin aracılık rolü gözetildiğinde, yasin diğer duygusal ve bilişsel süreçleri kapsayan bir üst çerçeve olarak işlev gördüğünü ve bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum arasındaki

ilişkide baskın bir rol üstlendiğini göstermiştir. Elde edilen bulgular klinik bağlamda değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanan kişilerin boşanma sonrası uyum sürecinde yas odaklı müdahalelerin gerekliliğini, sona eren ilişkiye dair kaçırılan fırsatları, söylenmemiş sözleri, çözümlenmemiş ilişkiyel çatışmaları içeren ilişkiye dair bitmemiş işlerin ve yaşanan ayrılığa ilişkin istemsizce deneyimlenen ruminasyonların da yas süreci içinde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Boşanmaya uyumun “Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği (FDAS-KF)” aracılığıyla ölçümlendiği modelde yas, FDAS-KF ölçeğinin bir alt boyutudur ve diğer alt boyutlarla (ilişkiden duygusal ayrışma, öfke, güven ve yakınlık, kendilik değeri) uyum düzeyini belirleyen bir bileşen konumdadır. Boşanmaya uyumun FDAS-KF aracılığıyla değerlendirildiği modelde, aracılık etkisi test edilen değişkenlerin (istemsiz ruminasyon, amaçlı ruminasyon, bitmemiş işler) hem ayrı modellerde hem de eş zamanlı olarak dolaylı etkilerini benzer bir doğrultuda sürdürdüğü bulunmuştur. Elde edilen bulgular, bağlanma kaygısı ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide istemsiz ruminasyon ve bitmemiş işlerin aracılık rolünü; bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki ilişkide ise bitmemiş işlerin aracılık rolünü ortaya koymuştur. İki farklı boşanmaya uyum ölçeği (BUÖ ve FDAS-KF) ile test edilen bu modeller, bağlanma kaygısı veya bağlanma kaçınması yüksek kişilerin boşanmaya uyum sağlamada güçlükler deneyimlediğini, bağlanma boyutlarıyla tutarlı bir şekilde duygulanım ve baş etme mekanizmalarının farklılık gösterebildiğini işaret etmiştir. Bulgular, bağlanma ilişkisinin kaybı sonrasında bağlanma sisteminin aktivasyonu ile bireylerin bağlanma özellikleriyle uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarını desteklemiştir (Kobak ve ark., 1993; Mikulincer ve ark, 2003; Shaver ve Tancredy, 2001; Stroebe ve ark., 2005). Kaygılı bağlanan bireylerin yoğun olumsuz duygulanımın ve ruminasyonun artışı gibi bağlanma sistemini aktif tutan aşırı etkinleştirici stratejilere yönelmeleri (Campbell ve ark., 2005; Saffrey ve Ehrenberg, 2007; Shaver ve Mikulincer, 2002),

kaçınan bağlanan kişilerin ayrılık ve kayıpla ilişkili duygu ve düşüncelerden uzaklaşmayı içeren bastırma stratejilerine başvurduklarına ilişkin alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermiştir (Sbarra ve Borelli, 2013; Shaver ve Mikulincer, 2002; Marshall ve ark., 2013; Mikulincer ve ark, 2003). İlgili alanyazında, kaçınan bağlanan bireylerin kısa vadede bastırma mekanizmalarıyla duygu düzenlemede daha başarılı olabildikleri ancak uzun vadede dirençli bir örüntünün sürdürülebileceği ve uyum güçlüklerinin yaşanabileceğine ilişkin zamansal farklılıklara işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Bourassa ve ark., 2019; Fraley ve Bonanno, 2004; Sbarra ve Borelli, 2013). Bu çalışmada da bağlanma kaçınması ile boşanmaya uyum arasındaki aracılık rolü test edilen değişkenlere dair bulgular, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin ayrılıkla ilişkili yoğun duygulanım veya ruminatif uğraşlardan ziyade, ilişkiye dair çözülmemiş çatışmaları içeren bitmemiş işler aracılığıyla boşanma uyum sağlamada güçlükler deneyimlediklerini işaret etmiştir. Dolayısıyla, kaçınan bağlanma örüntüsüyle ilişkilendirilen bastırma stratejileri ayrılıkla ilişkili duygu ve düşüncelerden uzaklaştırabilmeye ve aynı zamanda ilişkiye dair çözülmemiş çatışmaları içeren bitmemiş işlerin sürekliliğine de katkıda bulunmuş olabilir. Bu çerçevede, kaçınan bağlanan bireylerin başvurduğu stratejilerin işlevselliği ve uyum üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla boylamsal araştırmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak ise, test edilen modellerde yasin farklılık gösteren konumu aracılığıyla elde edilen bulgulara ve bulgularla ilişkili görüşlere değinilecektir. Uyum ölçekleri ile oluşturulan modeller aracılığıyla, yasin boşanmaya uyum sürecindeki çift yönlü işlevi görülmüştür. Yas, hem boşanmaya uyumu etkileyen hem de boşanmaya uyum düzeyine dair bir bileşen işlevi göstermiştir. Bu bağlamda, yasin klinik açıdan hem müdahale odaklı bir hedef hem de boşanmaya uyum bileşeni olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür. Dolayısıyla hem uyumu etkileyen hem de uyuma

ilişkin bir gösterge olarak boşanmaya uyum sürecine ve boşanma sonrası uyum modellerine katkı sağladığı düşünülmüştür. İlgili alanyazında boşanmaya uyum sürecinde ve boşanma sonrası uyum modellerinde yas süreci ve yas deneyimine işaret eden çalışmaları desteklemiştir (Froiland ve Hozman, 1977; Herman, 1974; Levy ve Joffe, 1978; Yárnoz-Yaben, 2017; Wallerstein ve Blakeslee, 1990; Wiseman, 1975). Yasa ilişkin çalışma bulguları klinik bağlamda, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin boşanmaya uyum sürecinde yas deneyimine ilişkin yoğunluğunun dikkate alınması gerekliliğini işaret etmiştir. Bağlanma kaygısı yüksek bireylerde ayrılık ve kayıpla ilişkili yoğun duygulanımı, istemsizce deneyimlenen tekrarlayıcı düşünce döngülerini, ilişkiye dair bitmemiş işleri kapsayan yas odaklı müdahaleler yasin işlenmesini mümkün kılarak, kişilerin bağlanma ilişkisine dair kayıp deneyimlerini anlamlandırılmasına ve uyum sürecine katkı sağlayabilir. Bağlanma kaygısı yüksek kişilerle yas odaklı müdahalelerde, kayıp işlerinin yanı sıra boşanmanın ardından yaşamlarında meydana gelen değişimlere ilişkin yeni roller ve sorumluluklar üstlenmeyi, hayat amaçları ve planlarını yeniden düzenlemeyi içeren onarım yönelimli faaliyetlerin desteklenmesinin boşanmaya uyum sağlamalarına katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bağlanma kaçınması yüksek kişilerde ise boşanmaya uyum sağlamaya yönelik güçlüklerde, ilişkiye dair çözülmemiş çatışmaları içeren bitmemiş işlerin etkisi gözlenmiştir. Bağlanma kaçınması yüksek kişilerin bağlanma ilişkisinin kaybına ilişkin kayıp tepkileri, yoğun duygulanım ve ruminatif uğraşlarla değil, ilişkiye dair çözülmemiş çatışmalar aracılığıyla yansımıştır. Bu bağlamda, kaçınan bağlanma örüntüleri gösteren kişilerin kayıp tepkilerinde bastırma eğilimlerinin dikkate alınması gerekliliği ön plana çıkmıştır. Bağlanma kaçınması yüksek kişilerde bastırma eğilimlerini ve örtük savunma mekanizmalarını fark etmeye, ilişkiye dair çözülmemiş çatışmaları ve ilişkinin kaybına dair bastırılmış duygu ve düşünceleri işlemeye yönelik müdahalelerin ilişkisel kaybın işlenebilmesini ve uyum sürecinin

işlevsel ilerleyişini mümkün kılabilceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, bağlanma özelliklerine duyarlı, kayıp ve yas yaşantısının işlenmesini destekleyen klinik müdahaleler, boşanmaya uyum sürecinin işlevsel ilerleyişine ve kişilerin psikososyal uyumuna önemli katkılar sağlayabilir.

4.3. Sonuç

Bu araştırma boşanma deneyiminin ardından süreci çok boyutlu bir şekilde ele alarak, kişilerin bu süreci nasıl deneyimlediklerine ilişkin nitel verileri ve boşanmaya uyum sürecine ilişkin çeşitli araştırma modellerinin test edilmesiyle elde edilen nicel verileri kapsamaktadır. Bu çalışmada boşanma ve boşanma sonrası süreçte meydana gelen değişimler ve deneyimlenen güçlükler semptomatik ya da patolojik bir perspektiften değil, yetişkinlik dönemi bağlanma ilişkisi ve bağlanma figürünün kaybıyla deneyimlenen kayıp ve yas süreci çerçevesinden bir bakış açısı sunulmaya çalışılmıştır.

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda boşanma ve boşanma sonrasındaki sürece ilişki yedi farklı üst tema kadın ve erkek katılımcıların boşanmanın ardından deneyimledikleri değişim ve kayıpları, değişim ve kayıplarla hissedilen duyguları, boşanmaya özgü yas deneyimi ve yas özelliklerini, baş etme stratejilerini, kendilik algısındaki değişimleri, kendilik temsillerine yönelik düzenlemeleri ve yeni ilişkilere yönelik bakış açılarını yansıtmıştır. YFA analizi sonucunda, ayrılığın ardından deneyimlenen değişimler ve kayıplar ölüm gerçeği kadar somut değil, belirsiz ve muğlaktır. Kayıplar neticesinde deneyimlenen yas ise diğerleri tarafından görülmeyen ve kişiler tarafından da gösterilmeyen bir görünüme sahiptir. Ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen kayıp deneyimlerinde olduğu gibi boşanmayla ilişkili yas diğerlerince tanınmayan ve mahrum bırakılan bir şekilde deneyimlenmiştir.

Boşanma ile meydana gelen değişimler ve kayıplar sonucu duyguların ve düşüncelerin işlenmesi, kayıpla ilişkili baş etme ve aynı zamanda kayıplarla ilişkili ikincil stresörlerle baş etme süreçleri aşamalı bir süreçten ziyade daha döngüsel bir şekilde deneyimlenmiştir. Boşanmayla ilişkili yas deneyiminin bu yapısı yasa ilişkin aşamalı modellerden ziyade daha dinamik bir süreci göstermiştir. Çalışma bulguları, ilgili alanyazındaki boşanmaya uyum modellerindeki aşamalı yas sürecinin yanı sıra boşanmayla ilişkili yas deneyiminin kayıp ve onarıma yönelik dinamik yapısını işaret ederek, boşanmayla ilişkili yas sürecinin ikili süreç modeli çerçevesinde değerlendirilmesinin işlevsel olabileceğini işaret etmiştir. Bu bağlamda, bireylerin hem değişim ve kayıplarla ilişkili duygusal tepkilerle başa çıkmaya çalıştıkları, hem de yaşamlarına ilişkin ortaya çıkan sorumlulukları ve yeni rolleri almaya yönelik aktif çabalarının olduğu, iki yönlü baş etme sürecinin bireysel farklılıklar içerdiği nitel çalışma bulgularıyla desteklenmiştir.

Nitel veriler, boşanmaya uyum sağlama sürecinde kişilerin farklılaşan bağlanma özelliklerinin yas tepkileri, bitmemiş sonlanmamış işleri ve baş etme stratejileri üzerindeki etkilerine ilişkin anlamlı farklılıkları ortaya koyarak, nitel çalışmadaki bulgulara daha geniş bir çerçeve sunmuştur. Araştırma bulgularında, bağlanma kaygısı yüksek bireylerin boşanmaya uyum sağlamakta güçlük yaşadığı, bu güçlüklerin ise yoğun yas deneyimi, istemsiz bir şekilde deneyimlenen ruminasyonlar, ilişkiye dair sonlanmayan bitmemiş işler ile ilişkilendiği görülmüştür. Bulgular, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin de boşanmaya uyum sağlamada güçlükler yaşadığını ancak kaçınan kişilerin baş etme biçimlerinin daha farklı olabildiğini işaret etmiştir. Bağlanma kaçınması yüksek kişiler ilişkiye dair daha fazla sonlanmayan, çözümlenemeyen ve tamamlanmayan bitmemiş işleri deneyimleseler de ayrılığa ilişkin duygusal ve düşünsel deneyimden uzak kalarak bu süreci deneyimlemişlerdir. Bu doğrultuda, kişilerin

bağlanma eğilimlerinin boşanma sonrası uyum sürecinde duygulanım ve baş etme mekanizmaları üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, boşanma gibi bir yaşam olayının ardından ölüme bağlı kayıplar gibi bir yas sürecinin deneyimlenebileceğini, bu yas deneyiminin görülmeyen ve gösterilmeyen dolayısıyla tanınmayan ve mahrum bırakılan bir şekilde görünmez olduğunu ve bu yasin geçilmesi gereken belli aşamalar dahilinde değil hem kayıplarla yüzleşmeyi hem de yaşam değişimlerinin yarattığı yeniliklere uyum sağlamayı içeren geçişken bir şekilde yaşanabileceğini göstermiştir. Kişilerin bağlanma özellikleriyle ilişkili olarak boşanmanın ardından meydana gelen değişimlere uyum sağlama sürecinde güçlükler deneyimlediğini, bu güçlüklerin ise bağlanma kaygısı yüksek bireylerde daha yoğun yas tepkileri, ruminatif düşünceler ve ilişkiye dair sona ermemiş meselerle belirginleştiğini, bağlanma kaçınması yüksek bireylerde ise duygusal deneyimden kaçınma ve bastırma eğilimleriyle daha örtük biçimde ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır.

4.4. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın sınırlılıklarından bazıları örneklem özellikleriyle ilişkilidir. Örneklem özellikleriyle ilgili sınırlılıklar çalışmaya dahil edilme kriterleri, eğitim düzeyi ve cinsiyet dağılımı ile ilişkilidir. Öncelikle, hem nitel araştırmada hem de nicel araştırmada çalışmaya dahil edilen katılımcıların evlilik deneyimleri içerisinde fiziksel şiddet öyküsünün bulunmaması beklenmiştir. Dolayısıyla bu kriter, elde edilen çalışma bulgularının evlilik içerisinde fiziksel şiddete maruz kalmış ve fiziksel şiddet nedeniyle boşanma kararı almış kişilerin boşanma ve boşanma sonrasındaki deneyimlerine genellenmesini güçleştirmiştir. Eğitim düzeyi açısından ise, nitel ve nicel çalışmada katılımcıların çoğunluğunun üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyinde olması çalışma

bulgularının eğitim düzeyi daha düşük bireylerin deneyimlerine genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Boşanma ve sonrasındaki deneyimlere ilişkin ilgili literatürdeki nitel çalışmalar çoğunlukla kadın katılımların deneyimlerini yansıtmıştır. Bu çalışmada, erkek katılımcıların da boşanmayla ilişkili deneyimlerinin ele alınarak, her iki cinsiyete ilişkin boşanmaya ilişkili deneyimlerin yansıtılmasının literatüre önemli bir katkı sunabileceği düşünülmüştür. Nicel çalışmada ise örneklemin %82.6'sını kadın katılımcılar oluşturmuştur. Nicel çalışma örneklemindeki kadın ve erkek katılımı arasındaki bu farklılıklar, nicel çalışma bulgularının erkek bireyler açısından temsiliyetini sınırlayabilmektedir.

Araştırmaya ilişkin bir diğer önemli sınırlılık, çalışma bulgularının da desteklediği gibi bağlanma boyutları açısından farklılaşan kişilerin deneyimlerine ilişkin olmuştur. İlgili literatürde bağlanma kaygısına ilişkin çok sayıda araştırma bulunmasına karşın, bağlanma kaçınmasına ilişkin bulgular görece sınırlıdır. Bu çalışma kapsamında her iki bağlanma boyutuna yönelik modeller test edilmiş ve anlamlı bulgulara ulaşılmış olması önemli bir katkı sunmakla birlikte, özellikle bağlanma kaçınması yüksek bireylerin boşanmaya uyum sürecinde kullandıkları baş etme mekanizmalarına dair daha sınırlı bir bilgi edilmiştir. Bu çalışmada bağlanma kaygısı yüksek kişilerden daha farklı baş etme mekanizmalarına başvurabileceklerini destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Bu bağlamda kaçınan bağlanan kişilerin duygu deneyimlerinin ve baş etme mekanizmalarının daha net anlaşılabilmesi için özbildirime dayalı ölçüm araçlarının yanı sıra örtük ölçüm yöntemlerinden, deneysel ve boylamsal araştırma desenlerinden yararlanılabilir. Bu tür yöntemler kaçınan bağlanan kişilerin daha dolaylı ve örtük bir şekilde deneyimlediği baş etme stratejilerinin daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılarak boşanmış bireylerin deneyimlediği sürece ilişkin detaylı ve daha geniş çapta bir bakış açısı

sunulmaya çalışılmıştır. Boşanma deneyimi ve boşanmaya uyum süreci bağlanma özellikleri, kayıp, yas ve yasla ilişkili olabilecek etmenler açısından ele alınmıştır. Ancak bu çalışmada sadece boşanma deneyimine odaklanılmış olup diğer kayıp türlerine ilişkin bir karşılaştırma yapılmamıştır. Sonraki çalışmalarda ölüme bağlı olmaksızın deneyimlenen ve ölüm yoluyla deneyimlenen kayıplara ilişkin karşılaştırmalı araştırma verilerinin, her iki kayıp türünde benzeşen ya da farklılaşan kayıp, yas ve uyum dinamiklerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Boşanmaya uyum sürecine ilişkin elde edilen nitel ve nicel bulgular, bireylerin yaşadığı kayıp deneyimlerinin ve bağlanma özelliklerine bağlı olarak şekillenen baş etme biçimlerinin psikolojik destek süreçlerinde dikkate alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, klinik müdahalelerin bireysel farklılıkları merkeze alan, bağlanma özelliklerine duyarlı ve yas sürecinin dinamik doğasını gözetten bir yaklaşımla yapılandırılması gerekmektedir. Klinik müdahale içeriğinde bireylerin deneyimlediği kayıp ve yasin görünür ve anlamlı kılınması, bu yaşam olayına özgü bireylerin deneyimlediği muğlaklık, belirsizlik ve ikirciklikliğinin normalleştirilmesi ve terapötik süreçte hem kayıpla ilişkili duygularının çalışılmasına hem de bireylerin yeni rollere uyumunun desteklenmesine alan açmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin bağlanma özelliklerine duyarlı klinik müdahalelerin boşanmayla ilişkili deneyimlenen değişim ve kayıpların duygusal ve bilişsel düzeyde işlenmesini kolaylaştırarak, uyum sürecinde karşılaşılan güçlüklerin azaltılmasına ve kişilerin iyilik halinin desteklenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bağlanma kaygısı yüksek bireylerde ayrılık ve kayıpla ilişkili yoğun duygulanımı düzenlemeye, tekrarlayıcı düşünce döngülerini azaltmaya ve güvenli ilişki temsilleri geliştirmeye; bağlanma kaçınması yüksek bireylerde ise duygusal kaçınma eğilimlerini ve örtük savunma mekanizmalarını fark etmeye, bastırılmış duyguları işlemeye ve ilişkisel

deneyimlerle temas kurmayı desteklemeye yönelik müdahalelerin katkı sunabileceği düşünölmektedir.



KAYNAKÇA

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62, 1269–1287.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's Reasons for Divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602–626.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Bacon, M. (2001). *I Thought That Love Would Last Forever: A Phenomenological Study of Divorce, Grief and Transformation*. [Doctoral dissertation, Pacifica Graduate Institute].
- Balcı Çelik, S., & Bayraktar, M. (2023). Ayrılık sonrası yas ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik analizi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 23–34.
- Baum, N. (2003). The male way of mourning divorce: When, what, and how. *Clinical Social Work Journal*, 31(1), 37–50.
- Berman, W. H., & Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. *Journal of Marriage and the Family*, 43(2), 179–189.
- Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81–97.
- Biotteau, A. L., Bonnet, C., & Cambois, E. (2018). Risk of major depressive episodes after separation: The gender-specific contribution of the income and support lost through union dissolution. *European Journal of Population*, 35(3), 519–542.
- Boerner, K., Stroebe, M., Schut, H., & Wortman, C. B. (2015). Theories of grief and bereavement. In N. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology* (pp. 1–10). Springer.
- Bohannon, P. (1970). The Six Stations of Divorce. In Paul Bohannon (Ed.) *Divorce and After*. Doubleday and Company, Inc.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- Boss, P., & Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(2), 63–69.

- Bourassa, K. J., Hasselmo, K., & Sbarra, D. A. (2018). After the end: Linguistic predictors of psychological distress 4 years after marital separation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1872-1891.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I: Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of traumatic stress*, 13(3), 521-527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137-156.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300-323).
- Cesur Soysal, G. (2020). Kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeği-kısa form: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 1-12.
- Cesur-Soysal, G., & Arı, E. (2024). How we disenfranchise grief for self and other: An empirical study. *Omega*, 89(2), 530-549.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving processes in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.

- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 210–222.
- Coşkun, S., & Sarlak, D. (2020). Reasons for divorce in Turkey and the characteristics of divorced families: A retrospective analysis. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20(10), 1–8.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage.
- Crosby, J. F., Gage, B. A., & Raymond, M. C. (1983). The grief resolution process in divorce. *Journal of Divorce*, 7(1), 3–18.
- Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional divorce: Similarities and differences according to the position occupied. *Trends in Psychology*, 29(3), 505–518.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality & social psychology bulletin*, 29(7), 871–884.
- Del Palacio-González, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F. (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(5), 540–548.
- Doka, K. J. (1986). Loss upon loss: The impact of death after divorce. *Death Studies*, 10(5), 441–449.
- Doka, K. J. (Ed.). (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*.
- Doka, K. J. (2016). *Grief is a journey: Finding your path through loss*.
- Doka, K. J. (2020). Disenfranchised grief and non-death losses. In D. L. Harris (Ed.), *Non-death loss and grief: Context and clinical implications* (pp. 25–35). Routledge.
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: an overview. *Bereavement Care*, 36(2), 58–64.
- Eisma, M. C., Bernemann, K., Aehlig, L., Janshen, A., & Doering, B. K. (2023). Adult attachment and prolonged grief: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 214, 1–19.
- Emery, R. (1994). *Renegotiating family relationships*. Guilford.

- Emery, R. E., & Dillon, P. (1994). Conceptualizing the divorce process: Renegotiating boundaries of intimacy and power in the divorced family system. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 43(4), 374–379.
- Eskafi Noghani, M., Gorgidge, F., & Hojjati Shargh, A. (2021). A systematic review of quantitative and qualitative research on divorce factors. *Journal of Research & Health*, 11(3), 139–146.
- Field, N. P., & Horowitz, M. J. (1998). Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief. *Psychiatry*, 61(4), 279–287.
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E., & Manstead, A. S. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, 4(1), 87–94.
- Fisher, B. F. (1978). *Rebuilding: When your relationship ends*. Family Relations Learning Center.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091.
- Fraley, R. C., & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878–890.
- Froiland, D. J., Hozman, T. L. (1977). Counseling for constructive divorce. *Personnel and Guidance Journal*, 55, 525-529.
- Gee, T., (2001). The grieving process in separation and divorce. *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 4(1), 6-9
- Gitterman, A., & Knight, C. (2019). Non-death loss: Grieving for the loss of familiar place and for precious time and associated opportunities. *Clinical Social Work Journal*, 47(2), 147–155.
- Gray, C., Koopman, E., & Hunt, J. (1991). The emotional phases of marital separation: An empirical investigation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 138–143.
- Greenberg, L. J., Warwar, S. H., & Malcolm, W. M. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185–196.
- Güven, N., & Koroğlu, A. (2023). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrası psikososyal uyum: Trabzon ili örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13, 1–24.

- Hagemeyer, S. (1986). Making sense of divorce grief. *Pastoral Psychology*, 34(4), 237–250.
- Hald, G. M., Ciprić, A., Strizzi, J. M., & Sander, S. (2020). "Divorce burnout" among recently divorced individuals. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 36(4), 457–468.
- Harris, D. (Ed.). (2020). *Non-death loss and grief: context and clinical implications*. Routledge.
- Haselden M (2014) Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi (Doktora Tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Hassanpour, M., & Pourmohammad, P. (2025). Associations between emotional dysregulation, repetitive negative thoughts, and a sense of self continuity with post-divorce adjustment in divorced women. *Women's Health Bulletin*, 12(2), 79–89.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1992). Broken attachments: Relationship loss from the perspective of attachment theory. In T. L. Orbuch (Ed.). *Close Relationship Loss*. Springer.
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52, 318–331.
- Herman, S. J. (1974). Divorce: A grief process. *Psychiatric Care*, 12(3), 108–112.
- Hocaoglu, F. B. & Yalcinkaya, M. (2020). An examination of the problems experienced by women during and after divorce and their coping methods. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 7(3), 61–74.
- Holland, J. M., Thompson, K. L., Rozalski, V., & Lichtenthal, W. G. (2014). Bereavement-related regret trajectories among widowed older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 40–47.
- Holland, J. M., Klingspon, K. L., Lichtenthal, W. G., & Neimeyer, R. A. (2018). The unfinished business in bereavement scale (UBBS): Development and psychometric evaluation. *Death Studies*, 44(2), 65–77.
- Holland, J. M., Plant, C. P., Klingspon, K. L., & Neimeyer, R. A. (2020). Bereavement-related regrets and unfinished business with the deceased. *Death Studies*, 44(1), 42–47.

- Huang, M., & Habermas, T. (2021). Narrating ambiguous loss: Deficiencies in narrative processing and negative appraisal of consequences. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2147–2166.
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2020). Attachment style, complicated grief and post-traumatic growth in traumatic loss: The role of intrusive and deliberate rumination. *Psychiatry Investigation*, 17(7), 636–644.
- Keser, E., Ar-Karci, Y., & Danişman, I. G. (2024). Examining the basic assumption of psychoanalytic theory regarding normal and abnormal grief: Roles of unfinished businesses and bereavement related guilt. *Omega*, 90(2), 783–804.
- Kessler, S. (1975). *The American way of divorce: Prescriptions for change*. Nelson-Hall.
- Kitson, G. C., & Raschke, H. J. (1981). Divorce research: What we know; what we need to know. *Journal of Divorce*, 4(3), 1–37.
- Kitson, G. C., & Zyzanski, S. J. (1987). Grief in widowhood and divorce. *The Psychiatric Clinics of North America*, 10(3), 369–386.
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A., & Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished business in bereavement. *Death Studies*, 39(7), 387–398.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: a control theory analysis. *Child Development*, 64(1), 231–245.
- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2020). The role of ego-resiliency in maintaining post-divorce well-being in initiators and non-initiators of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(5), 366–383.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703.
- Krstic Joksimovic, K. (2023). Gender as a moderator of the relationship between coping strategies and indicators of recovery from the loss. *Curr Psychol* 42, 17839–17850.
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3–4), 145–166.
- Kuru Sönmez, Ö., & Yakut, E. (2024). Determination of the factors affecting divorce in Türkiye according to gender: A research with TUIK data. *Sosyoekonomi*, 32(59), 105–127.

- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769–782.
- Lampraki, C., Jopp, D. S., Spini, D., & Morselli, D. (2019). Social loneliness after divorce: Time-dependent differential benefits of personality, multiple important group memberships, and self-continuity. *Gerontology*, 65(3), 275–287.
- Lehr, R., & MacMillan, P. (2001). The psychological and emotional impact of divorce: The noncustodial fathers' perspective. *Families in Society*, 82(4), 373–382.
- Leopold, T., & Kalmijn, M. (2016). Is divorce more painful when couples have children? Evidence from long-term panel data on multiple domains of well-being. *Demography*, 53(6), 1717–1742.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797.
- Levy, T. M., & Joffe, W. (1978). Counseling couples through separation: A developmental approach. *Family Therapy*, 5(3), 267–276.
- Lowenstein, L. F. (2005). Causes and associated features of divorce as seen by recent research. *Journal of Divorce and Remarriage*, 42(3–4), 153–171.
- Ludwikowska-Świeboda, K., & Sekowski, M. (2024). The quality of interpersonal relationships, intrusive and deliberate rumination and adjustment to the death of a spouse. *Omega*.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48–61.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: the mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one*, 8(9), e75161.
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G., & Malishkevich, S. (2002). The death-anxiety buffering function of close relationships: Exploring the effects of separation reminders on death-thought accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 287–299.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139–156.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). An attachment perspective on loss and grief. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101283.
- Morse, J. M. (2003). Principles of mixed methods and multimethod research design. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 189–208). Sage Publications.
- Mortelmans, D. (2020). Economic consequences of divorce: A review. *Life Course Research and Social Policies*, 12, 23–41.
- Nazlı, S., Halisdemir, D., Gülleroğlu, H. D., & Kiye, S. (2021). Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğinin geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 336–361.
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. McGraw-Hill.
- Nolen-Hoeksema S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C.G. (1999). “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801–814.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C.G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 6064.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- OECD. (2024). *Society at a Glance 2024: OECD Social Indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/918d8db3-en>
- Orbuch, T. L. (1992). A symbolic interactionist approach to the study of relationship loss. In T. L. Orbuch (Ed.), *Close relationship loss*. Springer.
- Öksüzler Cabılar, B., & Yılmaz, A. E. (2022). Boşanma ve boşanma sonrası uyum: Tanımlar, modeller ve uyumun değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1–11.

- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419–425.
- Papa, A., & Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18, 152–169.
- Papa, A., Lancaster, N. G., & Kahler, J. (2014). Commonalities in grief responding across bereavement and non-bereavement losses. *Journal of Affective Disorders*, 161, 136–143.
- Pappas, P. A. (1989). Divorce and the psychotherapist. *American Journal of Psychotherapy*, 43(4), 506–517.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2014). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(3), 386–405.
- Pietkiewicz, I.J., & Smith, J.A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology, *Psychological Journal*, 20 (1), 7-14.
- Prigerson & Maciejewski, (2008). Grief and acceptance as opposite sides of the same coin: setting a research agenda to study peaceful acceptance of loss. *The British Journal of Psychiatry*. 193. 435-437.
- Riessman, C. (1990). *Divorce talk: Women and men make sense of personal relationships*. Rutgers University Press.
- Rix, R., Rose, J., & Roman, N. (2021). The contribution of divorce to parental-self efficacy and perception of parenting among divorced parents: A qualitative study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 63(2), 87–100.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1995). Grieving the loss of romantic relationships in young adults: An empirical study of disenfranchised grief. *Omega: Journal of Death and Dying*, 30(4), 269–281.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351–368.
- Salts, C. J. (1979). Divorce process: Integration of theory. *Journal of Divorce*, 2(3), 233–240.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.

- Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: an integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and social psychology review: An official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 12(2), 141–167.
- Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2013). Heart rate variability moderates the association between attachment avoidance and self-concept reorganization following marital separation. *International Journal of Psychophysiology: Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, 88(3), 253–260.
- Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). Expressive writing can impede emotional recovery following marital separation. *Clinical Psychological Science*, 1(2), 120–134.
- Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2019). Attachment reorganization following divorce: normative processes and individual differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, 71–75.
- Schutz, P. A., Chambless, C. B., & DeCuir, J. T. (2004). Multimethods research. In K. B. deMarrais & S. D. Lapan (Eds.), *Foundations for research: Methods of inquiry in education and the social sciences* (pp. 267–281). Lawrence Erlbaum Associates.
- Shaver, P. R., & Tancredy, C. M. (2001). Emotion, attachment, and bereavement: A conceptual commentary. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (63–88). American Psychological Association.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133–161.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretive phenomenological analysis: Theory, method, and research*. Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. Sage.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9–27.

- Smith, J. A. (2019). Participants and researchers searching for meaning: Conceptual developments for interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), 166–181.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 85–92.
- Strizzi, J. M., Sander, S., Ciprić, A., & Hald, G. M. (2020). “I had not seen Star Wars” and other motives for divorce in Denmark. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(1), 57–66.
- Strizzi, J. M., Ciprić, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce is stressful, but how stressful? Perceived stress among recently divorced Danes. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(4), 295–311.
- Strizzi, J. M., Koert, E., Øverup, C. S., Ciprić, A., Sander, S., Lange, T., Schmidt, L., & Hald, G. M. (2022). Examining gender effects in postdivorce adjustment trajectories over the first year after divorce in Denmark. *Journal of Family Psychology: JFP*, 36(2), 268–279.
- Stroebe, M. ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (Eds.). (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. American Psychological Association.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of General Psychology*, 9(1), 48–66.
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(2), 259–268.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2016). Overload: A missing link in the dual process model? *Omega: Journal of Death and Dying*, 74(1), 96–109.
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking Up, Breaking Hearts? Characteristics of the Divorce Process and Well-Being After Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 54(3), 177–196.
- Şahan, B., & Kılıçarslan, S. (2024). The reasons for divorce and challenges faced during the divorce process by divorced individuals. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 25(3), 1439–1461.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Thomas, C., & Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3–4), 210–224.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
- Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (1990). *Second chances: Men, women, and children a decade after divorce*. Houghton Mifflin Company.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62(3), 655–668.
- Wayment, H. A., & Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss and Trauma*, 7(2), 129–149.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Weiss, R. S. (1975). *Marital separation*. Basic Books.
- Weiss, R. S. (1976). The emotional impact of marital separation. *Journal of Social Issues*, 32(4), 135–145.
- Weiss, R. S. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44(3), 37–52.
- Willén, H. (2015). Challenges for divorced parents: Regulating negative emotions in post-divorce relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(3), 356–370.
- Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56(4), 205–212.
- Yáñez, S., Plazaola, M., & Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce and Remarriage*, 49(3–4), 291–307.
- Yarnoz Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50, 282–294.
- Yáñez-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210–219.

- Yárnöz-Yaben, S. (2017). Grief due to divorce: Relationship with attachment style and effects on subjective well-being and co-parenting. *Estudios de Psicología*, 38(3), 667–688.
- Yılmaz, A. E., & Fıfıloğlu, H. (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 149-169.
- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan İnceç, Ö., Öksüzler Cabılar, B., & Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form in a Turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41–65.
- Zhang, Z., & Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639–657.



EKLER

EK 1. Nitel Çalışmanın Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın adı: Boşanma Sonrası Yas ve Adaptasyon Süreci: Nitel ve Nicel Açıdan Bir İnceleme

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programındaki Doktora Tezi kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin boşanma ve boşanma sonrasındaki adaptasyon süreçlerinde kişisel deneyimlerinin alınması ve boşanma sonrasında sürecin özelliklerinin derinlemesine incelenmesidir.

Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıların okur-yazar olması, 18-64 yaş aralığında olması, son 2 yıl içerisinde boşanmış olması, aydınlatılmış onam formunu okuyup imzalamış olması, araştırmacı tarafından sorulan soruları anlama ve kavramada herhangi bir probleminin bulunmaması beklenmektedir.

Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından boşanma ve sonrasındaki süreçle yönelik oluşturulan soruları yanıtlamanız beklenmektedir. Bu görüşmede sizin düşünceleriniz, duygularınız ve deneyimleriniz değerli olup, vermiş olduğunuz yanıtların doğrusu yanlış yoktur. Sizin boşanma ve sonrasındaki süreçle yönelik öznel deneyimleriniz araştırmanın odağı oluşturmaktadır. Yanıtlarınızın kaydedilebilmesi için araştırmacı tarafından ses kaydı alınacaktır.

Bu araştırmada boşanma ve sonrasındaki deneyimlerini paylaşmayı kabul eden 16 kişiye ulaşılması planlanmaktadır. Bu gönüllü araştırmada araştırmacıyla yapacak olduğunuz görüşme için harcayacağınız süre yaklaşık 60 dakikadır. Araştırmaya katılmanız herhangi bir risk oluşturmamaktadır. Bu araştırma gönüllülük esasına dayandığı için araştırmayı kabul etmemeniz ya da araştırmadan ayrılmanız durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalmayacaksınız. Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup, siz gönüllüye herhangi bir ücret ödenmesi ya da sizden talep edilmesi söz konusu değildir. Bu araştırmanın sonuçları tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizlerle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak elde edilen veriler bir kez anonimleştikten sonra, araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

‘Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Benimle yapılacak görüşme esnasında araştırmacı tarafından ses kaydı alınmasını kabul ediyorum. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, ses kaydının alınmasını gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim. ‘

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Katılımcının adı/soyadı

Araştırmacının adı/soyadı

EK 2. Nicel Çalışmanın Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın adı: Boşanma Sonrası Yas ve Adaptasyon Süreci: Nitel ve Nicel Açidan Bir İnceleme

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programındaki Doktora Tezi kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin boşanma ve boşanma sonrasındaki adaptasyon süreçlerinde duygusal ve bilişsel özelliklerin etkilerini incelemektir.

Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıların okur-yazar olması, 18-64 yaş aralığında olması, son 5 yıl içerisinde boşanmış olması, aydınlatılmış onam formunu okuyup imzalamış olması, ölçekleri anlama ve kavramada herhangi bir probleminin bulunmaması beklenmektedir.

Araştırma kapsamında 6 farklı ölçek uygulaması gerçekleştirilecektir. Bu ölçek uygulamalarında, ölçek maddelerini okuduktan sonra size en uygun şıkki işaretlemeniz beklenmektedir. Ölçek işaretlemelerinizde, maddeleri atlamadan sırasıyla işaretlemeniz ve çift işaretleme yapmamanız beklenmektedir. Ölçek maddelerini dikkatli bir şekilde okuyarak eksiksiz bir şekilde doldurmanız istenmektedir.

Bu araştırmada yaklaşık 300 kişiye ulaşılması planlanmaktadır. Bu gönüllü araştırmada tüm ölçeklerin doldurulması için harcayacağınız süre yaklaşık 25-30 dakikadır. Araştırmaya katılmanız herhangi bir risk oluşturmamaktadır. Bu araştırma gönüllülük esasına dayandığı için araştırmayı kabul etmemeniz ya da araştırmadan ayrılmanız durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalmayacaksınız. Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup, siz gönüllüye herhangi bir ücret ödenmesi ya da sizden talep edilmesi söz konusu değildir. Bu araştırmanın sonuçları tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizlerle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak elde edilen veriler bir kez anonimleştikten sonra, araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

‘Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim. ‘

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Katılımcının adı/soyadı

Araştırmacının adı/soyadı

EK 3. Nicel Çalışma Sosyodemografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: 1. Kadın () 2. Erkek ()
2. Yaşınız:.....
3. Eğitim Durumunuz
 1. İlkokul ()
 2. Ortaokul ()
 3. Lise ()
 4. Üniversite ()
 5. Lisansüstü ()
4. Şu anda herhangi bir işte çalışıyor musunuz?
 1. Evet ()
 2. Hayır ()
5. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?
 1. Düşük ()
 2. Orta ()
 3. Yüksek ()
 4. Çok Yüksek ()

Aşağıdaki soruları sona ermiş olan evliliğinizi düşünerek yanıtlayınız.

6. Kaç yaşında evlendiniz?.....
7. Eski eşinizle evli kaldığınız süreyi belirtiniz..... (Ay veya yıl olarak ifade edebilirsiniz. Örneğin, '24 ay' veya '2 yıl' şeklinde yazarak belirtiniz.)
8. Eski eşinizin eğitim durumunu belirtiniz
 1. Okur-yazar değil ()
 2. İlkokul ()
 3. Ortaokul ()
 4. Lise ()
 5. Üniversite ()
 6. Lisansüstü ()
9. Boşanma fikrini ilk kim ortaya attı?
 1. Ben ()
 2. Eski Eşim ()
 3. Karşılıklı ()
10. Ayrılık kararı sonrasında eski eşinizle çatışma sıklığını nasıl tanımlarsınız ?
 1. Hiç ()
 2. Nadiren ()
 3. Ara sıra ()
 4. Sık Sık ()
 5. Çok sık ()
11. Boşanma nedeniniz /nedenlerinizi belirtiniz.....
12. Boşanma şekliniz:
 1. Anlaşmalı ()
 2. Çatışmalı ()

EK 3. Nicel Çalışma Sosyodemografik Bilgi Formu

13. Yasal olarak boşanmanız üzerinden geçen süreyi belirtiniz.....
14. Boşanma süreciniz ve sonrasında yerleşim yerinizde herhangi bir değişim oldu mu?
1. Evet, başka bir eve taşındım. ()
 2. Hayır, aynı evde yaşamaya devam ettim.()
15. Boşandıktan sonraki maddi düzeyinizdeki değişimi en iyi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz.
1. Gelir düzeyimde herhangi bir değişiklik olmadı ()
 2. Gelir düzeyim azaldı ()
 3. Gelir düzeyim arttı ()
16. Çocuğunuz var mı?
1. Evet ()
 2. Hayır ()
- Çocuk sayınız... (çocuğunuz yok ise bu kısmı geçiniz)
1. Çocuğunuz var ise, boşanma sonrasında çocuk/çocuklarının velayeti kime verildi?
1. Kendime ()
 2. Eski Eşime ()
 3. Ortak Velayet ()
17. Boşanmanız sonrasında nafaka ödediniz mi?
1. Evet ()
 2. Hayır ()
18. Boşanmanız sonrasında nafaka aldınız mı?
1. Evet ()
 2. Hayır ()
19. Boşanmanız sonrasında gerçekleştirilmiş olan paylaşımlara yönelik sizin görüşlerinizi iyi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz.
1. Paylaşımların çoğunlukla kendi avantajıma olduğunu düşünüyorum. ()
 2. Paylaşımların kendim ve eski eşim açısından eşit olduğunu düşünüyorum. ()
 3. Paylaşımların çoğunlukla eski eşim avantajına olduğunu düşünüyorum. ()
20. Şu anda romantik ilişkiniz var mı?
1. Evet ()
 2. Hayır ()
21. Boşanma süreciniz ve sonrasında psikolojik/psikiyatrik bir destek aldınız mı? (Yanıtınız **Hayır** ise **21. soruya** geçiniz)?
1. Evet ()
 2. Hayır ()
- Cevabınız evet ise;
1. Psikolojik/ psikiyatrik bir destek almış veya almaya devam ediyor iseniz destek alma şeklinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. ?
1. Psikiyatrik ilaç/ilaçlar kullandım/ kullanıyorum. ()
 2. Düzenli psikoterapi/psikolojik destek hizmeti aldım/alıyorum.()
 3. Hem ilaç kullanıyorum hem düzenli psikolojik destek/psikoterapi hizmeti aldım/alıyorum. ()
22. Boşanma süreci ve sonrasında aileniz/ arkadaşlarınızdan ne kadar destek alabildiniz? (1-10 arasında sayısal bir değer ile belirtiniz)?
- | Hiç | | | | | Orta | | | | | Çok İyi |
|-----|---|---|---|---|------|---|---|---|---|---------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

EK 4. Nitel Çalışma Görüşme Formu

1. Bana biraz kendinizden söz eder misiniz?
2. Eski eşinizle tanışma, evlenme süreciniz nasıldı?
3. Evliliğiniz süresince ilişkiniz nasıldı? İlişkinizde bu süre içinde ne tür değişimler gözlemlediniz ?
4. Evliliğiniz içerisinde boşanma fikrinin ilk ortaya çıkışı nasıl olmuştu?
 - a. Boşanmanın gündeme gelmesi sizi nasıl etkiledi? Neler hissettiniz?
5. Boşanma kararı kesin olarak nasıl alındı? Süreç nasıl devam etti?
 - a. Bu karar sonrası duygusal olarak ne yaşadınız?
6. Boşanma ve sonrasındaki süreci nasıl deneyimlediniz, deneyimliyorsunuz?
 - a. Hayatınızda neler değişti?
 - b. Bu değişimler neler hissettiriyor? Bu değişimler sizde ne gibi etkiler ve duygular yarattı?
7. Boşandıktan sonra evliliğinize dönüp baktığınızda ilişkinizle ilgili neler düşündünüz? Nasıl bir ilişkiydi sizce?
 - a. Mümkün olsa değiştirmek istediğiniz noktalar olur muydu?
 - a. Yaşamış olduğunuz durumu özellikle irdelediğiniz, üzerinde ayrıntılı düşündüğünüz zamanlar oldu mu ya da farkında olmadan kendinizi yaşananlar üzerinde düşünürken bulduğunuz oldu mu? İlk zamanlar nasıldı, şimdi nasıl? Böyle zamanlarda aklınızdan neler geçiyor?
 - b. Yaşamış olduğunuz durumla ilgili düşünmek size nasıl hissettiriyor? Sonrasında bu durumu nasıl yorumluyorsunuz?
8. Boşanma sonrasında hayatınızda meydana gelen değişikliklere nasıl uyum sağladınız?
 - a. Uyum sağlamanızı kolaylaştıran/zorlaştıran şeyler neler oldu?
 - b. Uyum sağlamada en çok zorlandığınız konular neler oldu? Zorlandığınız konu/konulara ilişkin sıkıntılarınız devam ediyor mu?
 - c. Ayrılık kararının alındığı zamana kıyasla kendinizi bugün nasıl bir yerde görüyorsunuz? Nasıl hissediyorsunuz?
 - d. Yeni bir ilişkiniz var mı/oldu mu? Olumlu ve olumsuz katkıları neler oldu?
9. Boşanma deneyiminize genel olarak baktığınızda, bugün bu deneyim sizin için nasıl bir anlam taşıyor?

EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

(YIYE-II)

Aşağıda, kişilerin yakın ilişkilerdeki yaşantılarına yönelik ifadeler almaktadır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç katılmıyorum			Kararsızım/ fikrim yok			Tamamen katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyeceğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (devam)

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelerdir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (devam)

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 6. Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği

Ayrılık Sonrası Yas Ölçeği

Aşağıda kişilerin ayrılık yaşantılarından sonra ortaya çıkabilecek duygu, düşünce ve davranışlara yer verilmiştir. Her bir maddeyi sona ermiş olan evlilik ilişkinizi düşünerek yanıtlayınız.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Her Zaman
1	İlişkimizin bittiği an zihnimde canlanıyor.				
2	Onunla ilgili düşünceler sürekli aklıma geliyor.				
3	İlişkimiz hakkında devamlı düşünüyorum.				
4	Onunla ilgili hatıraları düşünmek zamanımın büyük bir kısmını alıyor.				
5	Onu özlüyorum.				
6	Tanıdık yerlerde onu arayıp da bulmayı arzuluyorum.				
7	Ayrılıktan sonra psikolojik yardıma ihtiyaç duydum.				
8	Tekrar birlikte olamayacağımızı düşündükçe üzülüyorum.				
9	Sürekli onu düşünmekten günlük işlerimi aksatıyorum.				
10	Onsuz hayatın eksik olduğunu düşünüyorum.				
11	Bu acıya daha fazla dayanamayacağımı düşünüyorum.				
12	Hayatımda hiç kimse onun yerini dolduramayacak.				
13	Ayrılıktan sonra hayatın anlamı kalmadı.				
14	Ayrıldıktan sonra iştah bozukluğu (iştahın artması ya da azalması) yaşıyorum.				
15	Ayrıldıktan sonra sağlığım bozuldu.				

EK 7. Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri

OLAY İLİŞKİLİ RUMİNASYON ENVANTERİ (OİRE)

Boşanma gibi bir yaşantıdan sonra, bazen insanlar, bu deneyim hakkında düşünmeye çalışmamalarına rağmen kendilerini onunla ilgili düşünceler içinde bulurlar. Aşağıda yer alan maddeleri boşanmanın hemen ardındaki haftalarda ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

0	1	2	3	
Hiç olmadı	Hiç /Asla	Nadiren Bazen	Sık sık / Sıklıkla	
İstemediğim hâlde olayı düşündüm.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler aklıma geldi ve onlar hakkında düşünmeden duramadım.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler dikkatimi dağıttı ya da beni odaklanmaktan alıkoydu.	0	1	2	3
Olayla ilgili görüntü ya da düşüncelerin zihnime girmesine engel olamadım.	0	1	2	3
Olaya ait düşünceler, anılar ya da görüntüler istemesem de aklıma geldi.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünceler deneyimimi yeniden yaşamama neden oldu.	0	1	2	3
Olayı hatırlatan şeyler, yaşadığım deneyimimle ilgili düşünceleri geri getirdi.	0	1	2	3
Kendimi otomatik olarak ne olmuş olduğu ile ilgili düşünürken buldum.	0	1	2	3
Diğer şeyler beni, yaşadığım deneyimle ilgili düşünmeye yönlendirip durdu.	0	1	2	3
Olayla ilgili düşünmemeye çalıştım ama düşünceleri aklımdan çıkaramadım.	0	1	2	3

EK 7. Olayla İlişkili Ruminasyon Envanteri (devam)

Belirttiğinize benzer bir yaşantıdan sonra, her zaman olmasa da, bazen insanlar, özellikle ve kasıtlı olarak bu deneyim hakkında düşünerek vakit geçirirler. Aşağıda yer alan maddeler için, boşanmanın hemen ardındaki haftalarda eğer olduysa ne sıklıkla, belirtilen konular ile ilgili olarak düşünmek için özellikle vakit geçirdiğinizi belirtin.

0	1	2	3
Hiç olmadı	Hiç /Asla	Nadiren Bazen	Sık sık / Sıklıkla

Yaşadığım deneyimden anlam bulup bulamayacağımla ilgili düşündüm	0	1	2	3
Yaşamımdaki değişikliklerin deneyimimle uğraşmaktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşündüm.	0	1	2	3
Kendimi, yaşadığım deneyimle ilgili duygularım hakkında düşünmeye zorladım.	0	1	2	3
Yaşadığım deneyimin sonucunda bir şey öğrenip öğrenmediğimle ilgili düşündüm	0	1	2	3
Bu deneyimin dünya ile ilgili inançlarımı değiştirip değiştirmediği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
Bu deneyimin geleceğim için ne anlama gelebileceği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
Diğerleri ile olan ilişkilerimin, yaşadığım deneyimin ardından değişip değişmediği hakkında düşündüm.	0	1	2	3
Kendimi olayla ilgili duygularımla baş etmeye zorladım.	0	1	2	3
Olayın beni nasıl etkilemiş olduğu hakkında özellikle düşündüm	0	1	2	3
Olay hakkında düşündüm ve ne olduğunu anlamaya çalıştım.	0	1	2	3

EK 8. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler –Kısa Form

KAYIP YAŞANTILARINDA BİTMEMİŞ İŞLER ÖLÇEĞİ-KISA FORM

Ayrılıklar ardından ilişkiye dair bir şeylerin söylenmemiş, bitmemiş ya da çözülmemiş olduğu duygusuna sahip olabiliriz. Aşağıda sizin de deneyimlemiş olabileceğiniz farklı “bitmemiş iş” türlerinin listesi bulunmaktadır. Lütfen her bir ifade için, geçen ay bu konuyla ilgili ne kadar sıkıntı hissettiğinizi belirtin. Geçtiğimiz ay bu konuda ne kadar sıkıntılı hissettiniz? 1: Hiç sıkıntılı hissetmiyorum 2: Biraz sıkıntılı hissediyorum 3: Orta düzeyde sıkıntılı hissediyorum 4: Oldukça sıkıntılı hissediyorum 5: Çok fazla sıkıntılı hissediyorum					
Geçtiğimiz ay bu konuda ne kadar sıkıntılı hissettiniz?	Hiç (1)	Biraz (2)	Orta (3)	Oldukça (4)	Çok fazla (5)
1. Keşke birlikte daha çok şey yapmış olsaydık.	1	2	3	4	5
2. Aramızda konuşulması gereken sırlarımız vardı.	1	2	3	4	5
3. Ona daha sık ‘seni seviyorum’ demeliydim.	1	2	3	4	5
4. Aramızdaki bazı önemli sorunlar veya çatışmalar benim için hiçbir zaman bitmedi.	1	2	3	4	5
5. Keşke benim için ne kadar önemli olduğunu ona söylemiş olsaydım.	1	2	3	4	5
6. Ayrıldığımızdan beri, hayatı dolu dolu yaşamak için onun iznine ihtiyacım olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Keşke ona veda etme şansını yakalayabilseydim.	1	2	3	4	5
8. Ona karşı derin bir öfke hissediyorum ve o artık olmadığı için bunu nasıl çözeceğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5

EK 9. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği

YETİŞKİN BOŞANMAYA UYUM ÖLÇEĞİ (Yetişkin BUÖ)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği içtenlikle yanıtlayınız.

1=Hiçbir zaman 2= Bazen 3= Sıklıkla 4= Çoğu zaman 5= Her zaman anlamına gelmektedir.					
1. Sosyal arkadaş ortamlarında aranan birisiyim.	1	2	3	4	5
2. Yaşamımdaki sorunları çözmekte zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendime karşı sorumluluklarımı yerine getirmekte sorun yaşıyorum.	1	2	3	4	5
4. Gündelik rutin işlerimi yaparken yoruluyorum.	1	2	3	4	5
5. Gündelik rutin aktivitelerde dikkatim dağılıyor.	1	2	3	4	5
6. Ebeveynlerim (annem-babam) ihtiyacım olduğunda bana destek olur.	1	2	3	4	5
7. Arkadaşlarımla güzel vakit geçirecek etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5
8. Sosyal çevremde kendimi açabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
9. Çevremdekiler (aile, sosyal arkadaş vs.) durgun ve neşesiz olduğumu söylüyorlar.	1	2	3	4	5
10. Akrabalarım (kardeşlerim, kuzenlerim vb) ihtiyacım olduğunda bana destek olur.	1	2	3	4	5
11. Gelecek yaşamıma ilişkin korkularım var.	1	2	3	4	5
12. Ebeveynlerime ve akrabalarım ihtiyacım olduğunda ulaşabilirim.	1	2	3	4	5
13. Normalde olumsuz tepki vermeyeceğim olaylarda sinirleniyorum.	1	2	3	4	5
14. Ebeveynlerim ve akrabalarım ile ilişkilerim sınırlıdır.	1	2	3	4	5
15. Yaşadıklarımı düşününce eski eşime kızıyorum.	1	2	3	4	5
16. Bazen öfkemi kontrol edemeyerek etrafımdakileri kırabiliyorum	1	2	3	4	5
17. Arkadaşlarımla olmak beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5

EK 10. Fisher Boşanmaya/ Ayrılığa Uyum Ölçeği – Kısa Formu

FISHER BOŞANMAYA/AYRILIĞA UYUM ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Aşağıdaki ifadeler, **boşandıktan sonra** sıklıkla ortaya çıkabilecek duygu, düşünce ve davranışları yansıtmaktadır. Bitirdiğiniz ilişkinizi düşünerek, her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadenin **ne sıklıkta sizin şimdiki duygu, düşünce ve davranışlarınıza uygun olduğunu** işaretleyiniz.

Bu ifadeler ne sıklıkta sizin şimdiki durumunuza uygun?

1) Her zaman 2) Genellikle 3) Bazen 4) Nadiren 5) Hiçbir zaman

	H e r Z a m a n	G e n e l l i k l e	B a z e n	N a d i r e n	H i ç b i r Z a m a n
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					

EK 11. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 17/07/2023
Toplantı Sayısı : 16
Karar Sayısı : 152

152- Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Öğr. Üyesi Prof. Dr. Şennur TUTAREL KİŞLAK'ın danışmanlığını yaptığı, doktora öğrencisi Arş Gör. Seda OKTAY'ın "Boşanma Sonrası Yas ve Adaptasyon Süreci: Nitel ve Nicel Açından Bir İnceleme" başlıklı teziniz ile ilgili 15/06/2023 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Öğr. Üyesi Prof. Dr. Şennur TUTAREL KİŞLAK'ın danışmanlığını yaptığı, doktora öğrencisi Arş Gör. Seda OKTAY'ın "Boşanma Sonrası Yas ve Adaptasyon Süreci: Nitel ve Nicel Açından Bir İnceleme" başlıklı teziniz ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ÖZET

Boşanma sonrasındaki süreç psikolojik olarak zorlayıcı yaşantıları beraberinde getirebilmektedir. Boşanma ve sonrasındaki değişimlerin nasıl deneyimlendiğinin anlaşılması, boşanma sonrasındaki sürece ilişkin klinik pratik uygulamalar için önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, bu tez çalışmasında boşanma deneyimi ile kişilerin yaşamında meydana gelen değişim ve kayıplar, bu kayıplarla ilişkili yas deneyimi ve yetişkinlerin bağlanma özelliklerine bağlı olarak boşanmaya uyum sürecinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada boşanmış yetişkinlerin deneyimleri, çoklu yöntem araştırma deseni kapsamında nitel ve nicel yöntemler aracılığıyla incelenmiştir. Son 2 yıl içerisinde boşanma deneyimi bulunan 8 erkek ve 8 kadın olmak üzere 16 kişiyle yapılan görüşmeler sonucunda gerçekleştirilen yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile 7 üst temaya ulaşılmıştır. Bu temalar (1) boşanma sonrası değişimler ve kayıplar, (2) boşanma fikri itibarıyla deneyimlenen duygular, (3) görülmeyen ve gösterilmeyen yas, (4) yas deneyimine ilişkin güçlükler, (5) baş etme stratejileri, (6) yeni ilişkiler: arzu edilen ve korkulan duygusal bağ ve (7) boşanma deneyimi aracılığıyla kendilik temsillerinin düzenlenmesidir. Son 5 yıl içerisinde boşanma deneyimi bulunan 265 katılımcının dahil edildiği nicel çalışma verileri ile bağlanma kaygısı yüksek kişilerin boşanmaya uyum düzeyinde yasin, bitmemiş işlerin ve istemsiz ruminasyonun aracılık rolü desteklenmiş, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin boşanmaya uyum düzeyinde ise bitmemiş işlerin aracılık rolünün bulunduğu gözlenmiştir. Nitel ve nicel bulgular, boşanma gibi bir yaşam olayının ardından ölüme bağlı kayıplar gibi boşanmayla ilişkili yas sürecinin deneyimlenebileceğini, bu yas deneyiminin görülmeyen ve gösterilmeyen dolayısıyla tanınmayan ve mahrum bırakılan bir şekilde olabileceğini ve yasin dinamik doğasını işaret etmiştir. Yetişkinlerin bağlanma özellikleriyle ilişkili olarak boşanmaya uyum sağlama sürecinde güçlükler deneyimlediğini, bu güçlüklerin ise bağlanma

kaygısı yüksek bireylerde daha yoğun yas tepkileri, istemsiz ruminasyonlar ve ilişkiye dair sona bitmemiş işlerle belirginleştiği, bağlanma kaçınması yüksek bireylerde ise ilişkiye dair bitmemiş işler, duygusal deneyimden kaçınma ve bastırma eğilimleriyle daha örtük biçimde ortaya çıkabileceğini sonucuna varılmıştır. Çalışma bulguları, boşanmış bireylerin yaşadığı kayıp deneyimlerinin ve bağlanma özelliklerine bağlı olarak şekillenen baş etme biçimlerinin psikolojik destek süreçlerinde dikkate alınmasını, bireysel farklılıkları merkeze alan, bağlanma boyutlarına duyarlı ve yas sürecinin dinamik doğasını gözetken klinik müdahalelerinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Boyutları, Bitmemiş İşler, Boşanma, Ruminasyon, Yas

ABSTRACT

The process following divorce can bring about psychologically challenging experiences. Understanding how divorce and subsequent changes are experienced is important for clinical practice related to the post-divorce process. Accordingly, this thesis aims to examine the divorce experience, the changes and losses taking place in individuals' lives, the grief experience associated with these losses, and the adaptation process to divorce based on adults' attachment characteristics. The experiences of divorced adults were examined using a multimethod research design incorporating both qualitative and quantitative approaches. Interpretive phenomenological analysis of interviews conducted with 16 individuals (8 men and 8 women) who had experienced divorce within the last 2 years yielded 7 super-ordinate themes. These themes are (1) post-divorce changes and losses, (2) emotions surrounding the idea of divorce, (3) unseen and unexpressed grief, (4) difficulties in the grief experience, (5) coping strategies, (6) new relationships: desired and feared emotional bonds, and (7) the reorganization of self-representations through the divorce experience. The findings of the quantitative study, which included 265 participants who had experienced divorce in the past 5 years, supported the mediating roles of post separation grief, unfinished business in loss experiences, and involuntary rumination in the adjustment to divorce among individuals with high attachment anxiety. While for individuals with high attachment avoidance, the mediating role of unfinished business in loss experiences was supported in their levels of adaptation to divorce. Qualitative and quantitative findings indicated that a life event such as divorce can be experienced as a grief process associated with divorce, similar to death-related losses, and that this grief experience can be invisible and unseen, and therefore disenfranchised, highlighting the dynamic nature of grief. It was found that individuals experienced difficulties in the process of adapting to divorce in relation to

attachment dimensions, and that these difficulties manifest more intensely in individuals with high attachment anxiety as intense grief reactions, involuntary rumination, and unresolved issues regarding the relationship, while in individuals with high attachment avoidance, they may emerge more covertly as tendencies to avoid and suppress emotional experiences. The study findings emphasize the importance of clinical interventions that are sensitive to attachment characteristics, responsive to individual differences, and mindful of the dynamic nature of the grief process, taking into account the loss experiences of divorced individuals and their attachment related coping styles in psychological support processes.

Keywords: Attachment Dimensions, Unfinished Business, Divorce, Rumination, Grief