

## Kuramsal Derleme

**Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahaleler Üzerine Bir Derleme**Ayşegül SAYAN KARAHAN<sup>1\*</sup> <sup>1</sup> Türkiye Adalet Akademisi, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz***Anahtar kelimeler:*boşanma,  
boşanma terapisi,  
boşanma  
danışmanlığı

Bu derlemede boşanma sürecinde etkili uygulamalara temel oluşturmasına katkı sağlamak amacıyla psikolojik müdahaleler betimsel düzeyde ele alınmaktadır. Bir kriz durumu olan boşanmanın eşler ve varsa çocukları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Son yıllarda ise buna ek olarak yapıcı ve sağlıklı boşanma kavramlarından bahsedilmektedir. Boşanma oranlarındaki artış ile beraber boşanma sonrası yaşam düzenlemelerine destek ihtiyacı da artmaktadır. Ruh sağlığı alanında çalışanların boşanma sonrası uyum ile ilgili yetkin ve etkili uygulamalar oluşturabilmelerini desteklemek amacıyla boşanma sürecinde psikolojik müdahalelerin neler olduğu, nasıl yapıldığı ve bu müdahalelerin hangi koşullarda daha etkili olduğunu içeren bilgilere gereksinim duyulmaktadır. Boşanma sürecindeki psikolojik müdahaleler, evliliğin sonlanması aşamasında aile üyelerinin olumsuz etkiler yaşamasını azaltmayı ve başa çıkma becerileri kazanmalarını desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler boşanma aşamasındaki tüm aile üyelerine, eşler, ebeveynler ya da kardeşler gibi bir alt sistemi oluşturan aile üyelerine veya sadece bir aile üyesine yönelik olarak sunulabilmektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler; psikoterapi, arabuluculuk ya da psikoeğitsel programlar şeklinde verilebilmektedir. Psikoterapi yaklaşımında; bilişsel-davranışçı terapi, affetme terapisi, yas terapisi gibi farklı yaklaşımlar kullanılabilir. Boşananlar arasındaki çatışmanın düzeyine göre kullanılacak yaklaşımlar farklılık gösterebilmektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahalelerin ilkeleri, yaklaşımları, aşamaları özetlenmiştir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleleri ele alan yurt dışı ve yurt içi araştırmalar ele alındığında bu alanda bir gereksinim olduğu görülmektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler alanında kontrollü ve boylamsal çalışmaların eksikliği, boşanma sürecinde psikolojik müdahalelere özgü spesifik eğitimlerin yetersizliği ve boşanma alanında etkililiğin değerlendirilirken nelerden etkilenebileceği konuları vurgulanmıştır. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleleri ele alan mevcut literatürdeki sınırlılıklar ele alınmış, daha ileri araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Abstract***Keywords:*divorce,  
divorce therapy,  
divorce counseling

The present review descriptively introduced psychological interventions employed during divorce process to contribute to the development of effective mental health practices. As a life crisis, divorce might have negative impacts both on spouses and children. In recent years, the terms such as constructive and healthy divorce have also started to be underlined in the related literature. In fact, increasing divorce rates necessitate well-established post-divorce support programs. Hence, more information regarding psychological interventions during divorce process is needed to employ effective practices for affected families. Psychological post-divorce interventions usually aim to reduce the negative effects of the termination of the marriage and to support the family members in terms of functional coping skills. Such interventions might include the entire family, a subsystem (e.g., spouses, parents, siblings) or the affected individual alone. Psychological interventions during divorce process might also be delivered in the form of psychotherapy, mediation, or psychoeducational programs. In psychotherapy settings, cognitive-behavioral therapy, forgiveness therapy, and grief therapy can be employed depending on the nature and intensity of the problems. Accordingly, the principles, approaches, and stages of psychological interventions during divorce process were summarized in the current review. Particularly, lack of longitudinal and controlled studies in post-divorce interventions, inadequacy of training for conducting such programs, and contextual factors compromising the effectiveness were emphasized. The limitations of the current literature on psychological interventions during divorce process were also addressed and suggestions have been made for future research.

\*Sorumlu Yazar, Türkiye Adalet Akademisi, Şehit Mehmet Kiraz Bulvarı, İncek, Ankara

e-posta: [pskaysegulsayan@hotmail.com](mailto:pskaysegulsayan@hotmail.com)

DOI: 10.31682/ayna.943037

Gönderim Tarihi (Received): 26.05.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 28.11.2021 ISSN: 2148-4376

## Giriş

Evliliklerin “ölüm eşleri ayırana dek” sürmesi beklenmekte ve kimse boşanmayı amaçlayarak evlenmemektedir. Evliliğin sürekliliği hem eşler için bireysel hem de sosyal yapının ahengi için toplumsal bir beklentidir. Bununla beraber, ömür boyu sürmesi umuduyla evlenen eşler arasında çeşitli anlaşmazlık ve çatışmalar yaşanabilmekte, boşanma eşlerden biri veya her ikisi tarafından bir seçenek ve çözüm yolu olarak görülebilmektedir (Sürerbiçer, 2008). Evlenme ve boşanma sadece kadın ve erkeği ilgilendiren bireysel bir konu olmaktan öte, toplumsal yapı ve sosyal düzeni yakından ilgilendiren en önemli sosyo-kültürel konular arasında bulunmaktadır (Kaya, 2009; Özgüven, 2000; Sürerbiçer, 2008).

Aile, tüm toplumların temel birimi olarak görülmekte; evlilik ve aile birliğinin önemi ve gerekliliği vurgulanmaktadır. Meydana gelen çeşitli değişimler sonucunda evlilik ve aile yapısında ve sürekliliğinde de değişimler meydana gelmektedir. Arıkan (1996) boşanmanın modern bir kavram gibi görülmesine karşın boşanmanın olmadığı hemen hemen hiçbir dönem ve kültür bulunmadığını ifade etmiştir. Bir diğer ifadeyle boşanma olgusunun tarihi, evlilik kurumunun tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Tarihçesine bakıldığında boşanmanın, istenmeyen bir durum olarak hemen her zaman kısıtlanmaya çalışılmış olduğu ama hiç ortadan kaldırılamadan varlığını sürdürdüğü görülmektedir (Sucu, 2007). Son yıllarda, boşanma kavramı ile ilgili olarak üzerinde durulan yeni bir yaklaşım ise boşanmanın ailenin sonu demek olmadığı ve eşlerin evliliği bitse de çocuk sahibi olan çiftler için ebeveynlik ilişkileri kalıcı ve sürekli olduğundan ailenin yeni bir yapılanma sürecine girdiğini vurgulamaktadır. Bir diğer ifadeyle boşanmayı bir geçiş süreci olarak ele alan bir anlayış gelişmektedir. Böyle bir anlayışla boşanma öncesi ve sonrasında koruyucu-önleyici programlar önem kazanmaktadır (Çamkuşu-Arifoglu, 2006).

Evlilik sürecinde çift, evlilik ve aile danışmanlığı desteğiyle anlaşmazlıkların giderilmesi sağlanarak boşanmanın önlenmesine çalışılabilmektedir. Bununla beraber her evlilikte boşanmanın önlenmesi mümkün ve gerekli olmayabilmektedir. Bunların yanı sıra evliliğin sonlanması anlamına gelen boşanmanın yaygınlığında gözlenen artış da dikkat çekmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye’de 2001 yılında 91 bin 994, 2005’te 95 bin 895, 2010’da 118 bin 568, 2015’te 131 bin 830, 2020’de 135 bin 022 çift boşanmıştır. Kaba boşanma hızı 2001 yılında 1,41 iken 2010 yılında 1,62, 2019 yılında ise 1,90 olmuştur. Boşanma, bireylerin yeniden uyum sağlamasını gerektiren bir geçiş ve kriz durumu olarak düşünülmektedir. Dolayısıyla boşanma oranlarındaki bu artış boşanma sonrası yaşam düzenlemelerine destek ihtiyacını da artırmaktadır. Ailelerin boşanma öncesi, süreci ve sonrası dönemde sağlıklı bir boşanma süreci yaşamalarını sağlamaya yönelik olarak sunulabilecek psikoedükatörel programlar ve bireysel müdahalelere ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatrlar, sosyal hizmet uzmanları, çocuk gelişim uzmanları gibi aile bireyleri ile çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin boşanma öncesi, süreci ve sonrası dönemde aile bireylerinin uyum sağlamasını desteklemesi beklenmektedir. Ruh sağlığı alanında çalışanların boşanma sonrası uyum ile ilgili yetkin ve etkili uygulamalar yapabilmemesinin bu sürecin olumsuz etkilerini en aza indirmeye ve sağlıklı bir süreç olarak yaşanmasını geliştirmeye katkı sağlaması umulmaktadır. Boşanma sürecinde etkili önleyici, geliştirici ve terapötik uygulamaların yapılabilmesini desteklemek amacıyla sunulacak psikolojik müdahalelerin neler olduğu, nasıl yapıldığı ve hangi koşullarda daha etkili olduğunu içeren bilgilere gereksinim duyulmaktadır. Bu gereksinim doğrultusunda bu derlemede boşanma sürecinde psikolojik müdahalelere ilişkin bilgilerin ele alınması amaçlanmıştır. Ayrıca boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler alanındaki literatürün zenginleşmesi gereksinimi doğrultusunda bu derleme ile bu alanda daha ileri nitel ve nicel araştırmalara olan ihtiyacın vurgulanması amaçlanmaktadır.

Bu derlemede öncelikle boşanma sürecinde psikolojik müdahalelerin gerekliliğine işaret etmek amacıyla boşanma olgusu tanımlanmış, boşanma olgusunun temel özellikleri ve etkileri detaylandırılmıştır. Daha sonra boşanma sürecinde yaşanan olumsuz etkilerin önlenmesi ve en aza indirilmesi ayrıca sağlıklı ve yapıcı bir boşanma sürecinin geliştirilmesi amacıyla hizmet eden boşanma sürecinde yürütülen psikolojik müdahalelerin temel özellikleri, ilkeleri, yaklaşımları ve aşamaları detaylandırılmıştır. Son olarak yurt dışı ve yurt içinde boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler ile ilişkili araştırmalar özetlenmiştir.

### **Kuramsal Çerçeve**

Boşanma bir yandan hukuki bir karar diğer yandan çeşitli ailesel ve ekolojik sistemlerin etkileşimini içeren karmaşık psikososyal bir süreci ifade etmektedir. Boşanmanın eşler, çocuklar ve geniş aile üzerinde yaygınlıkla duygusal, sosyal ve ekonomik etkileri olduğu bildirilmektedir (Glaser ve Borduin, 1986). Boşanma süreci, boşanan bireylerin yaşam koşullarında birçok değişimi de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla boşanma süreci uyum sağlanması gereken bir kriz durumu olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu süreç farklı aşamaları farklı düzeylerde strese yol açan stresli bir yaşam süreci olarak tarif edilebilmektedir (Pledge, 1992).

Boşanma; kimlik krizini, kendilik-imajı ve kendilik-değeri krizini, finansal ve yaşam tarzı krizini, sıklıkla çocuk yetiştirme krizini ve yaşam hedefi krizini içermektedir (Faust, 1987). Yasal, sosyal ve ekonomik sonuçlarına ek olarak boşanmanın bireyler üzerinde psikolojik ve duygusal etkileri de gözlenmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Fiziksel iyilik haliyle

ilişkili olarak da ciddi sağlık sorunları ve alkol kullanımı risklerinde bir artış bildirilmektedir (Chilcoat ve Breslau, 1996).

Bir boşanma öyküsünün yapıcı ya da sağlıklı boşanma kategorisinde değerlendirilebilmesi için çeşitli kriterler ileri sürülmüştür. Kressel ve Deutsch (1977) tarafından bu kriterler; boşanma gereksiniminin karşılıklı kabulü ve eski eşler arasında birlikte ebeveynlik dışında etkileşimlerin sınırlandırılması içeren eski eşlerin birbirlerine karşı olumlu tutum ve davranışları, çocukların refahı ve eski eşlerin bekar bireyler olarak işlevsellik derecesi olarak belirtilmiştir. Çocuklar için boşanmada en zarar verici olanın ebeveynler arası çekişmede çocukların silah olarak kullanılması olduğu belirtilmektedir. Öte yandan eski eşler arasında birlikte ebeveynlik ilişkisinin sürdürülmesi yoluyla çocukların uğradığı zararın en aza indirilebileceği bildirilmektedir.

Boşanmaların dörtte birinin çatışmalı boşanma olarak ele alındığı bildirilmiştir (Macoby ve Mnookin, 1992). Mevcut durumda, çatışmalı boşanma oranına ilişkin güncel bir veriye ulaşılamamıştır. Çatışmalı boşanma eski eşlerin bir husumet içinde sıkışıp kaldıkları bir durumu ifade etmektedir. Çocuklar da bu durumdan tükenmiş haldedir (Hetherington, 1989). Çatışmalı boşanmaların temel özellikleri; ayrılmadan sonraki iki-üç yıl boyunca yüksek oranda ve tekrarlayan davalar, yüksek derecede öfke ve güvensizlik, sözel ve tekrarlayan fiziksel agresyon, devam eden iletişim güçlükleri olarak belirtilmiştir. Bu kişiler çocuk sahibi ise çocuklarının ihtiyaçları ile kendi ihtiyaçlarını ayırt etme güçlüğü yaşamakta ve çocuklarını kendi aralarındaki anlaşmazlıktan koruyamamaktadır (Johnston ve Roseby, 1997). Bu tür boşanmalar en çok eşlerden birinin aniden ve başka bir partner nedeniyle boşanma isteği bildirmesi durumunda yaşanmaktadır (Spillane-Grieco, 2000).

Boşanma oranları 1960 ve 1970'lerde belirgin olarak artış göstermiştir ve ekonomik hareketlilik, cinsel devrim, aileden ayrı olarak çocuğun bireysel gelişimine odaklanma, kadın istihdamı gibi gelişmeler boşanma yasalarının gelişimine yol açmıştır. Bu gelişmelerle beraber boşanmanın olumsuz etkilerine odaklanılmıştır (Wallerstein ve Blakeslee, 1989; Heatherington ve Kelly, 2002). 1980'lerde boşanma arabuluculuğu yaklaşımı gelişmiştir (Isaacs ve diğerleri, 2000; Margulies, 2007). 1990'larda iş birliğine dayanan ebeveynlik ve "iyi boşanma" kavramları ile boşanma yeniden tanımlanmıştır (Ahrons, 1994). 2000'lerde "iki haneli aile" yaklaşımı ile aile farklı yerlerde yeniden düzenlenmiş bir birim olarak görülmüştür (Dozier, 2004).

Sağlıklı bir boşanma sürecini desteklemek için sunulabilecek müdahaleler; terapötik boşanma gruplarını, eğitici boşanma gruplarını, destek gruplarını, uzlaştırıcı mahkeme danışmanlığını, zorunlu boşanma eğitimlerini, arabuluculuğu ve aile terapisini içermektedir (Strouse ve Roehrl, 2011). Boşanma sürecinde psikolojik müdahale ilkeleri yetişkin bireyler ve çocuklarla çalışırken kullanılabilir. Bu müdahaleler boşanma deneyimini daha önce

yaşamış olan ailelerle de kullanılabilse de özellikle ayrılık ve boşanma esnasında kullanıldığında daha etkilidir (Green, 2010).

Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler; ayrılığa tepki olarak ebeveynlerin, çocukların ve kardeşlerin işlevlerini ve ilişkilerini iyileştirmeyi, onarmayı, yenilemeyi amaçlayan tedavi olarak tanımlanmaktadır (Isaacs ve diğerleri, 2000). Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler, ailelerin daha etkili işlevsellik göstermesi için aile üyelerinin rollerini, güçlerinin derecesini, yakınlık düzeylerini, ilişkide bulunma yollarını geliştirmelerine yardım etmektedir (Emery, 1994). Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler, çocuğu olan aileler için ailenin işlevini sürdürken ebeveynlerin iki ayrı evde yaşayacağı şekilde yeniden düzenlenmesine yardım etmektedir (Dozier, 2004). Ailelerin ayrılma ve boşanma sürecinde; yas, yeniden düzenleme, iletişimi farklı şekilde kurma, yeni hedefler belirleme gibi çeşitli görevleri olmaktadır. Bu görevlerin başarıyla tamamlanması tüm aile üyelerini olumlu etkilemektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler, ailenin bu görevleri başarıyla tamamlamasına ve tipik çıkmazlardan kaçınmasına yardım etmektedir (Appell, 2006; Emery, 2004).

Boşanma sürecinde olan çiftler, psikolojik müdahalelere genellikle ayrılma aşamasının başlangıcında çift ilişkileri, ebeveynlik ya da çocukları için başvurabilmektedir. Bu tür psikolojik müdahaleler daha sonra boşanma terapisine dönüşebilmektedir (Green, 2010). Evlilik terapisi evliliğin kurtarılması ve devam ettirilmesi amacıyla hizmet etmektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler ise çiftin karı-koca ilişkisini kurtarmaya ve devam etmelerini sağlamaya odaklanmamakta aksine bu ilişkinin sonlanmasını nasıl ele aldıklarına odaklanmaktadır (Brown, 1976, aktaran Sprenkle ve Storm, 1983).

Boşananlar için müdahaleler; boşanmanın duygusal, sosyal ve finansal sonuçlarına uyum, eski ilişkiyle ve bireyselleşme süreciyle baş etme ve gelecek yaşam görevlerine hazırlanmaya işaret etmektedir. Ayrıca bu müdahaleler gelecekte daha bilinçli ve uygun partner seçimini cesaretlendirmeye ve yapıcı bir ilişkiyi sürdürme yeterliğini geliştirmeye odaklanmaktadır (Hartmann, 2004).

Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleleri yürüten ruh sağlığı profesyonelleri temel ilkeleri göz önünde bulundurmalıdır. Söz konusu müdahalelerde odak tüm aile üzerinde tutulmalı ve tek bir etki ya da bakış açısından daha fazlasına odaklanılmalı, aile üyelerinin kendi katkılarını görmesine yardım edilmelidir. Boşanmaya ilişkin kayıp ve acıların kabul edildiğinden emin olunmalıdır. Çocuklar varsa ebeveynler arası iletişime öncelik verilmeli, her iki ebeveynin de başarısı için çalışılmalı, aile işlevselliği için çocukların yükümlülüğü bakışı kaybedilmemelidir. Kardeşler ve yeni ev alt sistemleri güçlendirilmeli, işlevsellik desteklenmeli, aile üyelerinin sabit rollerine meydan okunmalıdır. Karşıt gruplaşmaların etkisi sınırlanmalı, olası düşmanca karşılaşmalar kontrol edilmeli, üçgenlerden kaçınılmalı,

terapistin rolü netleştirilmeli, üçüncü kişilerin etkisinin farkında olunmalıdır. Yasal sürecin olabildiği kadar yapıcı olduğundan emin olunmalı, aşamalarla ilerlenmelidir (Appell, 2006; Emery, 2004; Isaacs ve diğerleri, 2000; Textor, 1989).

Boşanma sürecinde psikolojik müdahale uygulamalarında çeşitli terapötik yaklaşımlar kullanılsa da bu yaklaşımlar üç genel kategoriden birine göre yapılandırılmaktadır: Sadece psikoterapi, boşanma arabuluculuğu ve uzlaştırıcı mahkeme müdahaleleri. Bu kategoriler arasındaki sınırlar katı değildir ve danışanın gereksinimleri ile terapistin amacına göre belirli bir müdahale bir kategoriden diğerine geçiş gösterebilmektedir (Glaser ve Borduin, 1986). Bu derleme çalışmasında Glaser ve Borduin (1986) tarafından yapılan kategorizasyon temel alınmış ve aktarılmıştır.

### **Sadece Psikoterapi Yaklaşımı**

Boşanma sürecinde sadece psikoterapi yaklaşımında terapist, evliliğin sonlanmasının aile için olumsuz sonuçlarının en aza indirilmesine odaklanan geleneksel terapist rolündedir. Fisher (1976) eş olarak bireylerin intrapsişik gereksinimlerinin temel ilgi alanı olduğu psikodinamik bir yaklaşım önermiştir. Sprenkle ve Storm (1983) boşanmanın erken dönemlerinde aile terapisi ve ileri dönemlerinde bireysel psikoterapi içeren bir yaklaşım kullanmıştır. Çoklu çift terapisi, bilişsel davranışçı terapi, transaksyonel analiz gibi yaklaşımlar kullanılabilir. Sadece psikoterapi yaklaşımında ilk aşama genellikle eşlerin uzlaşmaya yaklaşımlarını ele alan aile terapisi şeklinde yürütülmektedir. İkinci aşama eşlerden en az birinin boşanmaya karar vermesiyle başlamakta ve mahkemenin boşanma kararını almasına kadar sürmektedir. Bu aşamada müdahaleler danışanların evliliğin sonlanmasına ilişkin kendi duygularıyla çalışmasına yardım etmek üzere planlanmakta ve genellikle tek eş veya çocukla bireysel terapiden oluşmaktadır. Boşanma sonrası aşamada terapist bireyin kendilik kavramının değişimine yardımcı olmaktadır.

Terapötik müdahaleler, danışanın eski evliliği ve boşanması ile ilgili devam eden duygusal çatışmalarının üstesinden gelmesi ve dâhil olduğu ailesel, sosyal ve işle ilgili sistemlerde daha etkili işlev gösterebilmesi amacıyla yönelik olarak planlanmaktadır (Glaser ve Borduin, 1986). Sadece psikoterapi yaklaşımında; bilişsel-davranışçı terapi, affetme terapisi, yas terapisi gibi farklı yaklaşımlar kullanılabilir. Bu yaklaşımlar aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Bilişsel davranışçı aile terapisi, aile üyelerinin mevcut etkileşimleriyle ilgilenmektedir. Bu çerçevede aile ilişkileri, bilişler, duygular ve davranışların birbiri üzerinde karşılıklı etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Nichols ve Schwartz, 1998). Aile öyküsü ve geçmiş, bilişsel-davranışçı aile terapisinin odağında değildir; bilişsel yapı ya da şema kavramı bireyin

gelişimini yansıtmaktadır. Bireyin bir olayı nasıl algıladığı onun gelişiminden ve sosyal-fiziksel çevresinden etkilenmektedir. Bireyin bir olaya yüklediği anlam geçmiş deneyimlerine dayanmaktadır. Problemin ve istenen amaçların gözlenebilir ölçümlerinin kullanımına önem verilmektedir. Sağlıklı aile işlevselliği için iletişim becerileri, konuşabilme, empati ve empatik davranış önemli görülmektedir. Bilişsel-davranışçı aile terapisinde bireylere spesifik olmaları, talepleri olumlu ifade etmeleri, karşı şikâyet yerine eleştiriye doğrudan karşılık vermeleri, geçmişten şimdi ve gelecek hakkında konuşmaları, birbirlerinin sözünü kesmeden birbirlerini dinlemeleri, cezalandırıcı ifadeleri en aza indirmeleri, bildirim gibi gözükten sorulardan kaçınmaları öğretilmektedir (O’Leary ve Turkewitz, 1978). Problem çözme becerileri de özellikle önemli görülmektedir. Amaç ve stratejiler geliştirmek için eldeki probleme odaklanabilmek oldukça önemlidir. Danışanlar, duygularını saldırdansa talep şeklinde ifade etmeye, diğer aile üyelerinin bakış açısını dinlemeye ve anlamaya cesaretlendirilmektedir (Nichols ve Schwartz, 1998). Çocuklu aileler için süreç; çekirdek ailenin dağılmasını ve iki çekirdekli ailenin yeniden düzenlenmesini içermektedir. İki çekirdekli aile, çocuğun merkezde olduğu anne ve babanın iki farklı ev ya da alt sisteminden oluşmaktadır (Ahrons, 1979).

Affetme terapisi kaybın bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarının uzlaştırılmasını amaçlamaktadır (Casarjian, 1992; Simon ve Simon, 1990). Boşanmış bireylerin görülür yaralanmayı farketmeleri, tolerans ile kabulün yanlış kavramsallaştırmalarını açıklığa kavuşturmaları ve uzlaşma olan bir yaşam için harekete geçmeleri amaçlanmaktadır (Flanigan, 1992). Rye ve diğerleri (2005) boşanma sonrası yaşanan öfke ve acı deneyimini hedefleyen ve eski eşi affetme düzeyini artırmayı amaçlayan beş aşamalı bir müdahale geliştirmiştir. İlk aşamada ihanet duygusu, ikinci aşamada öfkeyle başa çıkma, üçüncü aşamada affetme eğitimi, affetmenin önündeki engeller ve affetmeyi başarmak için stratejiler, dördüncü aşamada kendine bakma ve kendini affetme, beşinci aşamada nüksün önlenmesi ve sonlandırma çalışılmaktadır.

Yas terapisi boşanmayla başa çıkmada bireylerin duygusal rahatlamalarına odaklanmaktadır (Gray, 1996). Bu yardım sürecinde kaybı kabullenmek, duygulara girmek, yeni becerilere duyulan gereksinimi gidermek ve duygusal enerjinin yeniden yatırımı temel görevler olarak görülmektedir (Leick ve Davidsen-Nielsen, 1991).

Boşanmayla ilişkili terapilerde bir diğer yaklaşım ise karar verme süreçlerini ele almaktadır. Boşanma sürecinde çoğu kararın stres altında verilmesi dolayısıyla en uygun seçeneğin ele alınmasında işe yarar bir modele gereksinim duyulmaktadır. Danışanlar tüm seçeneklerin bedellerinden kaçınarak getirilerini garanti altına alma isteği içinde ya da “evet ama” durumunda sıkışıp kalmış olabilmektedir. Bu tür durumlar aynı zamanda bir değerler çatışmasını da ifade etmektedir. Oz (1994) tarafından ileri sürülen ve bedel-bedel

karşılaştırmaları olarak adlandırılan bu yaklaşımda, boşanma durumunda karar verme süreçleri ile çalışılmakta; bir ikilemdeki iki ya da daha fazla seçenek ve her bir seçeneğin olası bedelleri listelenmektedir. Olası bedellerin ifade ettiği değerler saptanmakta ve bireylerin o değerlerin kaybını göze almaya hazır olup olmadığını içeren bir çalışma yapılmaktadır (Oz, 1994).

Bütünleştirici Çok Düzeyli Aile Terapisi (Integrative Multilevel Family Therapy for Disputes Involving Child Custody and Visitation - IMFT-DCCV) davranışların biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerini vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre eşlerin davranışları bir yandan diğer eşten etkilenirken öte yandan diğer eşi etkilemekte yani döngüsel bir özellik göstermektedir. Buna ek olarak eşlerin her birinin kişilik yapıları ve psikolojik durumları da aralarındaki etkileşimi şekillendirmektedir. Ebeveynlik becerilerinin eksikliği ve iletişim problemlerinin yanı sıra olumsuz yüklemeler de etkileşimlerde kritik bir role sahip olmaktadır. Bunun yanı sıra geçmiş travmalarını tetikleyen yaşantıların varlığında boşanan ebeveynlerin kendi gereksinimleri ile çocuklarının gereksinimlerini ayıramamaları da olumsuz etkileşimleri artırmaktadır. Geniş ailelerin etkileri yadsınamamakta, cinsiyet politikaları da kalıplara yol açabilmektedir. Kaotik bir süreçte olan ailelerle öncelikle hangi aile üyelerinin katılım sağlayacağını, hangi formatta ve ne sıklıkla oturumlar yapılacağını, yasal sisteme bilgi paylaşımının miktarını, ödemelerin kim tarafından ya da nasıl yapılacağını içeren bir kontrat oluşturulmaktadır. Daha sonra her bir aile üyesinin probleme katkısının nasıl olduğunu, davranışların ne kadarının bireysel özelliklerden ve ne kadarının döngüsel süreçten kaynaklandığını içeren bir değerlendirme kritik öneme sahiptir. Her bir ebeveyn ve çocukla ayrı yapılacak değerlendirmeler neticesinde hedeflenen amaçları ve terapi planını içeren vaka formülasyonu yapılmaktadır. Oturumlara kimlerin hangi kombinasyonlarda katılacağı, üzerinde çalışılacak konuya göre değişiklik gösterebilmektedir; bu durum aile üyeleri arasında oluşabilecek üçgenleşmeleri de önleyici bir işleve sahiptir. Terapistin aile üyeleriyle terapötik iş birliği kurmasının ardından kullanılabilir çeşitli stratejiler; psiko eğitim, çözüm odaklı yaklaşım, müzakere ya da arabuluculuk, yeniden ilişkilendirme (problemi yeniden düşünme ve ifade etme), çocukla, geniş aileyle, yasal sistemle çalışma, katarsis ve öfke yönetimi olarak bildirilmiştir (Lebow, 2005).

### **Boşanma Arabuluculuğu**

Boşanma arabuluculuğu modeli, boşanmaya ilişkin düzenlemelerin geleneksel çekişmeli mahkeme ortamından doğrudan dâhil taraflar olan boşanan eşlerin kontrolünde olması için planlanmakta ve maddi, duygusal ve sosyal kaybın en aza indirilmesine yardım etmektedir. Arabulucunun rolü; taraf tutmaksızın, her iki taraf için de tatmin edici ve yasaya



bağlı bir anlaşmaya ulaşıncaya dek eşlerin tartışmalarını sağlamaktır. Boşanma arabuluculuğu tipik olarak amaç ve kullanılacak stratejilerin açıkça belirlendiği 10-12 oturumdan oluşan bir dizi yapılandırılmış görüşmeyi içermektedir. Arabuluculuğun kuralları, yapıcı tartışmalar için gerekli olan açık iletişim prensiplerini içermektedir ve geçmiş hatalar için suçlama ve tartışmalar kabul edilmeyen iletişim örüntüleridir. Boşanmanın duygusal yönlerinin gücü dikkate alındığında kısa ve açık destek ve öneriler sağlanmakta, uzun ve yoğun bireysel ve/veya aile terapileri dışta tutulmaktadır. Başarılı bir arabuluculuk, boşanan eşler yasaya bağlı ve tüm taraflar için kabul edilebilir bir anlaşmaya ulaştığında sonlanmaktadır (Glaser ve Borduin, 1986).

Boşanma arabuluculuğu mahkemelerin iş yükünü azaltan, zaman ve maddi açılardan ekonomi sağlayan, tarafların boşanma işlemlerinden memnuniyetini artıran ve boşanan taraflar arasındaki etkileşimin daha sağlıklı olmasını sağlayan bir uygulamadır. Boşanan tarafların iş ilişkisi gibi bir etkileşime girmelerine, aralarındaki iş birliğinin desteklenmesine, yıkıcı etkileşimlerden kaçınmalarına destek sağlamaktadır (Emery ve diğerleri, 2005).

Boşanma arabuluculuğunun etkililiğinde; (1) eğitim, uzmanlık, beceri, kültürel altyapı, yaş, cinsiyet, görünüm gibi arabulucunun özellikleri, (2) kişilik, kültürel altyapı, yaş, cinsiyet, görünüm, sosyal beceriler gibi katılımcının özellikleri, (3) mahkeme salonu ya da ofis gibi arabuluculuk düzenlemeleri ve (4) tarafları bilişsel ve duygusal olarak etkileyen kişisel faktörler önemli görülmektedir. Buna ek olarak arabulucunun arabuluculuğu yapısal olarak nasıl organize ettiği, arabulucunun sosyal ve duygusal etkilere nasıl karşılık verdiği ve elde edilen sonucun ayrıntıları boşanma arabuluculuğunun etkililiğini belirlemektedir (Gale ve diğerleri, 2002). Shaw (2010) tarafından yapılan meta analiz çalışmasının bulgularına göre boşanma arabuluculuğunun taraflar arasındaki ilişkiler, süreç ve sonuçla ilişkili duygular ve memnuniyet açısından etkili olduğu bildirilmektedir.

Türkiye’de arabuluculuk ticari, işçi-işveren, tüketici, kira, ortaklık gibi farklı alanlardaki uyuşmazlıkların giderilmesinde avukatlar tarafından kullanılan bir yöntem olsa da aile hukukunda kullanımı konusunda farklı görüşler mevcuttur. Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi ve uluslararası kuruluşların tavsiye kararları doğrultusunda şiddet iddiası içeren durumlar dışında arabuluculuğa başvurunun önü açılmış olsa da boşanma arabuluculuğa ilişkin özel hükümler ve yasal düzenlemeler bulunmamaktadır (Dağlıoğlu, 2020; Yazıcı, 2018). Yurt dışında ise boşanma arabuluculuğu psikoterapistler tarafından yürütülmektedir.

### **Uzlaştırıcı Mahkeme Müdahaleleri**

Uzlaştırıcı mahkeme müdahaleleri, boşanmanın istenen bir sonuç olarak görülmemesi nedeniyle yasa yapıcılar tarafından boşanma kanunlarının ve artan boşanma oranlarının bir

sonucu olarak sunulmaktadır. Mahkeme bağlantılı psiko-eğitsel programlar çoğu ülkenin aile mahkemelerinde tamamlayıcı bir bileşen olarak yer almaktadır (McIntosh ve Deacon-Wood, 2003; Pollet ve Lombreglia, 2008; Sigal ve diğerleri, 2011).

Boşanan eşler arasındaki çatışmayı azaltmak için tasarlanan bu tür programlar çatışmanın olumsuz etkileri hakkında bilgilendirme ve videolar gösterme, boşanmada ulaşılabilir kaynaklar hakkında bilgilendirme, etkili problem çözme ve iletişim becerilerini öğretme unsurlarını içermektedir (Geasler ve Blaisure, 1999; Goodman ve diğerleri, 2004; Pollet ve Lombreglia, 2008; Sigal ve diğerleri, 2011). Mahkeme merkezli psiko-eğitsel programlar çoğunlukla iki ila dört saat uzunluğunda ve A.B.D’de eyalet yasalarına göre opsiyonel ya da zorunlu olarak sunulmaktadır (Geasler ve Blaisure, 1999; McClure, 2002; McKenry ve diğerleri, 1999; Pollet ve Lombreglia, 2008). Boşanma için psiko-eğitsel programlar beceri temelli ve bilgilendirici olmak üzere iki kategoriden birinde yer almaktadır. Beceri temelli programlar; role-play, deneyim egzersizleri, grup tartışmaları ve soru-cevap formatı içermekte ve grup katılımcıları arasında etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Bilgilendirici programlar; video gösterimleri, yazılı çıktılar ve dersler yoluyla didaktik olarak katılımcılara materyalleri aktarmaktadır (Bacon ve McKenzie, 2004).

Literatürde etkili olduğu bildirilen; grup süreç modeli (Fisher, 1976), bilişsel davranışçı model (Welch ve Granvold, 1977) ve iletişim eğitimi modeli (Kessler, 1978) kullanılabilmektedir. Bu modellerin her biri oldukça yapılandırılmış haftada bir sıklıkta 8-10 oturumdan oluşmakta; grup etkileşimi ve duyguları ifade etmeye dayanmaktadır (aktaran Byrne, 1990).

Gurman ve Kniskern (1981), boşanma problemleri ile ilgili geniş spektrumda yaklaşımların varlığına rağmen boşanmadan kaynaklanan duygusal, davranışsal ve kişiler arası güçlüklerle özgü müdahale stratejileri ve tedavi tekniklerinin geliştirilmemiş olduğunu vurgulamaktadır. Günümüzde ise boşanmaya yönelik müdahalelerin gelişiminden söz edilebilir. Bununla beraber çoğu çalışma, grupla psikolojik danışma yaklaşımını desteklemektedir. İzolasyon ve yalnızlığın ortaya çıkabildiği bir dönemde ait olma duygusu oluşturmada ve öfke, hayal kırıklığı, yas ve üzüntü duyguları için güvenli yer oluşturmada grup yaklaşımı yardımcı olabilmektedir. Welch ve Granvold (1977), boşanmaya uyumda grup yaklaşımının sosyal (dolaylı) öğrenme, akran anlayışı ve desteği, yapıcı değişim için motivasyonel bir güç için fırsat sağladığını ve sosyal destek ağının gelişimini kolaylaştırdığını ileri sürmüştür. Ek olarak Fetsch ve Surdam (1981) ve Salts (1983), bireyselleşme aşamalarının ele alındığı tartışmaların bu çalışmalara dâhil edilmesinin de katkı sağladığını ileri sürmüştür. Thiessen ve diğerleri (1980), iletişim becerilerinin dâhil edildiği programların önemini vurgulamıştır. Boşanmaya uyumda grup yaklaşımının halen kullanılmakta olduğu görülmektedir.

### **Boşanma Sürecinde Psikolojik Müdahalelerin Aşamaları**

Boşanma, çeşitli aşamalar boyunca ilerleyen bir süreçtir. Kessler (1975) boşanmayı; hayal kırıklığı, erozyon, kopuş, fiziksel ayrılık, yas, ikinci ergenlik ve sıkı çalışma olmak üzere yedi aşama ile tarif etmiştir. Wiseman (1975) ise inkâr, depresyon, duygusal karmaşa, oryantasyon ve kabul olmak üzere beş aşamalı bir yas süreci olarak ele almıştır. Froiland ve Hozman (1977) de inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul olmak üzere beş aşamalı bir yas süreci tarif etmiştir. Kressel (1980); inkâr, yas, öfke ve yeniden uyum olmak üzere dört aşamalı bir model önermiştir. Ahrons (1980); stresin hissedildiği ve farkedildiği bireysel biliş aşaması, aile üyeleri arasında gerginliğin tırmadığı ailesel biliş aşaması, fiziksel ayrılığın yaşandığı sistemik ayrılık aşaması, yeni sınır ve kuralların olduğu sistemik yeniden organize olma aşaması olmak üzere dört aşamalı bir süreç ileri sürmüştür. Hackney ve Bernard (1990) ise sorunların farkına varma, sorunlara tepki verme, fanteziye kaçma, fiziksel ayrılık, ayrılığı kabullenme, hukuki boşanma, duygusal boşanma ve özerklik olmak üzere eşlerin farklı aşamalarda olup birbirini etkileyebildiği dyadik (ikili) bir süreç olarak açıklamıştır. Anderson ve Sabatelli (2000); eşlerden birinin boşanmaya karar verdiği “bireysel bilişsel farkındalık”, boşanma kararının eşler arasında konuşulduğu ve gözden geçirme ya da sonlandırma eylemine yöneldiği “ailenin üstbilisi (metacognition)” ve çekirdek ailenin çözülmesinin gerçekleştiği “sistemik ayrışma” olmak üzere üç aşama ileri sürmüştür.

Boşanma sürecinin aşamaları genellikle boşanma öncesi üzerinde düşünme dönemini, yasal boşanma dönemini ve boşanma sonrası yeniden yönelme dönemini içermektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler için plan oluştururken danışanın hangi aşamada olduğunu ve o aşamada başarılması gereken psikososyal görevlerin neler olduğunu açıklığa kavuşturulması gerekli görülmektedir. Boşanma öncesi aşamada her bir eş ambivalans, kırgınlık, yabancılaşma, korku gibi duygular yaşayabilmektedir. Dava aşamasında maddi düzenlemelerle ilgili kaygılar ve kayıp duygusu baskın olabilmektedir. Boşanma sonrası aşama sıklıkla iyimserlik, heyecan duyguları içerebildiği gibi tam tersine çekilme ve pişmanlık duyguları da içerebilmektedir. Bu aşamadaki psikososyal görevler kimliğin yeniden oluşturulmasını, yeni bir sosyal destek sisteminin geliştirilmesini ve tek ebeveyn olarak işlevselliğin öğrenilmesini içermektedir (Glaser ve Borduin, 1986). Boşanma sürecinde psikolojik müdahalelerin aşamaları; ayrılık öncesi krizi yönetme, ayrılığı planlama, fiziksel ayrılığı düzenleme, yasal süreçte eşleri destekleme ve yeni bir düzen oluşturma (kardeş ilişkilerini güçlendirme, etkili iş birliğine dayalı ebeveynlik oluşturma, bireysel evleri güçlendirme) olarak bildirilmektedir (Green, 2010).

Ayrılık öncesi krizi yönetme aşamasında aile ile çalışırken problem çözme ve çocukların gereksinimlerine odaklanılmaktadır. Bu aşamada her bir eşle ayrı ayrı görüşülmekte eğer

uygunsa çocuklar da dahil edilebilmektedir. İlişkinin durumu ve diğer yaşam konularını kapsayan her tür kararın ele alınmasında eşlere yardım edilmekte; tekrar birleşme, geçici olarak birlikte kalma, aile tatiline çıkma, ayrılık denemesi, ayrılık, boşanma gibi tüm alternatiflerin değerlendirilmesi ve olgunlaşmamış kararlardan kaçınarak belirginleştirmenin amaçlanması gibi konular ele alınmaktadır (Appell, 2006; Isaacs ve diğerleri, 2000).

Ayrılmanın planlanması aşamasında ayrılık için ana hatların belirlenmesi, açık kuralların sağlanması, ayrılığın hızlı ve planlı olmasının sağlanması gibi konular ele alınmaktadır. Ayrılık sonrası ebeveynlik ilişkisinin tanımlanmasına, ebeveynler ile çocuk arasındaki bağlantı, iletişim ve belirli görevlerle ilgili ana hatların ve mekanizmaların tartışılmasına ve uygulanabilir kısa süreli ebeveynlik planının oluşturulmasına yardım edilmektedir. Çocuğun gelişimsel gereksinimleri, özel gereksinimler ve pratik gereksinimler doğrultusunda ebeveyn-çocuk görüşmelerinde çok sık ve çok az bağlantıdan kaçınarak takvimin oluşturulması, çocuğa ayrılık durumunu ifade ederken geçmişi uygun anlatmak, suçlamadan kaçınmak, ayrılığın günlük hayata etkilerini açıklamak, ayrılığın ebeveynlerin çocuğa karşı duygularını değiştirmeyeceğinin garantisini vermek, çocuğun suçlanmadığının garantisini vermek, gereksiz ayrıntılar vermeden ortak bir mesaj oluşturmak gibi konular çalışılmaktadır (Emery, 2004).

Fiziksel ayrılığı düzenleme aşamasında çocukla daha az yakın ilişkisi olan ebeveynin taşınması, evin olabildiğince ayrılık öncesine benzer kalmasının sağlanması, özel olmayan bir günde taşınmanın gerçekleşmesi, her iki evde de diğer ebeveynin fotoğraflarının bulunması, çocuğun her iki evde de yeterince eşyasının bulunması gibi konular çalışılmaktadır (Emery, 2004; Isaacs ve diğerleri, 2000).

Yasal süreçte eşleri destekleme aşamasında eşlerin o ana kadar atmış olduğu yasal adımların öğrenilmesi, güvenin derecesinin ve fevri eylemlerin riskinin değerlendirilmesi, yasal sürecin işleyen bir anlaşma olarak çerçevelenmesi, eşlere yasal kararların sorumluluğunu almanın hatırlatılması, eşlerden birinin daha çok kazanmasının diğer eşin ve tüm ailenin daha az kazanmasına yol açacağını vurgulayarak uzlaşmanın cesaretlendirilmesi, agresif yasal adımların karşı tepkilerle, artan çatışma ve bedellerle sonuçlanma olasılığının eşlere hatırlatılması, tüm aile için olumlu etkilere yol açacak çeşitli yasal boşanma yolları hakkında eşlere önerilerde bulunulması, tüm terapötik süreci baltalayabilme potansiyeli nedeniyle yasal işlemlerin sürekli izlenmesi gibi konular çalışılmaktadır (Margulies, 2007).

Yeni bir düzen oluşturma aşaması; kardeş ilişkilerini güçlendirme, etkili iş birliğine dayalı ebeveynlik oluşturma ve eşlerin ayrı hanelerini güçlendirme süreçlerinden oluşmaktadır. İlk evrede fiziksel ayrılıktan sonra mümkün olduğunca erken çocukları görmek, eğitim ve somut öneriler önermek, dengeli ya hep ya hiç olmayan düşünceyi desteklemek, ebeveynler arası seçimi izlemek, ebeveynlerin riskli davranışları bilme gereksinimi ile

kardeşlerin birbirlerini destekleme gereksinimini dengelemek, uyumsallığı cesaretlendirmek gibi konular çalışılmaktadır (Appell, 2006; Isaacs ve diğerleri, 2000). Daha sonra iletişim için mekanizmalar oluşturmak, ebeveynlerin ne hakkında iletişim kuracağını tanımlamak, geçmiş geride bırakmak, çocukları aracı olarak ya da sır saklayıcı olarak kullanmamak, çocukların her iki ebeveyne de saygı duyması için ebeveynlerin ortak mesaj verme gereksinimine odaklanmak, çocukların önünde diğer ebeveynin kurallarını desteklemek, ebeveynlerin diğer ebeveynin kapasitesine güven göstermesi gereksinimine odaklanmak gibi çalışmalar yapılmaktadır (Ahrons, 1994; Emery, 1994; Isaacs ve diğerleri, 2000). Son olarak sınır koyma ve hiyerarşiyi desteklemek, yeni rutinleri desteklemek, çocuk-ebeveyn ilişkilerini güçlendirmek, koalisyonları yıkmak, her bir ebeveynin diğer ebeveyni desteklemesini sağlamak gibi konular çalışılmaktadır (Appell, 2006; Isaacs ve diğerleri, 2000).

### **İlişkili Araştırmalar**

Farklı kuramsal yönelimlere dayanan ve grup yaklaşımını temel alan müdahalelerin boşanma sürecinde etkililiğini test eden araştırmalar bulunmaktadır. Boşanma sürecinde psikolojik müdahale olarak öyküsel terapi yaklaşımının (Pietsch, 2000), birer saatlik yirmi oturumu içeren şema terapi yaklaşımının (Panahifar ve diğerleri, 2014), on grup oturumu içeren Satir'in yaklaşımının (Asghar, 2017), ikişer saatlik on grup oturumunu içeren Fisher'ın yaklaşımının (Asanjarani ve diğerleri, 2018), doksan dakikalık sekiz grup oturumunu içeren Gottman yaklaşımının (Mahmoodabadi ve Zarei, 2018), sekiz grup oturumunu içeren EMDR yaklaşımının (Wong, 2018), doksan dakikalık on bir grup oturumunu içeren Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının (Abosaidi-Moghadam ve diğerleri, 2020) ve sekiz grup oturumunu içeren bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi yaklaşımının (Sedighi ve diğerleri, 2021) test edildiği görülmektedir. Araştırma bulgularına göre bu yaklaşımların katılımcıların boşanmayla ilişkili yaşadıkları problemler ve geliştirdikleri yeterlikler açısından anlamlı olarak etkili bulunduğu bildirilmektedir. Bu araştırmaların bir kısmı çiftleri katılımcı olarak alırken çoğunluğu sadece kadınlara yönelik olarak bu müdahalelerin sunulduğunu bildirmektedir. Buna ek olarak araştırmalarda yaygınlıkla grup yaklaşımının benimsendiği, bireysel ya da çift olarak vaka çalışmalarının sunulmadığı görülmektedir. Boşanma sürecinde psikolojik müdahaleleri sunan profesyoneller ile eşlerin aynı ya da farklı cinsiyete sahip olmalarının olası etkilerini en aza indirmek amacıyla programların kadın ve erkek eş yürütücülerden oluşan ekipler tarafından sağlanması ideal olarak bildirilmektedir (Buehler ve diğerleri, 1992).

Yürütülen boşanma için müdahale programlarının etkililiğinin test edildiği araştırma bulgularına göre iletişim becerileri, ayrılmanın aşamalarına ilişkin bilgilendirme, görselleştirme, gevşeme ve hedef oluşturma gibi bilişsel-davranışçı stratejiler, duygular ve

kaygıları ifade fırsatı içeren grupla müdahale programlarının katılımcılarda anlamlı gelişmelere yol açabildiği bildirilmektedir. Böyle bir yaklaşımın, boşanan yetişkinlerin anksiyete, depresyon ve evliliğin sonlanmasından kaynaklanan travma ile başa çıkmasında fayda sağladığı görülmektedir (Lee ve Hett, 1990).

Boşanma müdahaleleri bir yandan boşanmanın olumsuz duygusal etkilerini azaltmakta etkili olurken diğer yandan yeni becerilerin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Bir diğer ifadeyle boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler ile katılanların öfke, depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, stres ve çatışma düzeyleri azalmaktadır. Buna ek olarak bu tür müdahalelere katılanların çatışma çözme, iletişim becerileri ve genel başa çıkma stratejileri gibi yeterliklerinin gelişmesi de sağlanmaktadır (Strouse ve Roehrl, 2011).

Arabuluculukla ilgili araştırmalardan elde edilen bulgulara göre maddi ve çocukla ilişkili konularda yüksek düzeyde çatışma yaşayanlar, eski eşiyile iletişim kurmanın ve iş birliğinin mümkün olmadığına inananlar, boşanma kararına katılmayıp halen bağlılık içinde olanlar, yeni eşler ya da geniş aile gibi üçüncü kişilerin dâhil olduğu durumlar için arabuluculuk yaklaşımından başarılı sonuç elde etmek güç olmaktadır. Bu durumlara ek olarak kendini temsil edecek güç ve kaynakları olmadığına inananlar, düşük gelir düzeyine sahip olup finansal zorluklar yaşayanlar, boşanmanın daha geç aşamalarında arabuluculuğa başvurmuş olanlar için de arabuluculuk daha az fayda sağlamaktadır. Arabuluculuk için ideal olanlar ise çatışma düzeyi daha düşük olanlar, anlamadığı konu sayısı daha az olanlar, boşanma durumunu kabullenmiş olanlar, boşanmanın erken aşamalarında arabuluculuğa başvuranlar, aralarında iletişim ve iş birliği kurabilenler, uyuşmazlığa dâhil olan üçüncü kişilerin olmadığı durumlardır (Sprenkle ve Storm, 1983).

Yurt içinde ise boşanma sürecinde psikolojik müdahalelere ilişkin sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Öngider (2013) Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) etkililiğini boşanmış kadınlar üzerinde incelemiş ve araştırma bulgularına göre boşanmış kadınlara uygulanan BDT'nin ardından anksiyete, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin BDT öncesine göre düştüğünü bildirmiştir. Nuhoğlu (2019), boşanma çalışmalarında metaforların kullanımını önermiş ve kendisi tarafından geliştirilen sönmeyen kibrit metaforu, eşik metaforu ve çalışma polinatörleri metaforunu tarif etmiştir. Sönmeyen kibrit metaforu ve çatışma polinatörleri metaforu çatışma yönetimi ile ilişkili olarak, eşik metaforu ise boşanma sürecinde evliliğin yeniden tanımlanması amacıyla bir araç olarak kullanılabilir. Şen (2013), boşanma arabuluculuğuna yönelik nitel bir çalışma yürütmüştür. Katılımcıların boşanma arabuluculuğu fikrine yaklaşımlarının, yapılandırılmış görüşme formu ile değerlendirildiği araştırma sonucunda %72 oranında olumlu yaklaşım sergiledikleri bildirilmiştir. Boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan psikoeğitsel programların etkililiğini test eden çalışmalar yürütülmüştür. Çamkuşu-Arifoğlu (2006), Çocuklar İçin

Boşanmaya Uyum Programı'nın 9-12 yaş grubundaki boşanmış aile çocuklarının boşanmaya uyum ve kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu bildirmiştir. Şentürk-Aydın ve Nazlı (2014), dokuz oturumluk Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nın boşanmış aile çocuğu olan ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin boşanmaya uyumlarını arttırmada etkili olduğunu bildirmiştir. Arsu ve diğerleri (2018) sekiz oturumluk Boşanmaya Uyum Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın ebeveynleri boşanmış ergenlerin boşanmaya uyum ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir. Yurt içinde boşanma sürecinde psikolojik müdahale uygulamalarına yönelik araştırmalara gereksinim olduğu görülmektedir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Tüm boşanan çiftlerin yaşadığı ortak ve evrensel stresörler olsa da her boşanma deneyimi kendine özgüdür. Bu kapsamda tüm boşanma vakalarına uygun olacak tek bir yaklaşım yoktur. Yel pazenin bir ucunda tüm boşanan çiftlere uygun olabilecek temel bilgileri içeren önleyici müdahaleler yer almaktadır. Bu düzeydeki uzlaştırmacı mahkeme müdahaleleri kategorisinde yer alan psikoeğitsel programlar bu geçiş sürecini başarıyla atlatalmaları için bireyleri eğitmeyi amaçlamaktadır. Boşanma sürecinde meydana gelmesi olası deneyim ve duygular ile bu deneyimin olumsuz etkileriyle nasıl başa çıkılabileceği hakkında ebeveynlere ve çocuklara mahkeme ya da okul aracılığıyla psikoeğitim sunan bu tür programların önleyici etkileri kanıtlanmıştır (Emery, 1999). Bu düzeyde bir müdahale, boşanan çoğu çift için yeterli olabilmektedir fakat çatışmanın olması gibi bazı durumlarda daha ileri müdahaleler gerekli olabilmektedir. Arabuluculuğun velayet, kişisel ilişki, finansal konularla ilgili düzenlemelerden kaynaklanan güçlükleri büyük oranda azalttığı bildirilmektedir (Emery, 1994). Mahkeme ya da okul aracılığıyla sunulan psikoeğitim ve arabuluculuğa rağmen ilişkisel veya bireysel güçlükler yaşayanlar için kısa, bütünleştirici aile temelli terapiler önerilebilmektedir. Bu tür müdahaleler bir bireyi, bir alt sistemi ya da tüm aileyi içerebilmektedir (Walsh, 1991). Yüksek düzeyde çatışma yaşayanlar için terapiye gereksinim vardır (Lebow, 2005).

Aile ve evlilik terapisi alanyazınındaki taramaların sonucunda boşanma terapisi ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu, var olan çalışmaların da çerçeve, desen, kontrol, izleme gibi açılardan yöntemsel yetersizlikleri olduğu görülmektedir. Bu durumun olası bir nedeni boşanmanın istenilmeyen bir sonuç olması ve evliliğin devamının başarı olarak görülmesi olabilmektedir (Glaser ve Borduin, 1986). Boşanmaya ilişkin böyle bir bakış açısının günümüzde halen geçerli olup olmadığı test edilebilir. Yürütülen bazı çalışmalarda kontrol grupları ve izleme çalışmalarının eksik olduğu, katılımcılara ilişkin kontrol değişkenlerinin ele alınmamış olduğu bildirilmektedir (Shaw, 2010; Sprenkle ve Storm, 1983). Boşanma kararını verme süreci bir oranda ikirciklik ve kararsızlık içerdiğinden yeterli süre geçmeden danışma

seansları sonrasında geçici balayı etkilerinin görülmesinin de şaşırtıcı olmadığı bildirilmektedir (Strouse ve Roehrl, 2011).

Hangi grupların boşanma sürecinden olumsuz etkilenme açısından daha yüksek risk altında olduğu, psikolojik müdahalelere daha fazla gereksinim duyacağı ve boşanma müdahalelerinden en fazla yarar sağlayacağı sorusu cevaplanmamıştır (Strouse ve Roehrl, 2011). Benzer bir şekilde alanyazında boşanma sürecinde müdahalenin zamanlaması konusuna işaret edilmemiştir. Yine de ayrılıktan boşanma sonrasında geçen bir yıla kadar olan dönemin en stresli dönem olduğu alanyazında belirtilen bir noktadır (Hetherington ve diğerleri, 1982).

Her ne kadar boşanma terapisine yönelik gereksinim boşanma oranlarındaki yükselmeye birlikte artsa da çeşitli ruh sağlığı disiplinleri boşanma terapisine yönelik neredeyse hiç eğitim sağlamamaktadır (Glaser ve Borduin, 1986). Günümüzde ise sadece boşanma çalışmalarına odaklanan lisansüstü ya da sertifika programları olmamasına rağmen aile ve evlilik terapisi eğitim programları kapsamında boşanma ve boşanma danışmanlığıyla ilgili seminer ve dersler sunulabilmektedir. Spesifik olarak boşanma çalışmalarında uzmanlaşma amacına yönelik eğitim programları bulunmamaktadır; bireysel veya aile terapisi, çocuk psikolojisi ve psikolojik danışmanlık gibi alanlardan destek sağlanmaktadır. Ayrıca boşanmayla ilgili terapötik yardım genellikle bireysel inisiyatifte bağlı olarak düzenlenmekte, dava için sunulan seçenekler dışında boşanma için yapılandırılmış kurumlar bulunmamaktadır (Kressel ve Deutsch, 1977). Günümüzde de bu tespit geçerliliğini korumaktadır, boşanma süreci danışmanlığı açısından kurumsal hizmetlerin olduğuna dair güncel bir bilgiye ulaşılamamaktadır.

Sonuç olarak boşanmanın psikolojik destek gereksinimi duyulan bir dönem olduğu, bu dönemde farklı düzeylerde psikolojik destek sağlamanın olumsuz etkileri azaltmada ve beceri gelişimini desteklemede etki sağlayabileceği görülmektedir. Bu gereksinime karşılık vurgulanan çeşitli eksiklikler dikkat çekmektedir. Bu eksikliklerin giderilmesi için çeşitli önerilerin dikkate alınması faydalı olacaktır.

Boşanma sürecindeki yetişkinler ve çocuklarına psikiyatr, psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimi uzmanı gibi ruh sağlığı alanı profesyonelleri psikolojik müdahaleler sunmaktadır. Söz konusu alanların akademik müfredatlarında boşanma sürecine ilişkin temel bilgilerin yer aldığı derslerin dâhil edilmesi, çeşitlendirilmesi ve zenginleştirilmesi önerilebilir. Ayrıca boşanmaya özgü spesifik konuların yer aldığı çeşitli teorik ve uygulamalı eğitim programları ile süpervizyon çalışmalarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması fayda sağlayacaktır.

Boşanma sürecinde sunulabilecek müdahaleler hakkında literatür incelendiğinde yurt dışı kaynakların daha çeşitli olduğu, bununla beraber yurt içi kaynakların daha sınırlı olduğu



görülmektedir. Kültüre duyarlılık bağlamında ele alındığında boşanma sürecinde gereksinim duyulacak ve fayda sağlayacak psikolojik müdahalelerin içinde yaşanan kültüre göre farklılık gösterebileceğinin dikkate alınması önemli görülmektedir. Bu nedenle yurt dışında etkililiği kanıtlanmış müdahalelerin kültüre uygulanabilirliğinin test edilmesine, uygunsa uyarlama çalışmalarının yapılmasına, uygun değilse kültüre özgü geliştirme çalışmalarının yapılmasına gereksinim olabileceği görülmektedir. Dolayısıyla, boşanma sürecinde psikolojik müdahaleler alanında daha fazla nitel ve uygulamalı araştırmalara gereksinim olduğu söylenebilir.

---

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:**

Çalışmanın tüm aşamaları yazar tarafından tasarlanmış ve hazırlanmıştır.

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazar bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Bu derleme çalışması etik kurul izni gerektirmemektedir.

---

**Kaynakça**

- Abosaidi Moghadam, N., Sanagouye Moharer, G., Shirazi, M. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on feelings of loneliness, shame, and guilt in female applicants for divorce. *Journal of Applied Psychology*, 14(1), 35-54. <https://doi.org/10.29252/apsy.14.1.35>
- Ahrons, C. (1979). The binuclear family: Two households, one family. *Alternative Lifestyles*, 2, 449-515. <https://doi.org/10.2307/584469>
- Ahrons, C. (1980). Divorce: A crisis of family transition and change. *Family Relations*, 29, 533-540. <https://doi.org/10.2307/584469>
- Ahrons, C. (1994). *The good divorce. Keeping your family together when your marriage comes apart* (1. basım). New York: Harper Collins.
- Anderson, S. A. ve Sabatelli, R. M. (2000). *Family interaction: A multigenerational perspective* (1. basım). Boston: Allyn & Bacon.
- Appell, J. (2006). *Divorce doesn't have to be that way: A handbook for the helping professional* (1. basım). California: Impact Publishers.
- Arkan, Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması* (2. basım). Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Arsu, F., Erbay, E., Ünal, F. G. ve Gürkan, U. (2018, 26-28 Ekim). Grupla psikolojik danışmanın boşanmış aile çocuklarının öznel iyi oluş ve boşanmaya uyum düzeylerine etkisi [Sözlü bildiri]. Uluslararası Necatibey Eğitim ve Sosyal Bilimler Araştırmaları Kongresi, Balıkesir, Türkiye.
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O. ve Mol, J. D. (2018). The effectiveness of Fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 108-122. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1375334>
- Asghar, J. (2017). Developing a psycho-educational package based on Satir's model for conflicting couples and it's effectiveness on reducing inefficient coping strategy and divorce probability. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 8(30), 107-130.
- Bacon, B. L. ve McKenzie, B. (2004). Parent education after serapation/divorce: Impact of the level of parental conflict on outcomes. *Family Court Review*, 42(1), 85-98. <https://doi.org/10.1111/j.174-1617.2004.tb00635.x>
- Buehler, C., Betz, R., Ryan, C. M., Legg, B. H. ve Trotter, B. B. (1992). Description and evaluation of the orientation for divorcing parents: Implications for post divorce prevention programs. *Family Relations*, 4, 154-62. <https://doi.org/10.2307/585621>
- Byrne, R. C. (1990). The effectiveness of the beginning experience workshop: A paraprofessional group marathon workshop for divorce adjustment. *Journal of Divorce*, 13, 101-20. [https://doi.org/10.1300/J279v13n04\\_07](https://doi.org/10.1300/J279v13n04_07)
- Casarjian, R. (1992). *Forgiveness: A bold choice for a peaceful heart* (1. basım). New York: Bantam.
- Chilcoat, H. D. ve Breslau, N. (1996). Alcohol disorders in young adulthood: Effects of transitions into adult roles. *Journal of Health and Social Behavior*, 37, 339-49. <https://doi.org/10.2307/2137261>
- Clarke-Stewart, A. ve Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences* (1. basım). New Haven, CT: Yale University Press

- Çamkuşu-Arifoğlu, B. (2006). *Çocuklar için boşanmaya uyum programının çocukların boşanmaya uyum, kaygı ve depresyon düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dağhoğlu, D. (2020). Aile hukukuna ilişkin uyuşmazlıklarda arabuluculuk. *ASBÜ Hukuk Fakültesi Dergisi*, 2(2), 551-587. <https://doi.org/10.47136/asbuhfd.798790>
- Dozier, B. (2004). *Two-home families: A step-by-step model for preserving parent-child relationships after divorce strikes* (1. basım). Indiana: Iuniverse.
- Emery, R. E. (1994). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation* (2. basım). New York: Guilford.
- Emery, R. E. (1999). *Marriage, divorce, and children's adjustment* (2. basım). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Emery, R. E. (2004). *The truth about children and divorce: Dealing with the emotions so you and your children can thrive* (1. basım). New York: Viking Adult.
- Emery, R. E., Sbarra, D. ve Grover, T. (2005). Divorce mediation: Research and reflections. *Family Court Review*, 43(1), 22-37. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00005.x>
- Faust, R. G. (1987). A model of divorce adjustment for use in family service agencies. *Social Work*, 32(1), 78-80. <https://doi.org/10.1093/sw/32.1.78>
- Fetsch, R. ve Surdam, J. (1981). New beginnings: Group techniques for coping with losses due to divorce. *Personnel and Guidance Journal*, 59(6), 395-397. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1981.tb00580.x>
- Fisher, B. F. (1976). *Identifying and meeting the needs of formerly married people through a divorce adjustment seminar* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Northern Colorado Üniversitesi.
- Flanigan, B. (1992). *Forgiving the unforgivable: Overcoming the bitter legacy of intimate wounds* (1. basım). New York: Collier.
- Froiland, D. J. ve Hozman, T. L. (1977). Counseling for constructive divorce. *The Personnel and Guidance Journal*, 55(9), 525-529. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1977.tb05239.x>
- Gale, J., Mowery, R. L., Herrman, M. S. ve Hollett, N. L. (2002). Considering effective divorce mediation: Three potential factors. *Conflict Resolution Quarterly*, 19(4), 389-420. <https://doi.org/10.1002/crq.3890190403>
- Geasler, M. J. ve Blaisure, K. R. (1999). 1998 nationwide survey of court-connected divorce education programs. *Family Court Review*, 37(1), 36-63. <https://doi.org/10.1111/j.174-1617.1999.tb00527.x>
- Glaser, R. D. ve Borduin, C. M. (1986). Models of divorce therapy: An overview. *The American Journal of Psychotherapy*, 40(2), 233-242. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1986.40.2.233>
- Goodman, M., Bonds, D., Sandler, I. ve Braver, S. (2004). Parent psychoeducational programs and reducing the negative effects of interparental conflict following divorce. *Family Court Review*, 42(2), 263-279. <https://doi.org/10.1111/j.174-1617.2004.tb00648.x>
- Gray, C. (1996). When therapy is not in the client's best interest: Adapting clinical interventions to the stages of divorce. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 26, 117-128. [https://doi.org/10.1300/Jo87v26n01\\_06](https://doi.org/10.1300/Jo87v26n01_06)
- Green, J. (2010). *Divorce therapy: Helping families separate and reorganize*. Jonah Green and Associates, LLC sitesinden alınmıştır: <https://www.childandfamilymentalhealth.com/pdf/divorce-therapy.pdf>

- Gurman, A. ve Kniskern, B. (1981). Research on marital and family therapy: Progress, perspective, and prospect. İçinde S. Garfield ve A. Bergin (Edl.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: John Wiley and Sons.
- Hackney, H. ve Bernard, J. M. (1990). Dyadic adjustment processes in divorce counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(2), 134-143. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01474.x>
- Hartmann, J. (2004). Interventions for the separated and divorced: Functions and effectiveness [Yayımlanmamış doktora tezi]. Philipps-University of Marburg.
- Hetherington, E. M. (1989). Coping with family transitions: Winners, losers and survivors. *Child Development*, 60, 1-14. <https://doi.org/10.2307/1131066>
- Hetherington, E. M., Cox, M. ve Cox, R. (1982). Play and social interaction in children following divorce. *Journal of Social Issues*, 35(4), 26-49. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1979.tb00812.x>
- Hetherington, E. M. ve Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered* (1. basım). New York: W. W. Norton & Co.
- Isaacs, M. B., Montalvo, B. ve Abelshon, D. (2000). *Therapy of the difficult divorce* (1. basım). Northwall NJ: Book-Mart Press.
- Johnston, J. R. ve Roseby, V. (1997). *In the name of the child: A developmental approach to understanding and helping children of conflicted and violent divorce* (2. basım). New York: The Free Press.
- Kaya, T. (2009). İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimleri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Kessler, S. (1975). *The American way of divorce: Prescriptions for change* (1. basım). Chicago: Nelson-Hall.
- Kessler, S. (1978). Building skills in divorce adjustment groups. *Journal of Divorce*, 2(2), 209-216. [https://doi.org/10.1300/J279v02n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J279v02n02_05)
- Kressel, K. (1980). Patterns of coping in divorce and some implications for clinical practice. *Family Relations*, 29(2), 234-240. <https://doi.org/10.2307/584079>
- Kressel, K. ve Deutsch, M. (1977). Divorce therapy: An in-depth survey of therapists' views. *International Journal of Conflict Management*, 16, 413-443. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1977.00413.x>
- Lebow, J. L. (2005). Integrative family therapy for families experiencing high-conflict divorce. İçinde J. L. Lebow (Edl.), *Handbook of Clinical Family Therapy* (ss. 516-543). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Lee, J. M. ve Hett, G. G. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*, 24, 199-209.
- Leick, N. ve Davidsen-Nielsen, M. (1991). *Healing pain: Attachment, loss and grief therapy* (1. basım). London: Routledge.
- Macoby, E. ve Mnookin, R. H. (1992). *Dividing the child: Social ve legal dilemmas of custody* (1. basım). Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Mahmoodabadi, H. Z. ve Zarei, F. (2018). The effect of divorce counseling based on Gottman's approach on the self-efficacy in divorce management of couples applying for divorce. *Journal of Social Behavior and Community Health*, 2(2). 219-227. <http://dx.doi.org/10.18502/sbrh.v2i2.283>

- Margulies, S. (2007). *Working with divorcing spouses: How to help clients navigate the emotional and legal minefield* (1. basım). New York: The Guilford Press.
- McClure, T. E. (2002). Postjudgement conflict and cooperation following court-connected parent education. *Journal of Divorce & Remarriage*, 38(1-2), 1-16. [https://doi.org/10.1300/J087v38n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J087v38n01_01)
- McIntosh, J. ve Deacon-Wood, H. B. (2003). Group interventions for separated parents in entrenched conflict: An exploration of evidence based frameworks. *Journal of Family Studies*, 9(2), 187-199. <https://doi.org/10.5172/jfs.9.2.187>
- McKenry, P. C., Clark, K. A. ve Stone, G. (1999). Evaluation of a parent education program for divorcing parents. *Family Relations*, 48(2), 129-137. <https://doi.org/10.2307/585076>
- Nichols, M. P. ve Schwartz, R. C. (1998). *Family therapy: Concepts and methods* (4. basım). Needham Heights, MA: Allyn ve Bacon.
- Nuhoğlu, H. (2019). Boşanma çalışmalarında metafor kullanımı. İçinde Ö. Altındağ, O. Tatlıcıoğlu ve Y. Kryvenko (Edl.), *Current Problems and Approaches in Social Work*. IJOPEC Publication.
- O'Leary, K. D. ve Turkewitz, H. (1978). Marital therapy from a behavioral perspective. İçinde T. J. Paolino and B. S. McCrady (Edl.), *Marriage and Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Oz, S. (1994). Decision making in divorce therapy: Cost-cost comparisons. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 77-81. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1994.tb01014.x>
- Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 147-155.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi* (1. basım) PDREM Yayınları: Ankara.
- Panahifar, S., Yousefi, N. ve Amani, A. (2014). The effectiveness of schema based couple therapy on early maladaptive schemata adjustment and the increase of divorce applicants adaptability. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(9), 339-346.
- Pietsch, U. K. (2000). Facilitating post-divorce transition using narrative therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(1), 65-81. [https://doi.org/10.1300/J398v01n01\\_05](https://doi.org/10.1300/J398v01n01_05)
- Pledge, D. S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce and Remarriage*, 17(3/4), 151-181. [https://doi.org/10.1300/J087v17n03\\_10](https://doi.org/10.1300/J087v17n03_10)
- Pollet, S. L. ve Lombreglia, M. (2008). A nationwide survey of mandatory parent education. *Family Court Review*, 46(2), 375-394. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2008.00207.x>
- Rye, M. S., Pargament, K. I. ve Pan, W. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 880-92. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.5.880>
- Salts, C. J. (1983). Divorce adjustment groups are not for all divorcees. *Personnel Guidance Journal*, 62(1), 37-39. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00115.x>
- Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., Khadivi, G. (2021). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on anxiety and depression of divorce women. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 19(1), 149-158. <https://doi.org/10.29252/rbs.19.1.149>
- Shaw, L. A. (2010). Divorce mediation outcome research: A meta-analysis. *Conflict Resolution Quarterly*, 27, 447-67. <https://doi.org/10.1002/crq.20006>

- Sigal, A., Sandler, I., Wolchik, S. ve Braver, S. (2011). Do parent education programs promote healthy postdivorce parenting? Critical distinctions and a review of the evidence. *Family Court Review*, 49(1), 120-139. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2010.01357.x>
- Simon, S. B. ve Simon, S. (1990). *Forgiveness: How to make peace with your past and get on with your life* (1. basım). New York: Warner.
- Spillane-Grieco, E. (2000). Cognitive-behavioral family therapy with a family in high-conflict divorce: A case study. *Clinical Social Work Journal*, 28(1), 105-119. <https://doi.org/10.1023/A:1005167926689>
- Sprenkle, D. H. ve Storm, C. L. (1983). Divorce therapy outcome research: A substantive and methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(3), 239-258. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01509.x>
- Strouse, J. ve Roehrl, B. (2011). A meta-analysis of intervention outcome studies for adults undergoing separation and divorce. *International Journal of Mental Health Promotion*, 13(4), 17-29. <https://doi.org/10.1080/14623730.2011.9715665>
- Sucu, İ. (2007). Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri (Sakarya ili örneği) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Sürerbiçer, F. S. (2008). Boşanmış bireylerin deneyimlerine göre evlilik eğitimi gereksinimi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Şen, B. (2013). Boşanma süreci ve arabuluculuğu [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Şentürk-Aydın, R. ve Nazlı, S. (2014). Yaşam becerileri eğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 127-153. <http://dx.doi.org/10.21560/spcd.81402>
- Textor, M. R. (1989). *The divorce and divorce therapy handbook* (1. basım). Lanham, Maryland: Jason Aranson, Inc.
- Thiessen, J. D, Avery, A. W. ve Joanning, H. (1980). Facilitating postdivorce adjustment among women: a communication skills training approach. *Journal of Divorce*, 4, 35-44. [https://doi.org/10.1300/J279v04n02\\_03](https://doi.org/10.1300/J279v04n02_03)
- Wallerstein, J. S. ve Blakeslee, S. (1989). *Second chances: Men, women and children a decade after divorce* (1. basım). New York: Tichnor ve Fields.
- Walsh, F. (1991). Promoting healthy functioning in divorced and remarried families. İçinde A. S. Gurman ve D. P. Kniskern (Edl.), *Handbook of Family Therapy: Vol. 2*. (ss. 525-545). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Welch, G. ve Granvold, D. (1977). Seminars for separated/ divorced: An educational approach to post-divorce adjustment. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 3(1), 31-39. <https://doi.org/10.1080/00926237708405346>
- Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56(4), 205-212. <https://doi.org/10.1177%2F104438947505600402>
- Wong, S. L. (2018). EMDR based divorce recovery group: A case study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(2), 58-70. <http://dx.doi.org/10.1891/1933-3196.12.2.58>
- Yazıcı, H. (2018). Bazı hakların korunması açısından boşanma sürecinde arabuluculuk: Beklenti, endişe ve öneriler. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 103-120. <https://doi.org/0000-0003-3069-9636>

## **A Review on Psychological Interventions During Divorce Process**

### **Summary**

Marriage and family harmony are perceived as the fundamental units of almost all societies. However, several disputes and conflicts may arise between spouses who are married with the hope of a lifelong marriage. In those instances, divorce can be seen as an option and solution by one or both partners (Sürerbiçer, 2008). Throughout the marriage, an upcoming divorce can be prevented by resolving disputes through couple, marriage, and family counseling. However, it may not be possible and necessary to prevent divorce in every marriage.

In recent years, there has been a rapid increase in the prevalence of divorce rates according to TUIK data. Divorce is considered as a transition and crisis requiring individuals to adapt several legal, familial, and psychosocial circumstances (Glaser and Borduin, 1986; Pledge, 1992). Therefore, increases in divorce rates necessitate implementation of post-divorce life arrangements. There are both psycho-educational programs and individual interventions offered to the affected families targeting for a constructive process before, during, and after the divorce. Mental health professionals are expected to perform competent and effective practices regarding post-divorce adjustment to minimize the negative impacts on family members. Hence, a systematic understanding of the existing psychological interventions targeting for affected family members is necessary to delineate nature, stages, and conditions of such applications.

Divorce has emotional, social, and economic impacts on spouses, children, and extended family members (Glaser & Borduin, 1986). The divorce process brings many changes in the living conditions of the affected individuals requiring adaptation in several domains of life. This is way it is usually described as a stressful life event and different stages are associated with different stressors (Pledge, 1992).

Interventions for divorcees aim to enhance adaptation to emotional, social, and financial consequences of divorce, individualization process, and preparation for future life tasks. They also focus on supporting competence to maintain a constructive relationship (Hartmann, 2004). Although several approaches are employed in post-divorce interventions, these approaches are generally divided into three main categories: (1) psychotherapy, (2) divorce mediation, and (3) conciliatory court interventions. The boundaries among these categories are not rigid, and a particular intervention program might employ more than one approach depending on the client's needs and therapeutic goals (Glaser & Borduin, 1986). While preparing a treatment plan in divorce therapy, it is necessary to clarify the stage of the

client and specific psychosocial tasks that are expected to be accomplished at a particular stage. Although there are common and universal stressors that all divorced couples experience, every divorce experience is unique, as well. In this context, there is no single approach that will be suitable for all divorce cases.

Therapeutic interventions are usually conducted to help clients overcome the ongoing emotional conflicts related to previous marriage and divorce, and function more effectively in the familial, social, and work-related systems (Glaser & Borduin, 1986). In psychotherapy settings, several psychotherapy modalities can be used including but not limited to cognitive-behavioral therapy, forgiveness therapy, and grief therapy.

In the divorce mediation model, the divorce arrangements are planned to be kept under the control of the divorced spouses, and it helps to minimize financial, emotional, and social losses. The role of the mediator is to debate the spouses till they reach an agreement that is satisfactory for both parties and is bound by the law without taking sides.

Court-based psycho-educational programs consist of structured 8–10-week sessions, which are based on group interactions. Such programs aim to increase knowledge on divorce process, as well as encouraging emotional expression, role-plays, and rehearsal of the new skills.

Based on the literature findings about family and marriage therapy, it becomes apparent that there are limited number of studies on divorce therapy and some of the existing studies have important methodological limitations. Therefore, more qualitative and applied studies are necessary to delineate effective components of such applications.