

## Boşanmış Kadınlarda Psikolojik İyi Oluş ile Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>

Vildan Akgün<sup>2,3</sup>, Erol Esen<sup>4</sup>

### ÖZET

Bireylerin yaşamlarında köklü değişimlere neden olabilen boşanma gerek Türkiye’de gerekse farklı ülkelerde oranları hızla artan bir olgu olarak dikkat çekmektedir. Bu çalışmayla boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi ve boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik (eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum, boşanmadan sonra psikolojik yardım alıp almama, boşanma şekli, çalışma durumu ve barınma şekli) değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Verilerin çevrim içi şekilde toplandığı bu çalışmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun/kolayda (convenience sampling) örnekleme yöntemiyle ulaşılan 213 boşanmış kadın yer almıştır. Bulgular, boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu göstermektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyet algısı değişkenlerinin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarına ilişkin varyansın %27.3’ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Ek olarak boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma şekli, eğitim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum, çalışma durumu ve barınma şekli değişkenlerine göre farklılaşırken; boşanma sonrasında psikolojik yardım alma değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Boşanmış kadınlar, Psikolojik iyi oluş, Toplumsal cinsiyet algısı, Bilişsel esneklik.

## Examination of the Relationship Between Psychological Well-Being, Gender Perception And Cognitive Flexibility in Divorced Women

### ABSTRACT

Divorce, which can cause radical changes in individuals' lives, attracts attention as a rapidly increasing phenomenon both in Turkey and in other countries. This study aims to examine the relationship between psychological well-being, gender perception and cognitive flexibility in divorced women and to examine the psychological well-being levels of divorced women based on various socio-demographic factors (educational status, perceived socio-economic status, whether or not to receive psychological help after divorce, type of divorce, employment status, and housing

<sup>1</sup> Bu makale Doç. Dr. Erol Esen tarafından yönetilen ve Vildan Akgün tarafından hazırlanan “Boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> İletişim Yazarı: vildan9197@hotmail.com

<sup>3</sup> Uzm. Psikolojik danışman, Osmancalı Çok Programlı Anadolu Lisesi, Manisa, ORCID: 0009-0002-6480-2742.

<sup>4</sup> Doç. Dr. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi, ORCID:0000-0002-8285-2666.

(Makale Gönderim Tarihi: 11.07.2024 / Yayın Tarihi:29.12.2024)

Doi Number: [10.18026/cbayarsos.1514930](https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1514930)

Makale Türü: Araştırma Makalesi

type). In this study, where data was collected online, 213 divorced women were included, who were reached by convenience sampling method, which is one of the non-random sampling methods. The findings show that there is a positive and moderate relationship between the psychological well-being levels of divorced women and their gender perceptions and cognitive flexibility levels. The results of multiple linear regression analysis reveal that cognitive flexibility and gender perception variables explain 27.3% of the variance in divorced women's psychological well-being. In addition, while the psychological well-being levels of divorced women differ according to the variables of divorce type, educational status, perceived socio-economic status, employment status and housing type; It was determined that it did not differ according to the variable of receiving psychological help after divorce.

**Keywords:** *Divorced women, Psychological well-being, Gender perception, Cognitive flexibility.*

## 1. GİRİŞ

Yoğun olarak psikopatolojiye odaklanan ruh sağlığı perspektifinin aksine güçlü, olumlu bireysel özelliklere ve yaşamın niteliğini artırmaya yönelik pozitif psikoloji yaklaşımı günümüzün öne çıkan psikoloji hareketlerindedir. Psikolojik iyi oluş kavramı da bu popüler yaklaşımın ele aldığı kavramlar arasındadır. Psikolojik iyi oluş, olumlu duyguların daha fazla hissedilip olumsuz duyguların daha az hissedilmesi olarak açıklanabilmektedir (Akdoğan ve Polatçı, 2013). Duygu ve düşüncelerde yeni durumlara göre değişiklik yapabilmek ve çevreyle olumlu ilişkiler kurabilmek psikolojik iyi oluşun başlıca göstergesi olarak kabul edilmektedir (Ergün, Telef ve Uzman, 2013).

Tarihsel sürece bakıldığında psikolojik iyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn tarafından 1960'lı yıllarda ifade edilmiştir. Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşu olumlu duygular ile olumsuz duygular arasındaki bir denge olarak kavramsallaştırmıştır. Pozitif psikolojinin önemli uzmanlarında Ryff'a göre (1989a, 1989b) bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen birçok etken mevcuttur ve tam da bu nedenle psikolojik iyi oluş çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Keyes ve Ryff, 1995). Bu boyutlar; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, otonomi (özerklik), çevresel kontrol, yaşam amacı ve bireysel gelişimdir (Ryff, 1989a).

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen birçok risk durumu olduğu görülmektedir. Sevilen bir yakının kaybı, sağlık sorunları, doğal afetler gibi bireylerde stres yaratan olaylar risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Basım ve Çetin, 2010; Booth-Butterfield vd., 2012; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Bu faktörlerin yanı sıra boşanma da psikolojik iyi oluş açısında risk oluşturan bir diğer olgu olarak öne çıkmaktadır (Bayraktar, 2010; Kayhan ve Yazıcıoğlu, 2007; Sayan Karahan, 2012). Türkiye'de ve farklı ülkelerde yürütülen çalışmalar boşanma oranlarındaki artışa dikkat çekmektedir (Raley ve Sweeney 2020; Şahbaz, 2022; TUİK, 2022). Örneğin Türkiye'de 2001'de binde 1,41 (91.994 kişi) olan kaba boşanma hızı 2011'de binde 1,62 (120.117 kişi) kaba boşanma hızına yükselmiştir. 2021 yılında ise bu sayı binde 2,09'a (175.779 kişi) yükselmiştir (TUİK, 2023).

Boşanma, bireylerin yaşamlarında köklü değişimlere neden olabilmektedir (Akgül Sarpkaya, 2013). Boşanma sürecinde ve sonrasında bireylerin depresyon, anksiyete ve kendine zarar verme eğiliminde artış gibi psikolojik sıkıntıların yanı sıra olumsuz duyguları daha yoğun hissetme ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar olduğu bildirilmektedir (Bulut, 2002; Kaynar, 2016; Öksüz Cabılar ve Yılmaz, 2022). Özellikle kadınlar bu süreçte veya sonrasında kalıp yargılara ve damgalanmalara maruz kalabilmektedir (Sayan Karahan, 2012). Geleneksel toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının etkisiyle kadınların erkeklere kıyasla boşanma sürecinden daha olumsuz etkilendiği ve kadınların yaşam standartlarının düştüğü vurgulanmaktadır (Alas Özduran vd., 2019; Bayraktar, 2010).

Boşanma sürecinde ve sonrasında bireyin içinde bulunduğu koşullarının iyileştirilmesinin yanı sıra psikolojik iyi oluşlarının korunması kritiktir. Boşanmaya ilişkin kültürel normlar ve bu normların yakından ilişkili olduğu toplumsal cinsiyet kalıp yargıları kadınların deneyimledikleri güçlüklerin merkezinde yer almaktadır (Zeybekoğlu, 2012). Özellikle kadınların yaşamlarını zorlaştıran toplumsal cinsiyet kalıp yargıları aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz etkileyebilmektedir (Cangöz, 2013). Boşanmış kadınlara yönelik etiketlemeler (damgalanmaya açıklık), başarısızlıkla veya beceriksizlikle suçlama, ayrımcılık, yakın çevrelerinin kendilerine yönelik yaşam biçimi dayatmaları ve devam eden diğer ilişkileri yönelik potansiyel bir tehlike (tehdit) olarak algılanmaları toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının özelleşmiş örnekleridir (Akgül Sarpkaya, 2013; Arıkan, 1996; Can ve Aksu, 2016, Uğur ve Çiçekli, 2023). Bu bağlamda boşanmış kadınlara yaşatılan damgalanma, ayrımcılık, suçluluk ve sosyal izolasyon kadınların benlik saygılarının, öz-yeterlilik inançlarının ve sosyal destek kaynaklarının azalmasına yol açabilmektedir (Nikparvar vd., 2021). Türkiye gibi geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin güçlü olan toplumlarda kadınların boşanmadan sonra yaşadıkları sorunlar bu kalıp yargılardan bağımsız düşünülemez (Akçınar, 2018; Belkıs, Esen ve Siyez, 2023). Bu bağlamda Türkiye’de kadınların boşanmadan sonra birçok toplumsal, ekonomik, sosyal ve psikolojik zorluğu yoğun olarak yaşadıklarına dair bulgular şaşırtıcı değildir (Aksu ve Can, 2016; Demirli ve Dündar, 2018).

Boşanma sürecinde ve sonrasında psikolojik iyi oluşu koruyabilmek için yeni durumlara uyum sağlayabilmek, deneyimleri yeni duruma uygun şekilde yeniden çerçevlendirebilmek, gerçekçi ve alternatifli düşünebilmek kritik önemdedir. Kısaca bilişsel esneklik olarak adlandırılan bu becerilere yüksek düzeyde sahip olan bir başka ifadeyle bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kadınların boşanma sonrasında zorluklarla baş etme düzeylerinin daha yüksek olduğu, sorunları kontrol edilebilir algıladıkları, özgüvenlerinin ve yaşama dair iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Doğan Laçın ve Yalçın; 2019; Martin ve Rubin, 1995).

Literatür incelendiğinde Türkiye’de yapılan çalışmalarda boşanma sürecinin ekonomik sonuçları, toplumsal değişime etkisi, geleneklerde meydana getirdiği aşınma, kamusal alanda kadının varlığı gibi konuların ele alındığı görülmektedir (Aksu ve Can, 2016; Çiçek, 2014; Doğan, 1998; Oğurtan, 2011; Uğur, 2014). Ayrıca Türkiye’de yürütülen çalışmalar incelendiğinde bu çalışmada incelenen psikolojik iyi oluş, toplumsal cinsiyet algısı ve

bilişsel esneklik değişkenlerinin birlikte ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmadan elde edilen verilerin kültüre duyarlı çalışmalar için yol gösterici nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte çeşitli araştırmalarda boşanmanın psikolojik iyi oluşla bağlantısını ele alan ve boşanma sürecindeki baş etme kaynaklarını ortaya koymaya yönelik çalışmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Haymana, 2019; Soylu, 2016).

Bu çalışmayla boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi ve boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın bulgularının boşanmış kadınlar ile çalışan ruh sağlığı uzmanları için yol gösterici nitelikte olabileceği, boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluşun doğasının ve boşanma sürecindeki baş etme kaynaklarının anlaşılmasına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. İlişkisel tarama çalışmaları en yalın haliyle iki veya daha fazla değişkenin ölçülmesi ve değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesine dayanmaktadır (Christensen, Johnson ve Turner, 2014). Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının nedensellik hakkında bir bilgi vermediği unutulmamalıdır (Schellenberg 2020). Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş olup; araştırmanın bağımsız değişkenleri ise toplumsal cinsiyet algısı, bilişsel esneklik ve sosyo-demografik değişkenlerdir.

### 2.2. Katılımcılar

Verilerin çevrim içi şekilde toplandığı bu çalışmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun/kolayda (convenience sampling) örnekleme yönteminden yararlanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2016; Stratton, 2021). Kolaylıkla çalışmaya dahil edilebilmenin yanında olası katılımcıların araştırmanın amacına uygunlukları ve gönüllükleri de göz önünde bulundurulmaktadır (Christensen vd., 2014). Araştırmada yer alan boşanmış kadınların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

	n	%
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
Okur yazar	12	5.6
İlkokul	35	16.4
Ortaokul	15	7.0
Lise	40	18.8

Ön lisans	20	9.4
Lisans	53	24.9
Lisansüstü	38	17.8
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışmıyor	57	26.8
Çalışıyor	139	65.3
Emekli	17	8.0
<b>Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey</b>		
Alt	32	15.0
Alt orta	29	13.6
Orta	57	26.8
Üst orta	53	24.9
Üst	42	19.7
<b>Boşanma Şekli</b>		
Çekişmeli	87	40.8
Anlaşmalı	126	59.2
<b>Psikolojik Yardım</b>		
Psikolojik yardım alan	77	36.2
Psikolojik yardım almayan	136	63.8
<b>Toplam</b>	<b>213</b>	<b>100</b>

Araştırmada yer alan 213 boşanmış kadının yaş ortalaması 41.07 ( $ss = 10.25$ ), evli kalan ortalama süre 8.09 yıl ( $ss = 6.85$ ) ve katılımcıların ortalama çocuk sayısı 1.29 ( $ss = 1.18$ ) olarak belirlenmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

**2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ).** Diener ve arkadaşları (2010) tarafından yetişkin bireylerin güncel psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmaları Telef (2013) tarafından yürütülmüştür. Sekiz maddeden oluşan 7'li Likert tipindeki ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik iyi oluş için yeterli güce sahip olduğunu göstermektedir. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenirken, ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği saptanmıştır (Telef, 2013). PİÖÖ'nün bu çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

**2.3.2. Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği (TCAÖ).** Duyan ve Altınova (2013) tarafından geliştirilen TCAÖ bireylerin toplumsal cinsiyet algılarını değerlendirme amacı taşıyan bir ölçme aracıdır. 5'li Likert tipindeki 25 maddeden oluşan TCAÖ'de maddelerin 10'u olumlu, 15'i olumsuz olarak düzenlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin toplumsal cinsiyet algısının olumlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır (Duyan ve Altınova, 2013). TCAÖ'nin bu araştırma kapsamındaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

**2.3.3.Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).** Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen, Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçme aracı bireylerin bilişsel esnekliklerinin değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. 20 maddeden oluşan envanter 5’li Likert tipindedir. Envanter “kontrol” ve “alternatif” olarak adlandırılan, toplanabilir nitelikte iki alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlara ilişkin puanlar ayrı ayrı hesaplanabileceği gibi genel bir “bilişsel esneklik” puanı da elde edilebilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bir başka ifadeyle ölçme aracı tek boyutlu olarak da analiz edilebilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından veya genelinden elde edilen puanlar arttıkça katılımcının bilişsel esnekliğinin de arttığı değerlendirilmektedir. Bu çalışmada envanterden elde edilen genel (toplam) kullanılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasından BEE’nin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı “alternatif” alt boyutu için .89, “kontrol” alt boyutu için ise .85 olarak belirlenmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Envanterin geçerliliğini sınamak için farklı ölçeklerle arasındaki ilişki incelenmiştir. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile BEE arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gülüm ve Dağ, 2012). Orijinal çalışmada envanterin Cronbach alfa katsayısı .89 ve McDonald omega katsayısı ise .88 olarak rapor edilmiştir (Dennis ve Wal, 2010). Bu araştırma için BEE’ye ait Cronbach alfa değeri .91 olarak bulunmuştur.

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

## **2.4.Verilerin Analizi**

Çalışmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilecek analizlerde parametrik veya non-parametrik testlerin kullanımına karar verilmesi için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle bağımlı değişkene (psikolojik iyi oluş) ilişkin katılımcı puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri, puan ortalamalarının karşılaştırılacağı her grup için ayrı ayrı belirlenmiştir (Tablo 2). Bryne (2010), Hair ve ark. (2010) çarpıklık değerinin  $\pm 2$ , basıklık değerlerinin ise  $\pm 7$  aralığında olmasının normallik varsayımı için yeterli olduğunu belirtmektedir. Gruplara ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin araştırmacılar tarafından önerilen eşik değerleri içerisinde olması nedeniyle tek değişkenli normallik varsayımının karşılandığı değerlendirilmiştir (Bryne, 2010; Hair vd., 2010). Bu nedenle boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin; eğitim düzeyi, çalışma durumu, barınma şekli, algılanan sosyo-ekonomik düzeyi ve boşanmanın nedeni değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenirken boşanma şekli ve psikolojik yardım alma durumuna farklılaşp farklılaşmadığı ise bağımsız gruplar için t-test ile incelenmiştir. Boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluş ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki ise Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi ile incelenmiştir. Son olarak

bilişsel esnekliğin ve toplumsal cinsiyet algısının psikolojik iyi oluşu yordama gücünü belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz birden fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkeni yordamadaki rolünü incelemede kullanılmaktadır (Tabachnick, ve Fidell, 2013). Çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için normallik varsayımının yanı sıra doğrusallık (yordanan değişken ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olması), çoklu bağlantı probleminin olmaması ve bağımsız hatalar (herhangi iki veri noktası için artık değerlerin ilişkili olmaması) varsayımlarının da karşılaması beklenmektedir (Walker, Moraine ve Black, 2021). Oluşturulan saçılım grafiği yordanan değişken ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğuna işaret etmektedir. Çoklu bağlantı probleminin değerlendirilmesinde VIF (varyans büyütme faktörü) değeri kullanılmıştır. Modele ilişkin VIF değeri 1.11 olarak hesaplanmış ve bu değer beşin altında olması nedeniyle çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür (Akinwande, Dikko ve Samson, 2015). Bağımsız hatalara ilişkin varsayım Durbin-Watson testi ile incelenmiş ve bu değer 1.96 olduğu belirlenmiştir. Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 aralığında olması artık değerler arasında otokorelasyon olmadığına işaret etmektedir (Öztürk, 2009; Walker vd., 2021).

**Tablo 2.** Farklı Grupların PİÖÖ Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Gruplar	n	Çarpıklık		Basıklık	
			Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	62	-.49	.30	.62	.59
	Lise	40	-.99	.37	.06	.73
	Lisans	73	-1.17	.28	1.40	.56
	Lisansüstü	38	-.77	.38	.50	.75
Algılanan SED	Çok alt	32	-.38	.41	-.28	.81
	Alt orta	29	-.69	.43	1.37	.85
	Orta	57	-.76	.32	1.30	.62
	Üst orta	53	-1.38	.33	2.91	.64
	Üst	42	-1.64	.37	2.17	.72
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	57	-.34	.32	.18	.62
	Çalışıyor	139	-1.62	.21	2.17	.41
	Emekli	17	-1.18	.55	-.30	1.06
Barınma Şekli	Ebeveyn ile birlikte	68	-.93	.29	.67	.57
	Bağımsız bir evde	119	-1.59	.22	2.23	.44
	Yeni bir evlilik	26	-.26	.46	.38	.89
Boşanma Şekli	Çekişmeli	87	-.69	.26	.58	.51
	Anlaşmalı	126	-1.52	.22	2.60	.43
Psikolojik Yardım Alma Durumu	Yardım alan	77	-1.04	.27	1.03	.54
	Yardım almayan	136	-1.19	.21	1.58	.41

### 3. BULGULAR

Tek yönlü ANOVA sonuçları (Tablo 3), boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim düzeyi ( $F_{(3, 209)} = 7.51, p = .00$ ), algılanan sosyo-ekonomik duruma ( $F_{(5, 207)} = 14.81, p = .00$ ), çalışma durumu ( $F_{(2, 210)} = 14.01, p = .00$ ) ve barınma şekli ( $F_{(2, 210)} = 8.16, p = .00$ ) değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Farkların kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi ile çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Bulgular lisansüstü eğitim mezunu olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ( $\bar{X} = 48.44, ss = 5.31$ ) ortaokul ve altındaki kurumlardan mezun olan kadınların ( $\bar{X} = 41.56, ss = 10.27$ ) ve lise mezunu kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ( $\bar{X} = 39.97, ss = 11.96$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyo-ekonomik durumunun üst düzeyde olduğunu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ( $\bar{X} = 49.88, ss = 7.37$ ); sosyo-ekonomik durumunu çok alt düzeyde ( $\bar{X} = 32.47, ss = 10.52$ ), sosyo-ekonomik durumunu alt düzeyde ( $\bar{X} = 38.69, ss = 10.81$ ), sosyo-ekonomik durumunu alt orta düzeyde ( $\bar{X} = 40.31, ss = 8.84$ ) ve sosyo-ekonomik durumunu orta düzeyde olduğu ifade eden kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ( $\bar{X} = 43.28, ss = 8.72$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Emekli olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ( $\bar{X} = 50.76, ss = 6.58$ ) ile çalışan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ( $\bar{X} = 44.99, ss = 9.24$ ) çalışmayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ( $\bar{X} = 39.00, ss = 9.46$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bağımsız bir evde yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ( $\bar{X} = 46.15, ss = 8.96$ ) ebeveyn ile birlikte yaşayan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ( $\bar{X} = 40.82, ss = 10.12$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Eğitim Durumu, Algılanan Sosyo-ekonomik Durum, Çalışma Durumu ve Barınma Şekli Değişkenlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

		n	$\bar{X}$	ss	F	p	Scheffe
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı (1)	62	41.56	10.27	7.51	.00*	1<4*
	Lise (2)	40	39.97	11.96			2<3*
	Lisans (3)	73	45.52	8.19			2<4*
	Lisansüstü (4)	38	48.44	5.31			
Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	Çok alt (1)	32	35.47	10.52	14.81	.00*	1<3*
	Alt orta (2)	29	40.31	8.84			1<4*
	Orta (3)	57	43.28	8.72			1<5*
	Üst orta (4)	53	46.96	6.96			1<5*
	Üst (5)	42	49.88	7.37			2<4*
							2<5*
							3<5*
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	57	39.00	9.46	14.01	.00*	1<2*
	Çalışıyor	139	44.99	9.24			1<3*
	Emekli	17	50.76	6.58			
Barınma Şekli	Ebeveyn ile birlikte	68	40.82	10.12	8.16	.00*	1<2*



Bağımsız bir evde	119	46.15	8.96
Yeni bir evlilik	26	41.23	8.17

\* $p < .05$

Bağımsız gruplar için t-testi sonuçları (Tablo 4), boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir,  $t_{(211)} = 2.40$ ,  $p = .017$ . Anlaşmalı boşanan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ( $\bar{X} = 45.15$ ,  $ss = 9.26$ ) çekişmeli boşanan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ( $\bar{X} = 41.95$ ,  $ss = 9.99$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin boşanma sonrasında psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir,  $t_{(211)} = .09$ ,  $p = .92$ .

**Tablo 4.** Boşanmış Kadınların PİÖÖ Puan Ortalamalarının Boşanma Şekli ve Psikolojik Yardım Alma Değişkenlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T-testi Sonuçları

		n	$\bar{X}$	ss	t	p
Boşanma Şekli	Çekişmeli	87	41.95	9.99	2.40	.017*
	Anlaşmalı	126	45.15	9.26		
Psikolojik Yardım Alma Durumu	Psikolojik yardım alan	77	43.93	9.73	.09	.92
	Psikolojik yardım almayan	136	43.80	9.67		

\* $p < .05$

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları (Tablo 5), boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal cinsiyet algısı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu,  $r_{(211)} = .36$ ,  $p < .001$ ; psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri değişkeni arasında da pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu göstermektedir,  $r_{(211)} = .48$ ,  $p < .001$  (Schober, Boer ve Schwarte, 2018).

**Tablo 5.** Boşanmış Kadınların PİÖÖ (Psikolojik İyi Oluş), TCAÖ (Toplumsal Cinsiyet Algısı) ve BEE (Bilişsel Esneklik) Puanlarına İlişkin Korelasyon Değerleri

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

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

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları (Tablo 6), boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan bu regresyon modelinin anlamlı olduğuna

işaret etmektedir,  $F_{(2, 210)} = 40.83$ ,  $p < .001$ . Bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyet algısı değişkenleri boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarına ilişkin varyansın %27.3'ünü açıkladığı görülmektedir,  $R^2 = .273$ .

**Tablo 6.** Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Esneklik Değişkenlerinin Boşanmış Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	sh	$\beta$	t	F	R	R <sup>2</sup>
Sabit	3.156	4.554		.69			
Toplumsal Cinsiyet Algısı	.111	.029	.235	3.80*	40.83*	.529	.273
Bilişsel Esneklik	.351	.54	.406	6.57*			

\* $p < .001$

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşu ile toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca boşanmış kadınlarda psikolojik iyi oluşun çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgular eğitim düzeyi yüksek olan boşanmış kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın bu bulgusunun literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir (Aksu ve Can, 2016; Demircioğlu, 2000; Dunne-Bryant ve Williams, 2006; Khumalo, vd., 2012; Kilit, 2019). Eğitim seviyesi yükseldikçe bir yandan bireylerin ihtiyaçlarını karşılama düzeyi de artmakta (Hacıhasanoğlu ve Yıldırım, 2011), diğer yandan bireylerin yaşamlarındaki yeni durumlarına uyum sağlama ve ortaya çıkan problemler ile baş etme kapasiteleri genişlemektedir (Gülbüz, 2020). Gülbüz'e (2020) göre eğitim seviyesi yükseldikçe bireyler sorunlar karşısında yaratıcı çözümler üretebilmekte, alternatifli düşünme ve eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerini benimseme eğilimleri de artmaktadır. Amato (1994) tarafından çeşitli kültürlerde boşanma olgusuna yaklaşımı değerlendirmek için yürütülen çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin boşanma olgusunu kabullenmesinin kolaylaştığı belirlenmiştir. Gerek bu çalışmanın gerekse ilgili literatürdeki bulgular birlikte değerlendirildiğinde eğitim yoluyla kazanılan birçok yaşam becerisinin bireylerin zorlu yaşantılarla baş etme, kendilerini ve durumları gerçekçi şekilde değerlendirebilme ve etkili problem problem çözme kapasitelerine katkı bulunduğu düşünülmektedir.

Araştırmada algılanan sosyoekonomik düzeyi yüksek olan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgunun literatürde uyumlu olduğu görülmektedir (Akın ve Koçoğlu, 2009; Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996; Diener, vd., 2005; Kökcen Eryavuz, 2017; Özen, 2005; Tatlılıoğlu, 2015; Tuzgöl Dost, 2006). Gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin boşanma sürecinden cesur kararlar almaya

yatkın olabildikleri ve boşanma sonrası yeni yaşamlarına daha rahat uyum sağladıkları belirlenmiştir. (Aksu ve Can, 2016; Çiçek, 2014).

Yeterli düzeyde karşılanabilen ihtiyaçlar bireyin ruh sağlığını olumlu olarak etkilemektedir (Duru ve Kalaycı, 2017). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin kendi istekleri doğrultusunda karar almaya eğilimlerinin ve özgüvenlerinin yüksek olduğu yanı sıra çevreleriyle sağlıklı iletişim kurma becerilerinin yüksek olduğu bildirilmektedir (Aksu ve Can, 2016). Dolayısıyla bu becerilere sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması beklenmektedir (Ryff, 1989a). Özellikle Türkiye’de boşanma sürecinde veya sonrasında, kadınlara yönelik çok yönlü destek mekanizmalarının kapasitelerinin sınırlılığını düşünüldüğünde bu bulgu daha kolay anlaşılabilir.

Çalışan veya emekli olan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu araştırma sonucunda ortaya konulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgu literatürde yer alan bulgular ile benzerlik göstermektedir (Alothman Sharjah ve Al-Hourani, 2018; Altinel ve Şahin, 2010; Bodur vd., 2004; Akgül Gök, Erbay ve Yüceer Kardeş, 2015; Eroğlu, 2017; Yıldırım, 2004). Çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışmayan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun nedeni olarak çalışan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olması ve yaşama umutla bakmaları olduğu ifade edilmektedir (Demir vd., 2021; Eroğlu, 2017 ve Kocaman, 2019). Çalışmayan kadınların boşanmadan sonra boşluk duygusunu yoğun olarak yaşadıkları rapor edilmektedir (Karakaya, 2018; Sarpkaya, 2013). Ayrıca belirsizlik hissinin olumsuz duyguları ve düşünceleri tetiklediği ifade edilmektedir (Yıldırım, 2004). Sadece boşanmış kadın etiketi nedeniyle toplum tarafından izole edilmeyi sıklıkla yaşadıkları vurgulanmaktadır (Alothman Sharjah ve Al-Hourani, 2018). Batıgün ve Şahin (2006) maddi olarak kendilerine yetebilen kadınların güvenlik hissini daha yoğun olarak deneyimlediklerini ve gelecek kaygısı yaşamadıklarını bildirmişlerdir. Boşanma sürecinde düzenli bir gelire sahip olan kadınların sorunlarla baş etme düzeylerinin yüksek olduğu, bağımsız hareket edebildikleri, yaşama umutla bakma düzeylerinin yüksek olduğu ve birçok açıdan bu bireylerin kendilerini avantajlı hissettiği vurgulanmaktadır (Altinel ve Şahin, 2010; Yıldırım, 2004).

Ekonomik özgürlüğü olan bireylerin ihtiyaçlarını daha kolay karşıladığı görülmektedir. Bu nedenle çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre boşanmadan daha az etkilendiği düşünülmektedir (Çiçek, 2014). Dolayısıyla çalışan kadınların boşanma sonrası özgüvenin ve yaşam doyumunun yüksek olduğu ifade edilmektedir (Aksu ve Can, 2016). Yaşamsal ihtiyaçların rahatlıkla karşılanabilmesi, günlük yaşamda belirsizliklerin azalmasına böylece boşanmış kadınların daha az kaygı yaşamasına neden oluyor olabilir.

Boşanmadan sonra bağımsız bir evde yaşayan kadınların diğer barınma şekline sahip olan kadınlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun literatürde yer alan bulgular (Akgül Sarpkaya, 2013; Sucu, 2007) ile genel olarak paralellik gösterdiği görülmekle birlikte ilgili literatürde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarının barınma şekline göre farklılaşmadığını bildiren bir çalışma da (Alkan, 2021)

bulunmaktadır. Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin barınma şekline göre farklılaşmasında ebeveynlerin sağladığı sosyal destek rol oynuyor olabilir. Akgül Sarpkaya (2013) tarafından yürütülen araştırmada çalışan kadınların boşanma sonrası mesleki kimliklerine bağlı olarak kendilerine ait yeni bir evde yaşamlarını sürdürebildikleri buna karşın çalışmayan kadınların boşanma sonrası ilk seçenek olarak ailelerinin yanına dönmek zorunda kaldıkları belirlenmiştir. Ailelerin yanında birçok yeni işin sorumluluğunu üstlendikleri ve bu işlerin karşılığında bir ücret almadıkları vurgulanmaktadır (Akgül Sarpkaya, 2013). Sucu'da (2007) yürüttüğü çalışmasında benzer sonuçlara ulaşırken, ebeveynleri ile birlikte kalmak zorunda olan bireylerin sosyal ilişkilerinde sınırlandırıldığının altını çizmektedir.

Barınma boşanma sonrasında kadınların karşılaştığı önemli sorunlar arasında görülmektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin baskın olduğu toplumlarda kadınlar çoğunlukla boşanma sonrasında "babaevine" dönmektedir. Bu yeni yaşam alanı boşanan kadın için zorlayıcı olabilmektedir. Sosyal ilişkilerin sınırlarının ebeveynler tarafından belirlenmesi ve maruz kalınan sosyal damgalanma bireylerin iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Can ve Aksu, 2016; Uğur ve Çiçekli, 2023). Buna karşın bağımsız bir evde yeni bir yaşam inşa etmek, yeni sosyal ilişkiler kurmak ve kendi yaşamına dair özgür seçimler yapmak bireylerin benlik saygısını yanı sıra öz-yeterlilik inançları artırma potansiyeli olan yaşantılar olabilmektedir.

Araştırmada anlaşılmalı boşanan kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin diğer boşanma şekline sahip kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgunun literatürde yer alan bulguları desteklediği görülmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Diamond ve Parker, 2018; Deacon-Wood ve McIntosh, 2003). Boşanma kararını alan kişilerin yeni yaşama uyum sağlamasının daha kolay olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu kişilerin boşanmadan sonraki zorluklarla baş etme için kendilerini hazırlayabilmektedir (Amato ve Wang, 2000). Diamond ve Parker'da (2018) çalışmasında benzer sonuca ulaşmıştır. Boşanma kararını alan kişilerin eski eşlerine göre daha avantajlı olduğunu ifade etmektedir. Boşanma kararını alan kişi kendini zorlu sürece hazırlayabilmektedir. Süreci böylelikle daha kolay yönlendirebilmektedir. Bu kontrol hissi bireyin özgüvenin yükseltip, psikolojik olarak yıpranmasını engellemektedir. Boşanma kararını almayan kişi ise bir plan oluşturmamış ve onun için belirsizlikler yeni başlamıştır (Chan Lai ve Pfeifer, 2015; Deacon-Wood ve McIntosh, 2003).

Çekişmeli boşanma davalarında taraflardan biri boşanmayı isterken diğer eş boşanmak istememektedir. Bu durumda karmaşık ve zorlayıcı olan boşanma sürecini daha da zorlaştırmaktadır. Literatürde yer alan bilgiler boşanmayı isteyen bireyin kendini maddi ve manevi olarak zorlu sürece hazırladığını göstermektedir (Amato ve Wang, 2000; Diamond ve Parker, 2018; Deacon- Wood ve McIntosh, 2003).

Çalışmanın belki de en şaşırtıcı bulgusu boşanmış kadınların psikolojik yardım alma durumlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı yönündeki bulgudur. Çalışmanın bu bulgusu literatürden açıkça ayrılmaktadır (Alkan, 2021; Burn ve

Walczak, 2004; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Sayıl, Uçan ve Yazar, 2006). Birçok kültürde bireylerin boşanma sonrasında ruh sağlığı alanında çalışan kişilerden destek almaya eğilimli oldukları bildirilmektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015). Buna karşın Türkiye’de boşanan bireylerin ilk olarak ailesinden sonrasında sırasıyla arkadaşlarından ve profesyonellerden yardım aradıkları görülmektedir (Arslantaş vd., 2011). Bu çalışmada da yalnızca üç katılımcıdan birinin psikolojik yardım aldığı belirlenmiştir. Türkiye’de bireyler etiketlenme/damgalanma korkusu ve maddi zorluklar nedeniyle uzman desteği almadıklarını veya alamadıklarını belirtmektedirler (Sağlık Bakanlığı, 2019). Belirtilen nedenlere bağlı olarak ruh sağlığı hizmetine ihtiyacı olan bireylerin yaklaşık %15’inin bu hizmetlerden yararlanabildiği tahmin edilmektedir (Bitman vd., 2013; Topkaya, 2014). Bunun yanında psikolojik destek çalışmaları uzun süreli olabilmekte ve bu süreç bireyleri maddi olarak zorlayabilmektedir (Gültekin, 2010). Ayrıca psikolojik destek sürecinde sunulan yardımın etkililiği ruh sağlığı uzmanı ile danışan arasındaki terapötik ilişkinin niteliğinden, uzmanın deneyimlerinden ve becerilerinden, danışanın değişime yönelik hazırbulunuşluk düzeyi gibi çeşitli faktörlerden önemli ölçüde etkilenebilmektedir (Corey, 2008; Cormier & Hackney, 2008, DeRubeis vd., 2014). Bunların yanı sıra danışanla bağlantılı terapi dışı faktörler de (yaşam koşulları, deneyimler, çevre, sosyal destek vb.) psikolojik yardımın başarısında kritik bir rol oynayabilmektedir (DeRubeis vd., 2014; Lambert ve Barley, 2001). Bu çerçevede sosyal damgalanmaya yönelik kaygılar ve danışanın yaşamındaki terapi dışı faktörler gibi kültürel öğelerle birlikte sunulan yardımın niteliği/içeriği de boşanmış kadınların aldıkları psikolojik yardımın etkinliğini azaltıyor olabilir.

Araştırmada boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeyi ile toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu literatürle örtüşmektedir (Akın ve Demirel, 2003; Altınova ve Duyan, 2013; Arıcı, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Ayçiçek, 2020; Bardavit, 2007; Basut, 2020; Chow ve Fu, 2016; Cordon, 2017; Chermahini & Hommel, 2012; Çetiner, Karababa ve Mert, 2018; Demir vd., 2021; Haymana ve Kolburan, 2019; Konik ve Smith, 2021; Malkoç ve Mutlu, 2019; Kaplan, 2016; Parvizi, 2019; Sarıkan, 2023). Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin yoğun olarak kendini gösterdiği toplumlarda yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin eşitlikçi tutumun olduğu toplumlarda yaşayan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir (Akın ve Demirel, 2003). Benzer şekilde Altınova ve Duyan’da (2013) eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri benimsemenin psikolojik iyi oluş düzeyini yükselttiğini ifade edilmektedir. Ayçiçek’e (2020) göre eşitlikçi toplumsal rol algısına sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen bir diğer etken bilişsel yapıdır (Çetiner vd., 2018). Malkoç ve Mutlu (2019) yürüttüğü araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Fu ile Chow’da (2016) araştırmalarında psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilişsel esneklik arasında olumlu bir bağlantı olduğunu ifade etmektedir. Cordon (2017) bilişsel esnekliğin bireylerin psikolojik iyi oluşları açısından

koruyucu bir rol oynadığını belirtmektedir ve bilişsel esneklik bireylerin hızlı ve doğru karar vermesine yardımcı olmaktadır. Bilişsel süreçleri aktif olarak kullanabilme yeteneğine sahip olan bireylerin ruhsal dalgalanmaları daha az olmaktadır. Bu durumda bireyin stres yaratan duruma kolayca çözüm üretebilmesini ve etkili karar alabilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu olarak etkilemektedir (Chermahini ve Hommel, 2012). Smith ve Konik (2021) bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca yaşam doyumu yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Parvizi 'de (2019) bilişsel esnek arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiğini dile getirmektedir. Asıcı ve İkiz (2015) yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olan bireylerin olumlu duyguları daha sıklıkla deneyimlediklerini belirtmektedir. Benzer şekilde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiğini ifade eden birçok araştırma bulunmaktadır (Basut, 2020; Demir vd., 2021; Sarıkan, 2023). Bununla birlikte bu çalışmada bilişsel esnekliğin ve toplumsal cinsiyet algısının boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarına ilişkin toplam varyansın %27.3'ünü açıkladığı düşünüldüğünde boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen diğer faktörlerin açığa çıkarılabilmesi için farklı değişkenlerin dahil edildiği yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu ifade edilebilir.

Geleneksel rollerin bireyler üzerindeki baskılayıcı etkisini en aza indirmek için bireylerin alternatifli düşünme becerisine ihtiyacı olduğu konusunda geniş bir görüş birliği mevcuttur (Dennis ve Vander Wal, 2010; Spiro vd., 1988). Alternatifli düşünmek bilişsel esneklik gerektirmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin sorun çözme becerileri yüksek olduğu, farklılıkları kabul etmelerinin daha kolay olduğu kabul edilmektedir (Aslan ve Türk, 2022) yanı sıra bu bireylerin stres yönetimi becerilerine dair farkındalıklarının yüksek olduğu ve değişime açık oldukları bildirilmektedir (Altunkol, 2011). Bir başka deyişle bilişsel esneklik ruh sağlığı çerçevesinde koruyucu bir rol oynayabilmektedir (Johnson, 2016). Bu bulgular boşanma sonrası süreçlerde kadınlara psikolojik yardım sunan, çeşitli kurumlarda görev yapan ruh sağlığı uzmanlarına kültüre duyarlı müdahale hizmetlerinin şekillendirilmesinde yol gösterici olabilir. Ruh sağlığı uzmanları danışanlarının bilişsel esnekliklerini arttıracak bilişsel tartışma, sokratik sorgulama gibi bilişsel müdahaleleri/ teknikleri süreçlere entegre etmeleri, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının fark edilmesine ve sorgulanmasına yönelik amaçlar oluşturmaları danışanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabilirler. Boşanmış kadınların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen değişkenlerden bir diğerinin toplumsal cinsiyet algısı olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireyle psikolojik danışmanın yanında toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının ve bu kalıp yargıların bireylerin yaşamlarına yansımalarının ele alındığı grup temelli müdahalelerinde sağlanan desteklerin etkililiğini arttıracığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgularından hareketle algılanan sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ve çalışma yaşamında olan boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünüldüğünde boşanmış kadınların kariyer gelişimlerini ve çalışma hayatında olmalarını kolaylaştıracak önlemler ve destekler daha kritik hale gelmektedir.

Son olarak araştırma bulguları ele alınırken göz önünde bulundurulması gereken bazı sınırlılıkları vurgulamak yerinde olacaktır. Örnekleme grubunun seçkisiz olmayan bir yöntemle belirlenmiş olması elde edilen sonuçların genellenebilirliğini düşürmektedir. Ek olarak katılımcı grubunun çoğunluğunu ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunu bireylerden oluşması dikkate alınması gereken bir diğer durumdur. Katılımcıların aldıkları psikolojik yardımın niteliği (örn. yardımın hangi uzmanlardan alındığı, süresi) hakkında detaylı bilgi toplanmamış olması çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

### **Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı**

Makalenin tüm süreçlerinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nin araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir. Çalışmanın etik kurul izni, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 09.11.2022 tarih ve E--050.01.04-423749 sayılı yazısı ile alınmıştır.

### **Yazarların Makaleye Katkı Oranları**

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

### **Çıkar Beyanı**

Yazarların herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar çatışması yoktur.

### **KAYNAKÇA**

- Akbari Chermahini, S. & Hommel, B. (2012). Creative mood swings: divergent and convergent thinking affect mood in opposite ways. *Psychological research*, 76(5), 634-640.
- Akcinar, B. (2018). Gender role attitudes and its determinants for women in Turkey. *Current Debates in Gender and Cultural Studies*, 37-47.
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-293.
- Akgül Gök, F., Erbay, E. ve Yüceer Kardeş, T. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139-154.
- Akgül Sarpkaya, O. (2013). Boşanmış kadınlarda toplumsal baskıya direnme stratejileri: Van örneği. *The Journal of International Social Research*, 6(26), 29-50.
- Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Akın, B. ve Koçoğlu, D. (2009). Sosyo-ekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.
- Akinwande, M. O., Dikko, H. G., & Samson, A. (2015). Variance inflation factor: as a condition for the inclusion of suppressor variable (s) in regression analysis. *Open Journal of Statistics*, 5(07), 754.
- Aksu, N. B. ve Can, Y. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902.
- Alas Özduran, O., Ersoy, A. F. ve Günay, G. (2019). Divorce as a social problem and it's causes: Family court examinations from Karabük sample. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 1(2); 48-55.
- Alkan, Y. (2021). *Tek ebeveyn olarak kadının yaşam doyumunun psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi: Mersin Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Allothman Sharjah, H.M. & Al-Hourani, M. (2018). Post-divorce experiences in Jordan: a phenomenological perspective. *Al-Adab Journal*, 2(126), 2018-1439.
- Altunel, T. ve Şahin, E. M. (2010). Edirne’de yaşayan kadınların algıladıkları sosyal destek ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri*, 30(3), 864-870.
- Altınova, H. H. ve Duyan, V. (2013). Toplumsal cinsiyet algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Toplum ve Hizmet Dergisi*, 24(2), 9-22.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Amato, P. R. & Wang, H. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269-1288
- Amato, P.R. (1994). The impact of divorce on men and women in India and the United States. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 207-221.
- Anderson, D., Coulson, R. L., Feltovich, P. J. & Spiro, R. J. (1988). *Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains*. V. Patel (Ed). Proceedings of the 10th Annual Conference of the Cognitive Science Society, New Jersey, USA.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algular ve psikolojik iyi oluş* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (308446).
- Arikan, Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Arslantaş, H., Aştı, N., Dereboy, İ. F. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Ayçiçek, V. (2020). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (623951).
- Bardavıt, M. (2007). *Kişilik yapılarının-stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2010). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek. A-tipi kişilik ve iş doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Bayraktar, N. (2010). *Boşanmış kadınların çevrelerinin kendilerine bakış acısını algılama şekilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Belkis, Ö., Esen, E. & Siyez, D. M. (2023). How aware are college students of sexual harassment and assault in Turkey?. *Journal of Sexual Aggression*, 29(1), 1-19.
- Bitman, R. L., Hammer, J. H., Vogel, D. L. & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Bodur, S., Çilli, A. S.; Kaya, N., Kucur, R. ve Özkan, İ. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Booth-Butterfield, M.; Dillow, M. R.; Frisby, B. N.; Martin, M. M. & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715-735.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of Psychological Well-being*. Oxford, England: Aldine.



- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Bulut, M. (2002). *Boşanmış kadınlarda depresyon ve kültür ilişkisi sosyal antropolojik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bulut, S. (2010). Depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 87-98
- Burns, S. & Walczak, Y. (2004). *Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri*. (İ. Ersevimi, Çev.). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902.
- Cangöz, İ. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin toplumsal cinsiyet farkındalığı ve cinsiyetçi şiddetle ilgili görüşleri. *İletişim Dergisi*, 19, 41-64.
- Chan Lai Cheng, J. & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(6), 429-450.
- Chow, A. & Fu, F. (2016). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-35.
- Christensen, L., Johnson, R., & Turner, L. (2014). *Research Methods, Design, and Analysis*. Boston: Pearson Education Inc.
- Cordom, R. D. (2017). *The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between cross-race interactions and psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S. & Hackney, H. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı* (Çev. Tuncay Ergene ve Seher Aydemir). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çetiner, P., Karababa, A. ve Mert, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1263.
- Çiçek, Z. (2014). *Boşanmanın sosyolojik analizi: Denizli kenti örneği* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (384663).
- Dağ, İ ve Gülüm, İ.V. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.
- Deacon-Wood, H. B. & McIntosh, J. (2003). Group interventions for separated parents in entrenched conflict: An exploration of evidence-based frameworks. *Journal of Family Studies*, 9(2), 187-199.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-269.
- Demir, R., Murat, M. ve İmroğlu, A. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Demircioğlu, N. S. (2000). *Boşanmanın çalışan kadının statüsü ve cinsiyet rolü üzerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (102104).
- Demirli, C. ve Dündar, Z. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- DeRubeis, R. J., Gelfand, L. A., German, R. E., Fournier, J. C., & Forand, N. R. (2014). Understanding processes of change: How some patients reveal more than others—and some groups of therapists less—about what matters in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 24(3), 419-428.
- Diamond, R. M. & Parker, M. L. (2018). Development of the divorce initiation inventory. *Contemporary Family Therapy*, 40(1), 1-11.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *American Psychological Society*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E., King, L. & Lyubomirsky, S. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

- Doğan Laçın, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Doğan, C. (1998). Türkiye'de boşanma sorununun sosyolojik ve istatistiki açıdan değerlendirilmesi. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (25), 59-69
- Dökmen, Z. (2009). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dunne-Bryant, A. & Williams, K. (2006). Divorce and adult psychological well being: clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1178-1196.
- Duru, S. ve Kalaycı, E. (2017). Kentleşme ve yoksulluk bağlamında sosyal hizmet uzmanının mesleki rolleri. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 224-230.
- Emery, R.E. (2013). *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumunu*. (E. Okan, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ergün, E., Uzman, E. ve Telef, B.B. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies- International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- Eroğlu, F. (2017). *Evlü bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Essex, M. J. & Ryff, C. D. (1992). The interpretation of life experiences and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.
- Green, B. L., Grace, M. C., Gleser, G. C., Korol, M., Leonard, A. C., Lindy, J. D. & Winget, C. (1990). Buffalo Creek survivors in the second decade: Stability of stress symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(1), 43-54.
- Gülbüz, M. E. (2020). Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip boşanmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(110), 1-17.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.
- Hacıhasanoğlu, R. ve Yıldırım, A. (2011). Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Prentice Hall.
- Haymana, P. (2019). *Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların iyilik hali algısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (553873).
- Haymana, P. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Kadınların iyilik halinin algılanan toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 29-53.
- Hetherington, E. M. & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(1), 129-140.
- Johnson, B.T. (2016) *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* (Doctoral dissertation). Milwaukee, Marquette University.
- Jones, L., Hughes, M., & Unterstaller, U. (2001). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Victims of Domestic Violence A Review of the Research. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2(2), 99-119.
- Kaplan, K. (2016). *Evlü bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yök tez merkezinden edinilmiştir (433505).
- Karakaya, H. (2018). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Boşanma/Boşanma Süreci ve Kadın: Elazığ Örneği. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 261-291.
- Kayhan, Ü. ve Yazıcıoğlu, Y. (2007). *Aile Yapısı ve İlişkileri*. S. Ünlü (Ed.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek alguları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (417176).
- Keyes, C. L. M. & Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Khumalo I.P., Temane Q.M. & Wissing M.P. (2012). Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context. *Social Indicators Research*, 105, 419-442.
- Kilit, N. N. (2019). *Kader algısı-psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (536901).
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konik, J. & Smith, C. A. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 41(4), 1-8.
- Kökçen Eryavuz, A. (2017). *Türkiye’de kadınların evlenmesi, doğumu ve boşanmasına ilişkin ekonometrik analiz* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (475742).
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 357-361.
- Malkoç, A. & Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Munson, M. L. & Sutton, P. D. (2005). Births, marriages, divorces, and deaths: Provisional data for February 2005. *National Vital Statistics Reports*, 54(3).
- Nikparvar, F., Stith, S., Dehghani, M., & Liang, J. G. (2021). The process of adjusting to divorce after leaving violent marriages: a case study of Iranian women. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(7-8), NP4468-NP4494.
- Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Öksüzler Cabılar, B. ve Yılmaz, A. E. (2022). Boşanma ve boşanma sonrası uyum: tanımlar, modeller ve uyumun değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin önel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, E. (2009). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.) *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* içinde (s. 257-269). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Parvizi, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü* (Yüksek lisans tezi). Yök tez merkezinden edinilmiştir (666436).
- Raley R.K. & Sweeney M.M. (2020) Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82, 81-99.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarpkaya, O. A. (2013). Boşanmış Kadınlarda Toplumsal Baskılara Direnme Stratejileri: Van Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(26), 29-50.
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum* (Doktora tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (317787).
- Sayıllı, İ., Uçan, Ö. ve Yazar, H. (2006). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlanarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 23-29.

- Schellenberg, E. G. (2020). Correlation= causation? Music training, psychology and neuroscience. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and The Arts*, 14(4), 475.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia & analgesia*, 126(5), 1763-1768.
- Seligman, MEP. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 3-9). NY: Oxford University Press.
- Soylu, Y. (2016). *Boşanmış insanların psikolojik sağlamlığını yönetmeye yönelik bir model geliştirme* (Doktora tezi) YÖK tez merkezinden edinilmiştir (428078).
- Stratton, S. J. (2021). Population research: convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373-374.
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri: Sakarya ili örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şahbaz, H. (2022). Coğrafi bir bakış açısıyla 2001- 2020 döneminde Türkiye'deki boşanmalar. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21-58.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2019). *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023)*. <https://khgmsehirhastaneleridb.saglik.gov.tr/TR-54443/ulusal-ruh-sagligi-eylem-planı.html#> adresinden edinilmiştir.
- T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Evlenme Sayısı Kaba Evlenme Hızı Boşanma Sayısı Kaba Boşanma Hızı*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568#> adresinden edinilmiştir.
- T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bo% C5% 9Fanma-% C4% B0statistikleri-2022-49437&dil=1> adresinden edinilmiştir.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda çerçeve ve psikolojik dayanıklılık ile ruhlar arasındaki iyi oluşumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK tez merkezinden edinilmiştir (529517).
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 480-487.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 293- 326.
- Uğur, S. B. ve Çiçekli, A. (2023). Boşanmış olmak: Kadınlara yönelik damga ve ön yargıları Ekşi Sözlük paylaşımları üzerinden okumak. *Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 61, 191-227
- Walker, R., Moraine, A. A., & Black, K. J. (2021). Running and interpreting multiple regression in JASP. In R. V. Walker (Ed.) *Exploring diversity with statistics subtitle: Step-by-step JASP guides* (pp. 114-130). University of Tennessee at Chattanooga.
- Yıldırım, N. (2004). *Türkiye'de Boşanma ve Sebepleri*. Ankara: Ahmet Yesevi Üniversitesi.
- Zeybekoğlu, Ö. (2012). Toplumsal cinsiyet rollerinin televizyon reklamlarına yansımaları. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 5(1), 121-136.