

KADINLARDA BOŞANMAYA UYUM, SOSYAL DESTEK VE YALNIZLIK

ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLER¹

Merve Başak ÇİMEN²

Selçuk ASLAN³

Received Date (Başvuru Tarihi): 01/09/2023

Accepted Date (Kabul Tarihi): 18/10/2023

Published Date (Yayın Tarihi): 20/12/2023

ÖZ

Anahtar Kelimeler

Boşanma, Kadın,
Boşanmaya Uyum,
Sosyal Destek,
Yalnızlık

Bu çalışmada, boşanmış kadınlarda boşanmaya uyum, sosyal destek algısı ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 108'i evli, 106'sı boşanmış olmak üzere toplam 214 kadın oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formunun yanı sıra katılımcıların boşanmaya uyum düzeylerini tespit etmek amacıyla "Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği" kullanılırken, sosyal destek düzeyinin belirlenmesine yönelik Zimet, Dahlen ve Farley (1988) tarafından geliştirilen "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen, "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; boşanmış kadınlarda sosyal desteğin artışıyla boşanmaya uyum düzeyi de artmaktadır. Bu ilişkisel bulgu elde edilen regresyon analizi bulguları ile desteklenmiştir. Boşanmış katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeyi azaldıkça yalnızlık düzeyleri artmaktadır. Evli katılımcılarda da sosyal destek düzeyinin artışı ile yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

RELATIONS BETWEEN WOMEN'S ADAPTATION TO DIVORCE, SOCIAL SUPPORT AND
PERCEPTION OF LONELINESS

ABSTRACT

Keywords

Divorce, Woman,
Adjusting to Divorce,
Social Support,
Loneliness

In this study, the relationships between divorce adjustment, perception of social support and perception of loneliness were examined in divorced women. The research was carried out using the relational screening method. The study group of the research consisted of 214 women, 108 of whom were married and 106 were divorced. In addition to the personal information form to collect data, the Fisher Divorce Adjustment Scale was used to determine the divorce adjustment level of the participants. and Cutrona (1980), the "UCLA Loneliness Scale" was used. The obtained data were analyzed with the SPSS program. According to the research findings; With the increase in social support in divorced women, the level of adjustment to divorce also increases. This relational finding was also supported by the regression analysis findings. As the perceived social support level of divorced participants decreases, their loneliness level increases. In married participants, the level of loneliness decreases with the increase in the level of social support.

Citation: Çimen, M. B. & Aslan, S. (2023), Kadınlarda Boşanmaya Uyum, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkiler, ARHUSS, (2023), 6(2):152-174.

¹ Bu çalışma Selçuk ASLAN danışmanlığında 10 Ağustos 2023 tarihinde tamamladığımız "Boşanmış Kadınlarda Boşanmaya Uyum, Sosyal Destek Algısı ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkiler" başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır (Yüksek Lisans, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, 2023).

² Uzm. Psk. Dan., İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, mbasakcimen@gmail.com

³ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, selcuk.aslan@nisantasi.edu.tr

1. GİRİŞ

İnsan yaşamında en önemli olgulardan biri olarak kabul edilen evlilik; kadın ve erkeğin cinsel gereksinim ve beklentilerini karşılama yanında, neslin devam ettirilmesini ve çocuk sahibi olunmasını; sevmeye, sevilme, değer görme, beğenilme gibi psikolojik ihtiyaçların giderilmesini, kişilerin sosyal sahada güven içinde yaşamalarını ve toplumsal sistemde bir statü elde etmelerini sağlamaktadır (Özgüven, 1997). Toplumsal bir kurum olarak ele alındığında biyolojik, psikolojik, eğitim, sosyal, kültürel ve ekonomik kapsamda ele alınan ailenin temel işlevlerinden (Kır, 2011) bir ya da birkaçının yeterince yerine getirilememesi ailede sorunlar ortaya çıkmasına ve aile ilişkilerinde doyumsuzluğa yol açmaktadır (Özabacı ve Erkan, 2020; Sığırcı, 2010). Bu sorunların çözümlenememesinin sonuçlarından birisi olarak karşımıza çıkan boşanma, eşlerin değişik sebeplerle sürdüremedikleri evliliğin, hukuki olarak eşler hayattayken bitirilmesi olarak ele alınmaktadır. Bunun yanında evliliklerin duygusal ve sosyal olarak bitirilmesi anlamına da gelen boşanma (Zara, 2013), sadece boşanan kişileri değil bu kişilerin ilişki içinde bulunduğu öteki birey ve toplulukları da etkileyen (Aybey, 2015); psikolojik ve toplumsal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan, 2016). Psikolojik açıdan bakıldığında boşanma; aile birliğinin zedelenmesine, ailenin parçalanmasına veya bütünüyle dağılmasına neden olan, tüm aile bireylerini ve yakın çevredeki diğer kişileri bile etkileyebilen karmaşık bir durum olarak görülmektedir (Gündüzalp, 2018).

Bireye acı veren bir kayıp/yas süreci olarak da değerlendirilen boşanmadan sonra toplumsal ilişkilerde değişiklikler görülmektedir. Bu süreçte bireyler yalnızlaşabilmekte, kendini değersiz hissedebilmekte, göz ardı edildiğine, ihmal edildiğine, çekici olmadığına ve diğerleri tarafından yanlış anlaşıldığına ilişkin düşünceler geliştirebilmektedir (McWhirter, 1997).

Boşanmadan sonraki dönem özellikle kadınlar için bir mücadele süreci olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunda boşanma sonrasında, kadınların erkeklerden olumsuz yönde daha çok etkilendiği bulunmuştur (Uyar, 1999; Afifi ve ark., 2006; Turner, 2006; Barutçu, 2009). Özellikle ekonomik açıdan güçlük yaşayan kadınların çocukları varsa masrafları karşılamakta zorlandığı; toplum tarafından dul kadın etiketi yapııştırıldığı ve olumsuz tepkiler aldığı görülmektedir (Can ve Aksu, 2016). Toplumsal önyargılar, ekonomik baskılar, çocuk sahibi ise tek başına ebeveynlik yapmanın zorluğu

ve bunlara rağmen boşanma kararının alınması; kadının geleceğini belirleyip bağımsız hareket edebilmesi bakımından oldukça önemlidir. Boşandıktan sonra kadın; sevgisizlik, güvensizlik, yalnız olma, çaresiz kalma, kararsızlık, kendini boşlukta hissetme, ağır sorumluluğa sahip olma, değersizlik duygusu, karşı cinsiyete karşı olumsuz duygular geliştirme, kendine veya varsa çocuğuna karşı suçluluk hissi, ezik hissetme veya isyan gibi birçok farklı duyguyu deneyimleyebilmektedir (Oğurtan, 2011). Dolayısıyla bireyin bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürmesi, sosyal ilişkileri, çalışma yaşamı, evliliğe ve geleceğe yönelik fikirleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu (Demircioğlu, 2000) düşünüldüğünde; boşanma sonrası uyum sürecini incelemek önemli görülmektedir. Bu süreçte, boşanan birey herhangi bir insandan daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır.

Algılanan sosyal destek bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilemekle beraber (House, 1981; Cohen ve Wills 1985) öz-saygı, aidiyet, sevgi ve bağlılık duygusu gibi sosyal ihtiyaçlarını da gidermede etkili bir olgudur (Dhar, 2001). Bu etkinin olumlu olabilmesi için kişinin sosyal desteğe ihtiyaç duyduğunda bu desteğin ulaşılabilir olması ve bireyin bu destekten ne şekilde istifade edebileceğini bilmesi gerekmektedir (Arslan, 2009). Destek düzeyinin yetersiz olarak algılanmasının bireyde yalnızlık duygusuna neden olabileceği düşünüldüğünden araştırmada ele alınan bir diğer değişken yalnızlıktır. Yaşamda deneyimlenen inişlerin, çıkışların, kayıpların ve ayrılıkların sonucunda oluşan yalnızlık (Tillich, 2014) toplum tarafından çoğunlukla tek başına olma hali şeklinde ifade edilse de kişi bir diğeriyle beraber olduğunda da yalnız hissedilmektedir; bu açıdan yalnızlık kişinin sahip olduğu sosyal ilişkilerin yetersizliği ve ilişkilerden alınan doyumun düşük olması ile ilişkili de tanımlanmaktadır (Buluş, 1997).

Bu çalışmanın amacı, boşanmış kadınlarda; boşanmaya uyum, sosyal destek algısı ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan bağımlı değişkenler (boşanmaya uyum, sosyal destek algısı ve yalnızlık algısı) arasındaki ilişkiler hem boşanmış hem de evli kadınlarda incelenmiş, bu gruplar arasında sosyal destek ve yalnızlık algısı bakımından anlamlı fark olup olmadığı ve boşanmış kadınlarda sosyal destek ve yalnızlık algısının boşanmaya uyum düzeyini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Boşanmaya Uyum

Kadın ve erkeğin her bir aşamayı kendi bakış açısıyla farklı şekillerde deneyimlediği bir süreç olan boşanma (Andersen, 2005) sonrası uyum; kişinin özelliklerinin yanı sıra diğer insanlarla kurulan iletişim ve ilişki değişkenlerinden etkilenen karmaşık süreçlerin sonucu olarak ele alınmaktadır (Wilder, 2016). Boşanmaya uyum sağlama süreci yalnızca boşanma sonrası olası olumsuzlukların bulunmaması değil aynı zamanda psikolojik iyi oluş, birtakım olumlu değişiklikler, mutlu olmak, başa çıkmak ve yaşam memnuniyeti gibi öğeleri de içinde barındırmaktadır (Kramrei ve ark., 2007).

Kessler (1975), boşanma sürecinde bireyin sırasıyla çeşitli duygusal evrelerden geçtiğini önermektedir. Bu evrelerdeki deneyimler;

- Bireylerin beklentilerine uymayan evliliklerindeki sorunlara ve eşleriyle aralarındaki farklılıklara dair içgörü kazanmaları ile tatsız olan gerçeği görmeye başlamaları (gözünü açma),
- Evliliğe yönelik beklentilerin dile getirilmemesi ve duyguların ifade edilmemesi ile acı, öfke, hoşnutsuzluk ve hayal kırıklığının ortaya çıkması ve bu olumsuz duyguların, açık ya da üstü kapalı şekilde karşıya iletilmesi (erozyon),
- İlişkide duygusal bağların giderek kopması ve ilişkiye yatırımın azalması ve artık evliliklerinin sürdürülemez olduğunu düşünme (ayrışma),
- Psikolojik ve duygusal bir çöküntü yaşanması, yeni bir kimlik oluşturma ihtiyacına ek olarak yalnızlık, endişe gibi karmaşık duygularla evin ayrılması (fiziksel ayrılık),
- Öfke, kırgınlık, çaresizlik ve depresyon gibi belirtilerin görülmesi, öte yandan bireylerin kendilerini özgürleştirme çabaları (yas),
- Boşanmaya sakin ve objektif bir şekilde bakmaya başlama, boşanma sürecinde yaşanan yoğun ve olumsuz duygulardan uzaklaşmayla birlikte iyileşme ve yeniden genç hissetme (ikinci ergenlik),
- Kişilerin yeni bir kimlik oluşturarak hayatına yön vermesi, önceden tasarlanan hedeflerin gerçekçi bir bakışla değerlendirilmesi, kişisel ihtiyaç ve isteklerle etkili bir biçimde başa çıkılması ve yeniden duygusal ilişki kurma kapasitesinin kazanılması (araştırma ve sıkı çalışma) biçiminde gözlemlenmektedir.

Boşanmanın sevilen birinin kaybı sonrasında oluşan yas süreci ile benzerlik gösterdiğini ileri süren Wiseman'a göre (1975) kişinin boşanmaya verdiği tepki ile yas sürecinde yaşananlar paralellik göstermektedir ve iç içe geçmiş beş aşamadan oluşmaktadır: İnkâr, kayıp ve depresyon, öfke ve ambivalans (zıt duygudurumlarının aynı anda aynı kişi, nesne ya da duruma karşı hissedilmesi), yeni bir yaşam tarzı ve kimliğe uyum sağlama, kabul ve entegrasyon.

Çiftler boşanma sürecini ve sonrasını farklı şekillerde deneyimleyebilmektedirler. Kimi birey boşanma sonrası yeni yaşam rutinine daha kolay uyum sağlarken kimi de bu yeni rutinle baş ederken oldukça zorlanabilmektedir. Boşanmaya uyum becerisini etkileyen etmenler şu şekilde sıralanmaktadır: çocukla ilişkili faktörler, çocuk sayısı, sosyal destek görüp görmeme, cinsiyet, çalışma durumu, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik yaşı, boşanma sürecini başlatan taraf olup olmama, boşanmadan sonra geçen süre, benlik saygısı gibi kişilik etmenleri, eski eşle olan ilişki, çocuklarla bağlantı, boşanmanın koşulları, profesyonel destek alma, boşanma sonrası romantik ilişkinin varlığı (Amato, 2000; Barnet, 1990; Diedrick, 1991; Kalmijn ve Monden, 2006; Terling-Watt, 2001; Wang ve Amato, 2000; Williams ve Dunne-Bryant, 2006; Yılmaz, 2002).

2.2. Sosyal Destek

Sosyal destek kişinin sevildiğini, korunduğunu, güvende olduğunu hissettiği, değer gördüğü, karşılıklı iletişimde olduğu ve aidiyet hissettiği bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Cobb, 1976). Arslan (2019) sosyal destek algısında kişinin, ihtiyaç duyduğu anda yanında olan ve destek veren kişi sayısının önemine vurgu yaparken, Sungur (1999) bireyin travmatik yaşantısı ile ilgili kendini anlatabilmesine ve bu yaşantıyı paylaşabilmesine işaret etmektedir.

Sarason'a (1985) göre sosyal destek, alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olarak ikiye ayrılmalıdır. Alınan sosyal destek, kişinin kurduğu ilişkilerle deneyimlediği anlamlı olaylarken algılanan sosyal destek daha çok psikolojik sağlıklı ilişkilidir (akt. Arslan, 2019).

Sosyal desteğin bireyin yaşadığı zorlu durumu doğrudan çözücü bir etkisi yoktur; bu destek, durumun birey üzerinde oluşturduğu etkiyi azaltarak bireye soruna yönelik çaba gösterme ve çözebilme yönünde güç sağlamaktadır (Doğan, Demir ve Türkmen, 2016). Sosyal destek sayesinde kişi duygularının anlamlı olduğunu hissederek onları

açıklama olanağı bulmakta, kendi durumuyla ilgili ötekilerden yararlı bilgi, dönüt ve bazı pratik yardımlar elde edebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Caplan'a (1974) göre sosyal destek beş alt boyuttan oluşmaktadır, bunlar (akt. Arslan, 2019):

- Bireyin diğerleri tarafından sevildiğini, desteklendiğini, kabul edildiğini ve bir yere ait olduğunu hissettiği duygusal destek,
- Bireye maddi olarak sağlanan araç-gereç yardımını ifade eden araçsal (maddi) destek,
- Bireyin sorunlarını çözüme ulaştıracak bilgi aktarımıyla beraber bilginin nasıl kullanılacağına yönelik sağlanan bilgi desteği,
- Toplumsal ilişkili olduğu diğerleriyle kurduğu ilişkilerde aidiyet hissetmesini sağlayan yaygın (toplumsal) destek,
- Bireyin iş hayatında gerçekleştirdiği eylemlerin ve faaliyetlerin fark edilmesi ve günlük yaşamda yaptığı doğru veya yanlış seçimlere saygı duyulmasını ifade eden takdir desteğidir.

Araştırmalar travma, kayıp ve yas süreçlerinde sosyal desteğin duygusal/sosyal uyum ve psikolojik sıkıntılarla baş etme konusunda bireye yardımcı olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2002; Barutçu, 2009). Barutçu'nun (2009) çalışmasında sonlanan romantik ilişkilerden sonra sosyal desteği yüksek olan katılımcıların ayrılık sonrası uyumu incelenmiş, ayrılık sonrası sosyal destek algısı yüksek olan katılımcıların ayrılığa daha iyi uyum sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç çalışmada sosyal desteğin kişilerin depresyon düzeyini düşürmesi ve stres seviyesini azaltması ile açıklanmıştır. Ayrıca sosyal destek düzeyi daha yüksek olan katılımcıların sağlık durumlarının da sosyal destek düzeyi düşük olan kişilere kıyasla daha iyi olduğunu ve yaşadıkları sağlık problemlerinin daha hızlı iyileştiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bloom, 1990; Hogan ve ark., 2002).

Kişinin yaşamında sosyal destek algısını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Sosyal destek üzerinde yaşın, eğitim durumunun, sosyoekonomik durumun ve kültürün etkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Prezza ve Pacilli, 2002; Güven ve ark., 2004; Arslan, 2019).

2.3. Yalnızlık

Yalnızlık kişinin kurduğu toplumsal ilişkilerde yabancı, dışlanmış hissetmesi ve yakınlık kurabileceği birilerini bulamaması durumunda yaşadığı olumsuz psikolojik deneyim olarak tanımlanmaktadır (Ünlü, 2015). Sullivan (1953) yalnızlığı, bireyin öteki kişilerle yakın olma ihtiyacının tam olarak karşılanmaması sonucunda yaşadığı rahatsız deneyim olarak (akt. Akyüz, 2018) ele alırken, Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık kavramını, kişinin beklediği ve istediği ilişkilerle gerçekte sahip olduğu ilişkiler arasındaki fark olarak tanımlamışlardır (akt. Erözkan, 2009). Blazer'a (2002) göre ise yalnızlık, istek duyulan arkadaşlık ve sosyal destek ile kişinin çevresinden gördüğü destek arasındaki tutarsızlığın yarattığı hoş olmayan bir duygudur (akt. Adams ve ark., 2004).

Yalnızlığı birçok kuramcı ve araştırmacı farklı şekillerde tanımlamış olsalar da tanımlarda ortak olan birkaç nokta vardır. İlki, yalnızlığın kişi tarafından algılanan subjektif bir duygu olduğudur. Kişilerin yaşadıkları yalnızlık şekli ve şiddeti birbirinden farklılık göstermektedir. Bazı kişiler çevrelerinde yakınlık kurabilecekleri diğerleri olmasa da kendilerini yalnız hissetmezken bazı kişiler kalabalık bir sosyal çevreleri olmasına rağmen yalnızlık duygusu hissedebilmektedirler. İkinci ortak nokta ise yalnızlık duygusunun olumsuz ve rahatsız edici bir duygu olduğu ve sosyal ilişkilerdeki yetersizlikten kaynaklandığıdır (Körler, 2011; Karaduman, 2013).

Yalnızlık duygusunun birçok nedeni olduğu görülmektedir. Perlman ve Peplau (1982) üç temel neden belirlemişlerdir (akt. Koçak, 2003): (1) Bir grup veya topluluktan dışlanma gibi olumsuz somut bir deneyim yaşamış olma, (2) kişinin kendisinin sevilmediğini hissetmesi gibi bilişsel deneyim ve (3) kişinin ilişkileri başlatıp sürdürmekte zorlanması gibi sosyal beceri eksikliği. Rokach (1989) ise yalnızlığın nedenleri olarak ilişki kurma yetersizliğini, travmatik deneyimleri, gelişimsel bozuklukları ve kişisel yetersizliği göstermiştir (akt. Özben, 2013).

Çalışmalar yalnızlık algısının yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yalnızlık, yaşamdaki ve kişilerarası ilişkilerde hissedilen beklentilerle ilişkili olduğundan yaşam kalitesini etkilemekte, yalnızlık duygusu arttıkça yaşam doyumunu azalmaktadır. (Yılmaz ve Altınok, 2009; Kapıkıran, 2016). Jones ve arkadaşları (1982) çalışmalarında yalnızlık duygusuna bir partnere veya bir ilişkiye sahip olmamanın neden olmadığını ancak yalnızlık duygusunun gelişimine zemin hazırladığını göstermişlerdir.

Algılanan yalnızlık bakımından cinsiyetler arasındaki farkı inceleyen Lau ve Gruen'in (1992) yaptıkları çalışmanın bulguları kadınların birebir bir ilişki (arkadaş-romantik ilişki) içinde olmadıklarında erkeklere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadığını göstermiştir. Öte yandan, erkekler de kendilerini destekleyecek bir arkadaş grubunun içinde olmadıklarında kendilerini kadınlara göre daha yalnız hissetmişlerdir. Uyar (1999) tarafından boşanmış 52 kadın ve 33 erkek üzerinde yapılan araştırmada, boşanmış kadınların erkeklere kıyasla kendilerini daha yalnız hissettikleri bulunmuştur.

Evlilik uyumu ve ilişkinin kalitesinin de algılanan yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmektedir (Demir ve Tarhan, 2001). Demir ve Fıfıloğlu (1999) 3 ay ile 38 yıl arası evli olan 116 çift ile yaptıkları çalışmada evlilik uyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre evlilik uyumu ve yalnızlık arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2.4. Boşanmaya Uyum, Sosyal Destek Algısı ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkiler

Alan yazınına bakıldığında sosyal destek ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bu değişkenler arasında olumsuz ilişkiler olduğunu göstermektedir. Duru'nun (2008a) çalışmasının bulgularına göre; sosyal destek ve toplumsal bağlılık yalnızlıkla olumsuz ilişkili, uyum zorlukları ise yalnızlıkla olumlu yönde anlamlı ilişkilidir. Öte yandan, bulgular toplumsal destek, toplumsal bağlılık ve uyum zorluklarının yalnızlığı anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Duru (2008b) tarafından üniversitede öğrenim gören 404 öğrenciyle yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre; arkadaş desteği, aileden algılanan destek, yaşamındaki özel birisinden gördüğü destek ve sosyal bağlılığın, yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğu ve öğrencilerin toplumsal bağlılık, arkadaşlardan gördüğü destek, aile desteği ve özel insandan gördüğü destek düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Günümüzde yapılan pek çok araştırmada sosyal destek algısı ile depresyon arasında ters korelasyon olduğuna işaret edilmektedir (Kurtbeyoğlu ve Yıldız Demirtaş, 2020; Yavuzer ve ark., 2018; Yılmaz Bingöl ve Tel, 2007). Kişinin sosyal desteği yüksek algılaması depresyon ve yalnızlık hissini azaltmaktadır. Ayrıca sosyal destek bireyin pozitif geri bildirimler alarak performansını yükseltmesini sağlamakta ve bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunmaktadır (Beresford, 1994; Doğan, 2001; Harris ve McHale, 1989; Krause, 1986; akt. Arslan, 2019). Birey tarafından algılanan sosyal desteğin

azalması beraberinde yalnızlığın ve içsel negatif deneyimlerin yaşanmasına neden olmaktadır (Öztürk ve ark., 2006).

Brown ve arkadaşlarının (1986) araştırmasında eşinden yeterince destek aldığını düşünen evli bireylerin depresyona girme olasılığının azaldığı ve bununla birlikte eşin özsaygı düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Ayrıca Stroebe ve Abakoumkin'in (1999) mahrumiyet içinde olan evli ve dul bireylerle yürüttükleri çalışmada, kadınların depresyon düzeyleri erkeklerinkinden, dul olanların depresyon düzeyleri ise evlilerinkinden daha yüksek bulunmuştur.

Sosyal desteğin etkisini inceleyen başka bir çalışmada ise algılanan sosyal desteği yüksek olan kişilerin boşanma sonrası yeni rutine alışmasının daha kolay olduğu gösterilmiştir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Yılmaz'ın 2002 yılında 135 boşanmış ebeveyn ile yaptığı çalışmada sosyal destek ile boşanma sonrası duygusal/sosyal uyum ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmaya göre algılanan sosyal desteği yüksek olan katılımcıların boşanma sonrası stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve boşanma sonrası uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Leslie ve Grady'nin (1985) 38 anne ile boşandıktan bir sene sonra sosyal ağ ve destek yapılarını ve bu yapılarla karşılıklı etkileşimlerini görmek üzere yaptıkları çalışmada, annenin sosyal ağlarından nasıl doyum sağladığıyla ilişkili olarak bu yapıların değişiklik gösterdiği görülmüştür. Buna göre sosyal destek, daha yoğun ve akraba ilişkileri ile dolu olduğu taktirde kişi için önemli bir destek görevi üstlenmektedir. Avan (2019) tarafından boşanma aşamasındaki kadınların sosyo-ekonomik düzeyleri ve sosyal destekle umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonucuna göre boşanma aşamasındaki kadınlara, sosyal desteğin artmasıyla kadınların umutsuzluk seviyelerinin de düştüğü bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu çalışma boşanma süreci gerçekleşmiş kadınlarda; boşanma sürecine uyum, sosyal destek ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı ile ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama yöntemi uygulamalarında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler, genel olarak korelasyon çözümlemesi ve değişken düzeyleri bakımından karşılaştırmalar yapma şeklinde incelenmektedir (Karasar, 2002).

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu 108'i evli, 106'sı boşanmış olmak üzere toplam 214 kişilik örneklemden oluşmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerin toplanması için önce katılımcıların çeşitli sosyo-demografik bilgilerinin öğrenilmesi maksadıyla araştırmacı tarafından incelenen değişkenlerle ilişkili olabilecek özellikleri içeren "Kişisel Bilgi Formu", boşanmaya uyum düzeyinin belirlemek amacıyla "Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği", algılanan sosyal destek ile ilgili verilerin elde edilmesi için "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma konusu çerçevesinde kullanılan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan bireylerin bazı demografik bilgilerini araştırmak ve araştırma kapsamındaki boşanmaya uyum, sosyal destek ve yalnızlık değişkenleri üzerinde etkisinin olabileceği düşünülen birtakım değişkenlere ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Bu değişkenler yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, samimi arkadaş sayısı, arkadaşlık ilişkilerinden memnuniyet düzeyi, kardeş sayısı, evli kalma süresi, boşanmadan sonra geçen süreyi içermektedir.

3.3.2. Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği

Bireylerin boşanmanın ardından duygusal-sosyal uyum seviyelerini değerlendirmek amacıyla Fisher (1976) tarafından geliştirilmiş, öz bildirime dayalı 100 madde içeren, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yılmaz (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin geçerlik çalışmalarında Tennessee Kendilik Kavramı Ölçeği ve Kişilik Yönelim Envanteri ile anlamlı korelasyonlar elde edilmiş, Cronbach alfa değerleri toplam ölçek için .98 ve alt boyutlar için .87 ile .95 arasında değişen aralıkta bulunmuştur. Boşanma sürecinde profesyonel destek arayan ve aramayan kişiler arasında yapılan karşılaştırmalar grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları bakımından anlamlı olarak farklı olduğunu göstermiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlık sonucu .97 olarak bulunmuş ve yapı geçerliği desteklenmiştir (Yılmaz, 2002).

Ölçekte katılımcılara sunulan tepki seçenekleri “hemen her zaman” ile “hemen hiçbir zaman” aralığındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşük boşanma sonrası uyumu göstermektedir. Ölçek toplam puan olarak ve altı alt ölçek puanı şeklinde değerlendirilmektedir. Bu alt ölçekler: benlik değeri, ayrışma, öfke, yas, güven ve yakınlık ile sosyal benlik değeridir.

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Kişilerin algıladıkları sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla 1988’de Zimet, Dahlen ve Farley tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ülkemizde 1995’te Eker ve Arkar tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa değeri) .77 ile .88 arasında hesaplanmıştır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). 12 maddeden oluşan ölçek, aile desteği alt boyutu (3, 4, 8, 11), arkadaş desteği alt boyutu (6, 7, 9, 12) ve özel bir insandan algılanan destek alt boyutu (1, 2, 5, 10) olmak üzere üç alt boyut içermektedir.

Ölçek 7’li likert tipi biçiminde değerlendirilmektedir (kesinlikle hayır 1 puan, kesinlikle evet 7 puan). Toplam algılanan sosyal destek puanı tüm maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçeğin tamamından elde edilebilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84 puandır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin sosyal destek algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Cutrona tarafından bireylerin yalnızlık algısını ölçmek amacıyla 1980 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Demir (1989) yapmıştır. Ölçeğin uyarılma çalışması sonucunda Türkçe formunun iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach Alfa değeri) .96, test tekrar test güvenilirliği ise .94 olarak hesaplanmıştır.

Ölçekte yer alan her bir maddede katılımcılara içinde bulunduğu toplumsal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmaktadır. Katılımcılardan sunulan bu durumları hangi sıklıkla yaşadıklarını ölçek üzerinde likert tipi sunulan seçenekleri işaretleyerek belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde, her bir maddesi 1 (Hiç Yaşamam) ile 4 (Sık Sık Yaşarım) arasında değişen puan almaktadır.

Ölçekte 10’u normal puanlanan, 10’u ise ters puanlanan toplam 20 madde bulunmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi için puanlama 1 ile 4 arasında değişmekte olduğu

için ölçekten alınabilecek puan 20 ile 80 arasında değişebilmektedir. Yalnızlık ölçeğinin puanlanmasında, (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, yalnızlığın göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Uygulama öncesinde çevrimiçi ortamda oluşturulan batarya, kolayda örneklem yöntemiyle ulaşılan katılımcılara sosyal ağ bağlantıları yoluyla iletilmiştir. Ölçeklere geçmeden önce araştırmanın hangi amaçla kim tarafından yapıldığı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, elde edilecek verilerin nerede kullanılacağı ve verilerin gizliliğinin sağlanacağına yönelik bilgiler verilmiştir. Sonra sırasıyla evli bireylere “Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” uygulanırken boşanmış bireylere ise bu ölçeklere ilaveten “Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği” uygulanmıştır.

Elde edilen verilere ilişkin istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiş, yapılan tüm analizlerin anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada ele alınan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar tüm değişkenler için -1,5 ve 1,5 değerleri arasında olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2013) değişken dağılımlarının normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sonuçlar temelinde parametrik tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Örneklem Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Evli Kadınlar		Boşanmış Kadınlar		Toplam	
		Sıklık (n)	Yüzde (%)	Sıklık (n)	Yüzde (%)	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Yaş	18-30	15	13,9	7	6,6	22	0.3
	31-40	39	36,1	35	33	74	34.6

	41-50	36	33,3	35	33	71	33.2
	51 yaş ve üzeri	18	16,7	29	27,4	47	21.9
Eğitim Düzeyi	İlkokul	12	11,1	5	4,7	17	7.9
	Ortaokul	4	3,7	9	8,5	13	6.1
	Lise	28	25,9	46	43,4	74	34.6
	Üniversite	57	52,8	40	37,7	97	45.3
	Lisansüstü	7	6,5	6	5,7	13	6.1
Çalışma Durumu	Çalışıyor	77	71,3	85	80,2	162	75.7
	Çalışmıyor	31	28,7	21	19,8	52	24.3
Gelir Durumu	Düşük gelir	57	52,8	50	47,2	107	50
	Orta gelir	31	28,7	41	38,7	72	33.6
	Yüksek gelir	20	18,5	15	14,2	35	16.4
Arkadaş Sayısı	Arkadaşı yok	3	2,8	3	2,8	6	2.8
	1-4 arkadaş	53	49,1	56	52,8	109	50.9
	Dörtten fazla	52	48,1	47	44,3	99	46.3
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	31	28,7	38	35,8	69	32.2
	1-3 Kardeş	64	59,3	43	40,6	107	50
	Üçten fazla	13	12	25	23,6	38	17.8

164

Tablo 1’de evli ve boşanmış olan katılımcılara ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Çalışmaya 108 evli ve 106 boşanmış kadın olmak üzere toplam 214 kişi katılmıştır. Boşanmış katılımcıların çoğu 31-40 (%33) ve 41-50 yaş (%33) grubundadır.

Eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %43,4’lük oranla lise mezunları ve %37,7’lik oranla üniversite mezunlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Boşanmış kadınların %80.2'si çalışmaktadır. Gelir düzeyleri algısı genellikle düşük (%47.2) ve orta (%38.7) düzeydedir. Yüzde 52.8'lik büyük çoğunluğun 1-4 arası samimi arkadaşı bulunmaktadır. Ailesinde tek çocuk olanların oranı %35.8, 1-3 kardeşe sahip olanların oranı %40.6 ve üçten fazla kardeşi olanların oranı ise %23.6'dır.

Boşanmış katılımcıların ise %9,4'ü (n=10) 1 yıldan az süredir, %27,4'ü (n=29) 1-5 yıl arası, %20,8'i (n=22) 6-10 yıl arası, %17'si (n=18) 11-15 yıl arası, %13,2'si (n=14) 16-20 yıl arası, %8,5'i (n=9) 21-25 yıl arası ve %3,8'i (n=4) 26 yıldan fazla süre evli kalmıştır. Katılımcıların %11,3'ü (n=12) 1 yıldan az süredir, %31,1'i (n=33) 1-5 yıl, %26,4'ü (n=28) 6-10 yıl, %14,2'si (n=15) 11-15 yıl, %7,5' (n=8) 16-20 yıl, %5,7'si (n=6) 21-25 yıl ve %3,8'i (n=4) 26 yıldan fazla süredir eşlerinden ayırır. Katılımcıların %18,9'u (n=20) tekrar evlenmiş ve %19,8'inin (n=21) ise devam eden romantik ilişkisi vardır.

Evli katılımcıların da çoğu 31-40 (%36,1) ve 41-50 yaş (%33,3) grubundadır. Eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %25,9'luk oranla lise mezunları ve %52,8'lik oranla üniversite mezunlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir. Evli kadınların %71,3'ü çalışmaktadır. Gelir düzeyleri algısı çoğunlukla düşük (%52,8) düzeydedir. Büyük çoğunluğun %49,1'le 1-4 arası ve %48,1'lik oranla dörtten fazla samimi arkadaşı bulunmaktadır. Ailesinde tek çocuk olanların oranı %28,7, 1-3 kardeşe sahip olanların oranı %59,3 ve üçten fazla kardeşi olanların oranı ise %12'dir.

4.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 2. Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Boşanmaya Uyum (BU)- Benlik Değeri	53,00	121,00	100,01	15,03
BU-Ayrışma	51,00	110,00	97,65	14,42
BU-Öfke	15,00	70,00	49,23	10,90
BU-Yas	31,00	120,00	95,42	18,09
BU-Güven ve yakınlık	17,00	40,00	30,94	6,19
BU-Sosyal Benlik Değeri	21,00	44,00	36,40	5,57
Boşanmaya Uyum Puanı	231,00	493,00	409,65	59,72

Yalnızlık Puanı	25,00	62,00	35,55	9,08
Sosyal Destek (SD)-Aile	4,00	28,00	22,62	6,92
SD-Arkadaş	4,00	28,00	23,35	6,19
SD-Diğer kişi	4,00	28,00	22,31	7,74
Sosyal Destek Puanı	21,00	84,00	68,28	18,05

Tablo 2’de görüldüğü üzere boşanmış katılımcıların boşanmaya uyum puanlarının ortalaması 409,65 (ss: 59,72) olarak bulunmuştur. Boşanmaya uyum alt boyut ortalamaları ise benlik değeri 100,01 (ss: 15,03); ayrışma 97,65 (ss: 14,42); öfke 49,23 (ss: 10,90); yas (ss: 18,09); güven ve yakınlık (ss: 6,19); sosyal benlik değeri (ss: 5,57) olarak saptanmıştır.

Katılımcıların sosyal destek puanlarının ortalaması 68,28 (ss: 18,05) olarak bulunmuştur. Sosyal destek ölçeğinin alt boyut ortalamaları ise aile desteği için 22,63 (ss: 6,92); arkadaş desteği için 23,35 (ss: 6,19); diğer kişi desteği için 22,31 (ss: 7,74) olarak saptanmıştır. Katılımcıların yalnızlık puanlarının 25-62 arasında değiştiği, ortalamasının ise 35,55 (ss: 18,05) olduğu görülmüştür.

4.3. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada ele alınan değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz boşanmış kadınlar ile evli kadınlar (boşanmaya uyum hariç) için ayrı ayrı yapılmıştır.

Tablo 3. Boşanmaya Uyum, Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Değişken	Boşanmış Kadınlar			Evli Kadınlar	
	Boşanmaya Uyum	Yalnızlık	Sosyal Destek	Yalnızlık	Sosyal Destek
Boşanmaya Uyum	1			-	-
Yalnızlık	-.538**	1		1	
Sosyal Destek	.444**	-.633**	1	-.613**	1

**p < .01

Tablo 3'te verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre; boşanmış kadınlarda toplam boşanmaya uyum düzeyi ile yalnızlık arasında ($r = -.538$) orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı, toplam sosyal destek düzeyi arasında ise ($r = .444$) ise orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve sosyal destek algısı arasında ise orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.633$). Boşanmış kadınlarda yalnızlık düzeyi arttıkça boşanmaya uyum azalmaktadır. Bu katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeyi azaldıkça yalnızlık düzeyleri artmaktadır. Sosyal desteğin artışıyla boşanmaya uyum düzeyi de artmaktadır.

Evli katılımcılarda da yalnızlık ve sosyal destek algısı arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.613$). Evli katılımcılarda da sosyal destek düzeyinin artışı ile yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

4.4. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda boşanmış ve evli katılımcıların yalnızlık ve sosyal destek algıları bakımından karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Boşanmış ve Evli Katılımcıların Yalnızlık ve Sosyal Destek Algıları Bakımından Karşılaştırılması

Değişken Adı	Gruplar				t	p
	Evli (n=108)		Boşanmış (n=106)			
	Ortalama	ss	Ortalama	ss		
Toplam Sosyal Destek	72.73	10.59	68.28	18.05	2.20	.029
Sosyal Destek-Aile	26.23	2.98	22.62	6.92	4.97	.000
Sosyal Destek-Arkadaş	24.15	4.64	23.35	6.19	1.07	.286
Sosyal Destek-Diğer Kişi	22.35	6.63	22.31	7.74	.04	.967
Yalnızlık	35.52	6.88	35.55	9.08	-.026	.979

$p < .05$

T testi sonuçlarına göre evli katılımcılar ile boşanmış katılımcılar toplam sosyal destek ve sosyal desteğin aile alt boyutu bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır ($p < .05$). Evli katılımcıların toplam sosyal destek ortalaması (ort.=72.73, ss=10,59), boşanmış katılımcıların ortalamasından (ort.=68.28, ss=18.05) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t= 2.20$, $p < .05$). Evli katılımcıların sosyal desteğin aile alt boyutu ortalaması (ort.=26.23, ss=2.98), boşanmış katılımcıların ortalamasından (ort.=22.62, ss=6,92) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t= 4.97$, $p < .05$).

4.5. Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada ayrıca boşanmış kadınlarda, sosyal destek algısı ve yalnızlık algısının boşanmaya uyum düzeyini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Elde edilen regresyon analizi bulguları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Regresyon Çözümlemesi Bulguları

Değişkenler	B	Std.Hata	β	t	p
Sabit	471.43	44.28		10.65	.00
Sosyal Destek	.567	.351	-.430	-4.06	.00
Yalnızlık	-2.83	.697	.171	1.62	.109
R= .555 R ² = .308 F= 22.87 p < .05					

Boşanmış kadınlarda sosyal destek algısı ve yalnızlık düzeylerinin boşanmaya uyum düzeyini yordayıp yordamadığını incelemek için yapılan regresyon analizi modeli anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Ele alınan değişkenlerden sosyal destek (B= .567) boşanmaya uyum düzeyini pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ancak yalnızlık değişkeninin ($p= .109 < .05$) boşanmaya uyum üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Değişkenler birlikte boşanmaya uyum düzeyindeki varyansın % 30.8'ini açıklamaktadır.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada boşanmış kadınlarda; boşanmaya uyum, sosyal destek algısı ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Değişkenler arası birlikte değişim ilişkileri kapsamında araştırmada boşanmış kadınlarda sosyal desteğin artışıyla boşanmaya uyum düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Bu ilişkiel bulgu elde edilen regresyon analizi bulguları ile de desteklenmiştir. Boşanma birey için oldukça stresli bir

yaşam olayı olarak görülmektedir (Amato, 2010). Bu kapsamda Gülmez ve Öztürk'ün (2023) boşanma sürecinde olan veya henüz yeni boşanan bireylerin umutsuzluk ve kaygı inceleyen çalışmasında boşanma sürecinde aile desteği almayanların durumluk ve sürekli kaygıları ile umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, boşanma sonrası uyum; diğer insanlarla kurulan iletişimden ve ilişkilerden etkilenmektedir (Wilder, 2016). Çalışmalar travma, kayıp ve yas süreçlerinde sosyal desteğin duygusal/sosyal uyum ve psikolojik sıkıntılarla baş etme konusunda bireye yardımcı olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2002; Barutçu, 2009).

Boşanan kişinin sosyal hayatının gelişmesi ve yakın, samimi ilişkiler kurması (Tschann ve ark., 1989), sosyal etkinliklere katılımı ve algıladığı sosyal destek (Sayan-Karahan, 2012) boşanma sonrası yaşama uyumu arttırmaktadır. Boşanma sonrası yeni bir ilişkiye başlayan kişilerin uyumları ilişkisi olmayanlara göre daha başarılı gerçekleşmekte, (Tschann ve ark., 1989; Aseltine ve Kessler, 1993; Demo ve Acock, 1996; Marks ve Lombert, 1998; Weingarten, 1980), romantik ilişkileri bitenlerde sosyal destek algısı yüksek olanların ayrılığa daha iyi uyum sağladığı görülmektedir (Barutçu, 2009).

Boşanma sonrasında özellikle kadınların sosyal ilişkilerinin büyük oranda bozulduğu (Demircioğlu, 2000), ekonomik sıkıntı, konut bulma sorunu, çevre ve aile baskısı görme düzeyi bakımından daha yüksek bir ortalamaya sahip oldukları Aktaş (2011) görülmektedir. Birey tarafından algılanan sosyal desteğin azalması beraberinde yalnızlığın ve olumsuz deneyimlerin yaşanmasına neden olmaktadır (Öztürk ve ark., 2006). Avan (2019) tarafından boşanma aşamasındaki kadınlarla gerçekleştirilen çalışma da boşanma aşamasındaki kadınlarda, sosyal desteğin artmasıyla umutsuzluk seviyelerinin düştüğünü göstermiştir. Bu temelde araştırmada elde edilen bulgunun alanyazınla tutarlı olduğu görülmüştür.

Araştırmada boşanmış katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeyi azaldıkça yalnızlık düzeylerinin arttığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde yalnızlık ile sosyal destek arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunduğunu ve sosyal destek arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını destekleyen birçok araştırma mevcuttur (Kozaklı, 2006; Çevik Akyıl ve ark., 2018; Şahin, 2019; Yılmaz, 2022). Benzer bir bulgu olarak Altıparmak (2009) tarafından huzurevinde kalan yaşlıların algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan araştırmada; sosyal desteğin evli/dul

olanlarda hiç evlenmemişlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusu literatürle uyumludur.

Evli katılımcılarda da sosyal destek düzeyinin artışı ile yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Ek olarak evli katılımcılar ile boşanmış katılımcılar toplam sosyal destek ve sosyal desteğin aile alt boyutu bakımından anlamlı olarak farklılaşmışlardır. Medeni hâl ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında; medeni duruma göre oluşturulan gruplar arasında yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmayan çalışmalar (Çoksüer, 2020; Çalı, 2022) olduğu gibi medeni durumun yalnızlık düzeyini etkilediğini (Ceyhan, 2005) ve bununla birlikte boşanmış ve bekar olan kişilerin evli bireylere kıyasla daha çok yalnızlık yaşadıklarını belirten çalışmalar daha çok sayıda bulunmaktadır (Perry, 1990; Aydın ve Sabancıoğulları, 2006; Erbatu, 2017). Yılmaz (2022) tarafından 65 yaş ve üzeri bireylerin COVID-19 pandemi sürecinde algıladıkları sosyal destek, yalnızlık ve yaşam memnuniyetlerinin koronavirüs anksiyetesine olan etkisinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre; medeni durumu dul veya boşanmış olan bireylerin duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlık ve genel yalnızlık düzeylerinin evli kişilere oranlara daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öngider (2013), tarafından bilişsel davranışçı terapinin etkililiğinin boşanmış kadınlar üzerinde incelendiği araştırmaya göre; boşanmış annelerin kendilerini evli annelere kıyasla daha yalnız hissettikleri bulunmuştur. Elde edilen bulgunun genel olarak literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Çalışmada kadınların boşanmadan sonraki uyum süreci ile sosyal destek ve yalnızlık algılarının bu uyum sürecindeki etkileri incelenmiş olup ele alınan değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konmuştur. Bu çerçevede boşanma öncesinde ve sonrasında kişinin yaşadığı/yaşayacağı ruhsal ve duygusal problemlere yönelik iç görü kazanarak travmatik bir süreç olan boşanmadan etkilenme düzeyinin en aza indirilmesi kapsamında sosyal politikalar (ücretsiz psikososyal destek sağlanması, grupla psikolojik danışmanlık oturumlarına katılım, boşanmış kadınlara yönelik atölye çalışmaları, meslek edindirme kurslarına yönlendirilme gibi) geliştirilmesi önemli görülmektedir.

Bu kapsamda araştırma yapmak isteyenlerin kadın ve erkeklerde boşanma öncesi ve sonrası süreçlerde ele alacağı (duygu durumları, karar alma stratejileri, problem çözme becerileri gibi) farklı değişkenlerle boşanmaya uyum arasındaki ilişkileri incelemesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Afifi, T. D., Huber, F. N. ve Ohs, J. (2006), "Parents' and Adolescents' Communication with Each Other About Divorce-Related Stressors and Its Impact on Their Ability to Cope Positively With the Divorce", *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 1-30.
- Aktaş, Ö. (2011), "Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Güçlükler", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altıparmak, S. (2009), "Huzurevinde Yaşayan Bireylerin Yaşam Doymu Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler", *F.Ü. Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Amato, P. R. (2000), "The Consequences of Divorce for Adults and Children", *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Amato, P. R. (2010), "Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments", *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666. doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x
- Andersen, J. D. (2005), "Financial Problems and Divorce: Do Demographic Characteristics Strengthen the Relationship?", *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(1-2), 149-161.
- Arslan, E. (2019), "Tükenmişlik ile Öz Yeterlilik İnancı Arasındaki İlişkide Sosyal Destek Algısının Aracı Rolü: Akademik Personel Örneğinde Kuşaklar Arası Farklılık", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çankaya: Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Asseltine Jr, R. H. ve Kessler, R. C. (1993), "Marital Disruption and Depression in a Community Sample", *Journal of Health and Social Behavior*, 34(3), 237-251.
- Avan, E. (2019), "Boşanma Sürecindeki Kadınların Sosyo-Ekonomik Özellikleri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Faktörlerin Tanımlanması", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Aybey, S. (2015), "Aile ve Dini Rehberlik Bürolarına Gelen Sorular Işığında Kadınların Boşanma Nedenleri (Ege Bölgesi Örneği)", *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(4), 104-126. doi: 10.17859/pauifd.00033
- Aydın, H. T. ve Sabancıoğulları, S. (2006), "Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu", *Türk Geriatri Dergisi*, 9(1), 34-40.
- Barutçu, K. F. (2009), "Adjustment to Breakup of Romantic Relationships: Initiator Status, Certainty about the Reasons of Breakup, Current Relationship Status and Perceived Social Support", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.
- Bohannon, P. (1970), "The Six Stations of Divorce. Divorce and After Paul Bohannon (Ed)", Garden City, New York, Doubleday and Company, Inc., s.33-62.
- Buluş, M. (1997), "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Can, Y. ve Aksu, N. B. (2016), "Boşanma Sürecinde ve Sonrasında Kadın", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902.
- Ceyhan, S. (2005), "Kayseri Nuh Naci Yazgan Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 65 Yaş ve Üstü Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985), "Stress, Social Support and The Buffering Hypothesis", *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Curun, F. (2006), "Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doymu Arasındaki İlişki", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çalı, A. (2022), "Boşanmış, Dul ve Evlenmemiş Bireylerde Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dini Başa Çıkma İlişkisi: Kütahya Örneği", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çevik Akyıl, R., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırış, N., Aktaş, B. ve Karadakovan, A. (2018), "Huzurevinde ve Evde Kalan Yaşlılarda Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 33-41.
- Çoksüer, G. T. (2020), "Yaşlı Bireylerde Yalnızlık, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Mutluluk ve Ölüm Kaygısının İlişkisi ve Bazı Demografik Özellikler ile Karşılaştırılması", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demircioğlu, N. S. (2000), "Boşanmanın, Çalışan Kadının Statüsü ve Cinsiyet Rolü Üzerine Etkisi", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demo, D. H. ve Acock, A. C. (1996), "Singlehood, Marriage, and Remarriage: the Effects of Family Structure and Family Relationships on Mothers'; Well-Being", *Journal of Family Issues*, 17(3), 388-407.
- Dhar, H. L. (2001), "Gender, Aging, Health and Society", *J Assoc Physicians India*, (49), 1012-1020.
- Diedrick, P. (1991), "Gender Differences in Divorce Adjustment", *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 33-46.
- Doğan, A., Demir, R. ve Türkmen, E. (2016), "Rol Belirsizliğinin, Rol Çatışmasının ve Sosyal Desteğin Tükenmişliğe Etkisi: Devlet ve Vakıf Üniversitelerinde Çalışan Akademik Personelin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması", *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 37-67.
- Duru, E. (2008a), "The Direct and Indirect Roles of Social Connectedness and Social Support in Predicting Loneliness in The Adjustment Process To University", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Duru, E. (2008b), "Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü", *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Erbatu, B. (2017), "Huzurevi ve Evde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kırklareli: Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erkent, D. Ş. (2023), "Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveyne Sahip Bireylerde Öz Şefkat ile Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gülmez, A. ve Öztürk, M. (2023), "Boşanma Sürecinde Olan/Yeni Boşanan Bireylerin Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Tunceli İli Örneği", *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 64-85.
- Gündüzalp, İ. (2018), "Boşanma Psikolojisi ve Danışmanlığı", Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- House, J. S. (1981), "Work Stress and Social Support", MA: Addison Wesley.
- İmamoğlu, S. (2008), "Examination of Interpersonal Relationships in Young Adulthood in Terms of Gender, Sex-Role, and Loneliness", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalmijn, M. ve Monden, C. W. (2006), "Are the Negative Effects of Divorce on Well-Being Dependent on Marital Quality?", *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1197-1213.
- Karaduman, M. (2013), "İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2002), "Bilimsel Araştırma Yöntemi", Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kazak, A. ve Wilcox, B.L. (1984), "The Structure and Function of Social Support Networks in Families with Handicapped Children", *American Journal of Community Psychology*, 12(6), 645-661.
- Keskin, G. S. (2013), "Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisi", *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kessler, S. (1975), "The American Way of Divorce: Prescriptions for Change", Nelson-Hall.
- Kır, İ. (2011), "Toplumsal Bir Kurum Olarak Ailenin İşlevleri", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.

- Koçak, R. (2003), "Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi", Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 2(19), 15-24.
- Kozaklı, H. (2006), "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W. ve Mahoney, A. (2007), "Post-Divorce Adjustment and Social Relationships: A Meta-Analytic Review", Journal of Divorce and Remarriage, 46(3-4), 145-166. doi.10.1300/J087v46n03_09
- Körler, Y. (2011), "İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Köse, E. (2009), "Yurtta Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kurtbeyoğlu, Z. ve Demirtaş, V. Y. (2020), "Özel Öğrenme Güçlüğü Tanılı Çocuğu Olan Anne-Babaların Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Düzeyleri", Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (50), 228-242.
- Marks, N. F. ve Lambert, J. D. (1998), "Marital Status Continuity and Change Among Young and Midlife Adults: Longitudinal Effects On Psychological Well-Being", Journal of Family Issues, 19(6), 652-686.
- McWhirter, B. T. (1997), "Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students", Journal of Counseling ve Development, 75(6), 460-470.
- 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(3), 147-155.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2020), "Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış", Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özatça, A. (2009), "Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özben, Ş. (2013), "Üniversite Öğrencilerinin Televizyon İzleme Süresine Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (35), 198-206.
- Özgüven, İ. E. (1997), Cinsellik ve Cinsel Yaşam, Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, H., Sevindik, F. N. ve Yaman, S. Ç. (2006), "Öğrencilerde Yalnızlık ve Sosyal Destek ile Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi", Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(1), 383-394.
- Perry, G. R. (1990), "Loneliness and Coping Among Tertiary Level Adult Cancer Patients in the Home", Cancer Nursing, 13(5), 293-302.
- Sığırcı, A. (2010), "Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Smith Barnet, H. (1990), "Divorce Stress and Adjustment Model: Locus of Control and Demographic Predictors", Journal of Divorce, 13(3), 93-110.
- Sungur, M. Z. (1999), "İkincil Travma ve Sosyal Destek", Klinik Psikiyatri, 2(2), 105-108.
- Şahin, M. A. (2019), "Yaşlı Bireylerde Sosyal Destek Algısının Yalnızlık ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Terling-Watt, T. (2001), "Explaining Divorce: An Examination of the Relationship between Marital Characteristics and Divorce", Journal of Divorce & Remarriage, 35(3-4). 125-145.

- Tschann, J. M., Johnston, J. R. ve Wallerstein, J. S. (1989), "Resources, Stressors, and Attachment as Predictors of Adult Adjustment after Divorce: A Longitudinal Study", *Journal of Marriage and the Family*, 51(4), 1033-1046.
- Turner H. A. (2006), "Stress, Social Resources, and Depression among Never-Married and Divorced Rural Mothers", *Rural Sociology*, 71(3), 479-504.
- Türk Dil Kurumu (TDK), (b.t.). "Aile. Türk Dil Kurumu Sözlükleri", <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 14 Nisan 2023 tarihinde alınmıştır.
- Uyar, S. (1999), "Boşanmış Bireylerin Evlilik Süreci ve Bugüne İlişkin Psikolojik Sorunları Üzerine Bir Araştırma", Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Yavuzer, H. (2003), "Çocuğu Tanımak ve Anlamak", İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018), "Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255.
- Yılmaz Bingöl, T. ve Tel, H. (2007), "Postpartum Dönemdeki Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Düzeyleri ile Etkileyen Faktörler", *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 1-6.
- Yılmaz E. A. (2002), "The Prediction of Divorced Parents Emotional/Social Adjustment and Psychological Distress from Perceived Power/Control Over Child-Related Concerns, Perceived Social Support, and Demographic Characteristics", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Yılmaz, İ. (2022), "Yaşlı Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Yalnızlık Algılarının Koronavirüs Anksiyete Durumlarına Etkisi: Bir Uygulama Örneği", İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A. (2012), "Çocuk Ruh Sağlığı", İstanbul: Özgür Yayınları.
- Wang, H. ve Amato, P. R. (2000), "Predictors of Divorce Adjustment: Stressors, Resources, and Definitions", *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668.
- Weingarten, H. (1980), "Remarriage and well-being: national survey evidence of social and psychological effects", *Journal of Family Issues*, 1(4), 533-559.
- Williams, K. ve Dunne-Bryant, A. (2006), "Divorce and Adult Psychological Well-Being: Clarifying the Role of Gender and Child Age", *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178-1196.
- Wilder, S. E. (2016), "Predicting Adjustment to Divorce from Social Support and Relational Quality in Multiple Relationships", *Journal of Divorce and Remarriage*, 57(8), 553-572. doi.10.1080/10502556.2016.1233844
- Wiseman, R. S. (1975), "Crisis Theory and the Process of Divorce", *Social Casework*, 56(4), 205-212.
- Zara, A. (2013), "Kadınlar, Erkekler ve Çocuklar İçin Boşanma Terapisi", Ankara: İmge Kitabevi.