



Türkiye’de Boşanmış Kişilerin Boşanma Sonrası Uyum Sürecini Anlamak: Bir Gözden Geçirme Çalışması

Understanding the Post-Divorce Adjustment Process of Divorced People in Türkiye: A Review Study

ÖZET

Boşanma, bireylerin hayatında hem psikolojik hem de sosyal boyutları olan köklü bir değişim sürecini beraberinde getirir. Bu süreç, kişilerin yalnızca eski eşlerinden değil, aynı zamanda evlilikten kaynaklanan alışkanlıklardan, rutinlerden ve bağlılıklardan da ayrılmalarını gerektirir. Dolayısıyla boşanma sonrası uyum sağlama süreci, sadece bireyin psikolojik dayanıklılığını değil, aynı zamanda toplumsal destek sistemlerini, maddi kaynaklara erişimlerini ve cinsiyet gibi sosyokültürel faktörlerin etkisini de kapsamaktadır. Özellikle çocuk sahibi olup olmama durumu, bu sürecin seyrini derinden etkileyen bir başka kritik unsurdur. Çocuk sahibi olan bireyler için boşanma sonrası dönemde yalnızca kendi psikolojik refahlarını değil, çocuklarının duygusal ve sosyal uyumunu da sağlama yükümlülüğü ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada boşanma sonrası uyum sürecini; psikososyal destek, maddi kaynaklar, cinsiyet ve çocuk sahibi olma durumları açısından ele alan çalışmalar incelenmiştir. Psikososyal destek, bireyin çevresinden ve sosyal ağlarından aldığı yardımların türünü ifade ederken; maddi kaynaklar, bireylerin bağımsız bir yaşam kurma ve sürdürebilme kapasitesini belirlemektedir. Cinsiyet ise toplumun kadın ve erkekler tarafından atfedildiği roller doğrultusunda boşanma sonrası uyum süreçlerinde farklı etkiler yaratabilir. Son olarak, çocuk sahibi olma durumu, boşanmanın ardından ebeveynlerin yeniden yapılandırması gereken aile ilişkileri ve sorumluluklar açısından önem taşır. Bu dört ana etkenin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek, boşanma sonrası uyum sürecini daha kapsamlı anlamamıza ve boşanma sonrası destek mekanizmalarını geliştirmemize katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Boşanma, Boşanmaya uyum, Boşanma sonrası

ABSTRACT

Divorce brings about a profound process of change in individuals' lives, encompassing both psychological and social dimensions. This process requires individuals not only to separate from their former spouses but also to detach from the habits, routines, and commitments that stemmed from marriage. Consequently, the post-divorce adaptation process involves not only an individual's psychological resilience but also the influence of social support systems, access to financial resources, and sociocultural factors such as gender. A particularly critical factor in this process is whether or not the individual has children, as this profoundly affects the course of post-divorce adjustment. For individuals with children, the post-divorce period entails the responsibility of ensuring not only their own psychological well-being but also the emotional and social adjustment of their children. This study examines the post-divorce adaptation process through the lens of psychosocial support, financial resources, gender, and parental status. Psychosocial support refers to the types of assistance individuals receive from their surroundings and social networks, while financial resources determine their capacity to establish and maintain an independent life. Gender can create different impacts on post-divorce adaptation processes based on societal roles attributed to men and women. Finally, parental status is significant in terms of the restructured family relationships and responsibilities that parents must manage following a divorce. Exploring the interplay among these four key factors will contribute to a more comprehensive understanding of the post-divorce adaptation process and aid in the development of more effective post-divorce support mechanisms.

Keywords: Divorce, Adaptation to divorce, Post-divorce

GİRİŞ

Boşanma, eşlerin aralarında resmi bir bağ kalmayacak şekilde birbirlerinden ayrılarak hayatlarını yeniden yapılandırmaları anlamına gelmektedir (Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Boşanma, aile üyelerinin tümünü etkileyen ve toplumsal yönleriyle ele alınması gereken travmatik bir deneyim olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda, boşanma süreci bireylerden stresi yönetme ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerini de gerektirir (Alparslan Özdemir ve Barut, 2024).

Türkiye İstatistik kurumu (TÜİK) verilerine göre Türkiye’deki boşanma oranları yıllar geçtikçe artmaktadır. Bin nüfus başına düşen boşanma sayısını ifade eden kaba boşanma hızı, 2021 yılında 2.09 olarak gerçekleşmişken,

Aslı Akyüz Gündüz¹

How to Cite This Article

Akyüz Gündüz, A. (2024). “Türkiye’de Boşanmış Kişilerin Boşanma Sonrası Uyum Sürecini Anlamak: Bir Gözden Geçirme Çalışması” *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:10, Issue:12; pp:2338-2345. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14569402>

Arrival: 16 November 2024
Published: 30 December 2024

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Y. Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Kadın ve Aile Araştırmaları, Samsun, Türkiye. ORCID: 0009-0000-3711-0682

2022 yılında binde 2.13 olarak gerçekleşmiştir (TÜİK, 2022). Boşanma süreci yalnızca evli olan kadın ve erkeğin ortak hayatlarını sonlandırması değildir. Boşanma süreci hukuki bir prosedürdür. Bu süreçte varsa çiftlerin çocuklarının yeni hayatlarının nasıl düzenleneceği, hakları, maddi konular yeniden şekillenir. Artan boşanma oranları, bireylerin bu süreçten nasıl etkilendiğini ve boşanma sonrası uyuma dair stratejilerin geliştirilmesini giderek daha kritik hale getirmiştir.

Boşanma geçmişten bu yana olumlu bir durum olarak kabul görmese de istatistikler boşanmanın artık daha kolay bir hale geldiğine işaret etmektedir. Değişen sosyokültürel yapı ile birlikte kadınların daha çok iş gücüne katılması, ekonomik olarak daha bağımsız olmaları, kadın hakları konusunda daha bilinçli hale gelmeleri boşanmanın tetikleyici unsurları olabilir. Aile kurumu bireyler için önemli olsa da aile içinde çıkan anlaşmazlıklar, krizler ve oluşan sağlıklı aile yapısı boşanmayı çiftler için tercih sebebi yapabilir.

Boşanma süreci ve sonrası bireyler arasında farklılık gösterebilir. Sosyal çevrenin etkisi ve tutumu, kişilik özellikleri, psikolojik rahatsızlıklar, maddi durum, eğitim düzeyi gibi değişkenler bu süreci farklı etkileyebilir. Kişilerin hayatın değişen koşullarına karşı uygun olarak davranabilmeleri, stresle başa çıkarak insanlar ile sağlıklı ilişkiler kurmaları ve sorumluluk alabilmeleri uyum olarak tanımlanır (Budak, 2017).

Boşanma süresince yaşananlar, evlilik öncesinde yaşananlarla benzerlik gösterir. İki durumda da sorunlar çözülmeye çalışılır ancak buna rağmen bu iki dönem birbirinden çok farklıdır. Boşanma eşlerin kayıplar yaşadığı, toplumsal statülerinin sarsıldığı ve duygusal olarak etkilenilen zor bir süreçtir (Yörükoğlu, 2012). Boşanma sonrasında aile içinde rollerde değişim meydana gelir. Kişilerin boşanma sonrasında değişen yeni rollere uygun davranabilmesi beklenmektedir.

Boşanma süreci ve sonrasında kişiler ekonomik sıkıntılar, konut bulmada zorlanma, toplumsal baskının yanında ruhsal, duygusal sorunlar yaşayabilirler (Humbatova, 2022). Boşanma, toplumunda etkisiyle kişiler tarafından başarısızlık olarak değerlendirilebilir. Yalnızlık, mutsuzluk, kaygı, stres duyguları yaşanabilir. Bazen boşanmış kişiler kıskançlık duygusu da yaşayabilir ve evli insanlarla görüşmekten kaçınabilir. Hatta kendilerini toplumdan soyutlayarak daha da yalnızlaşabilirler. Bu durumda sosyal destek ihtiyacı olan kişiler bundan mahrum kalırlar. Bu dönemde uyku süresinde kısalma ve uyku kalitesinde düşüş, duyarsızlaşma, öz bakımın ihmali, yeme bozuklukları, depresyon boşanmış bireylerde gözlemlenebilir (Demir, 2021). Boşanma sürecinde bazı bireyler için travmatik bir yaşantı olabilir. Kişiler değişen yaşam koşullarının etkisiyle radikal kararlar alabilir. Yeni bir evlilik yapmak, başka bir şehre taşınmak, iş bırakmak bunlardan bir kaçıdır. (Baynal, 2018). Bazı kaynaklarda ise boşanma süreci, evliliğin ölümü olarak tanımlanır. Boşanmış kişiler ölüm olayında olduğu gibi yas sürecine girebilirler. Kişiler kayıp sürecinde olduğu gibi yaşanan acıya karşın hayatın işleyişine devam etme ihtiyacıdadırlar (Alpaslan, 2018).

Boşanmanın yarattığı farklı etkiler boşanma sonrası uyumun olumsuzdan olumluya giden bir çizgi üzerinde yol almasına sebep olmuştur. Bu bakımdan kimi araştırmacılar uyumu, yalnızlık, başarısızlık, reddedilme gibi olumsuz duygular, kaygı ve depresyon çerçevesinde tanımlamıştır (Öksüzler-Cabılar, 2023). Bu bahsedilen zorlayıcı durumların ortaya çıkmasını önlemek için baş etme mekanizmalarının kullanılması önemlidir.

Boşanma, sadece evliliklerini sonlandıran yetişkinleri değil, aynı zamanda bu evlilikten doğan çocukları da etkileyen bir durumdur (Bilgin ve Barut, 2024). Boşanma sonrası çocuğun bakımı, değişen ebeveyn rolleri uyum sürecini etkileyebilir.

Boşanma sonrası, çocuğun velayetini alan kadınlar açısından değerlendirildiğinde sosyal açıdan yaşanan sorunlar, maddi imkansızlıklar ve bir de toplumsal baskı sürecin daha zor olmasına neden olabilmektedir. (Uyar, 2022). Bu dönemde yaşanan velayet sorunları, çocukların yeni hayatlarına alışma süreçlerindeki zorluklar ebeveynlerin boşanma sonrası uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

Boşanma sonrası uyum, boşanma sonrasında edinilen deneyimlerin yeniden çerçevelendirerek daha pozitif bir bakış açısı ile uyuma yönelik baş etme becerilerini kullanmayı gerektirir (Öksüzler-Cabılar, 2023). Boşanma istatistikleri ülkemizde giderek artmasına rağmen, kişilerin boşanmaya ne düzeyde uyum sağladığına dair veriler sınırlıdır. Alanyazın gözden geçirildiğinde ülkemizdeki çalışmaların birçoğu öncelikli olarak çocukların boşanmaya uyumunu ele almaktadır (ör. Aydın ve Baran, 2012; Geniş ve diğerleri, 2019; Öngider, 2013; Öngören, 2017). Yetişkinlerin boşanmaya uyumuna dair çalışmalara bakıldığında ise genel olarak kadınların uyumuna yönelik çalışmalara odaklandığı görülmektedir. Ülkemizdeki araştırmalarda boşanmaya uyum değerlendirilirken genellikle batıdan dilimize uyarlanan ölçüm araçlarının kullanıldığı göze çarpmaktadır (ör., Yılmaz ve diğerleri, 2021).

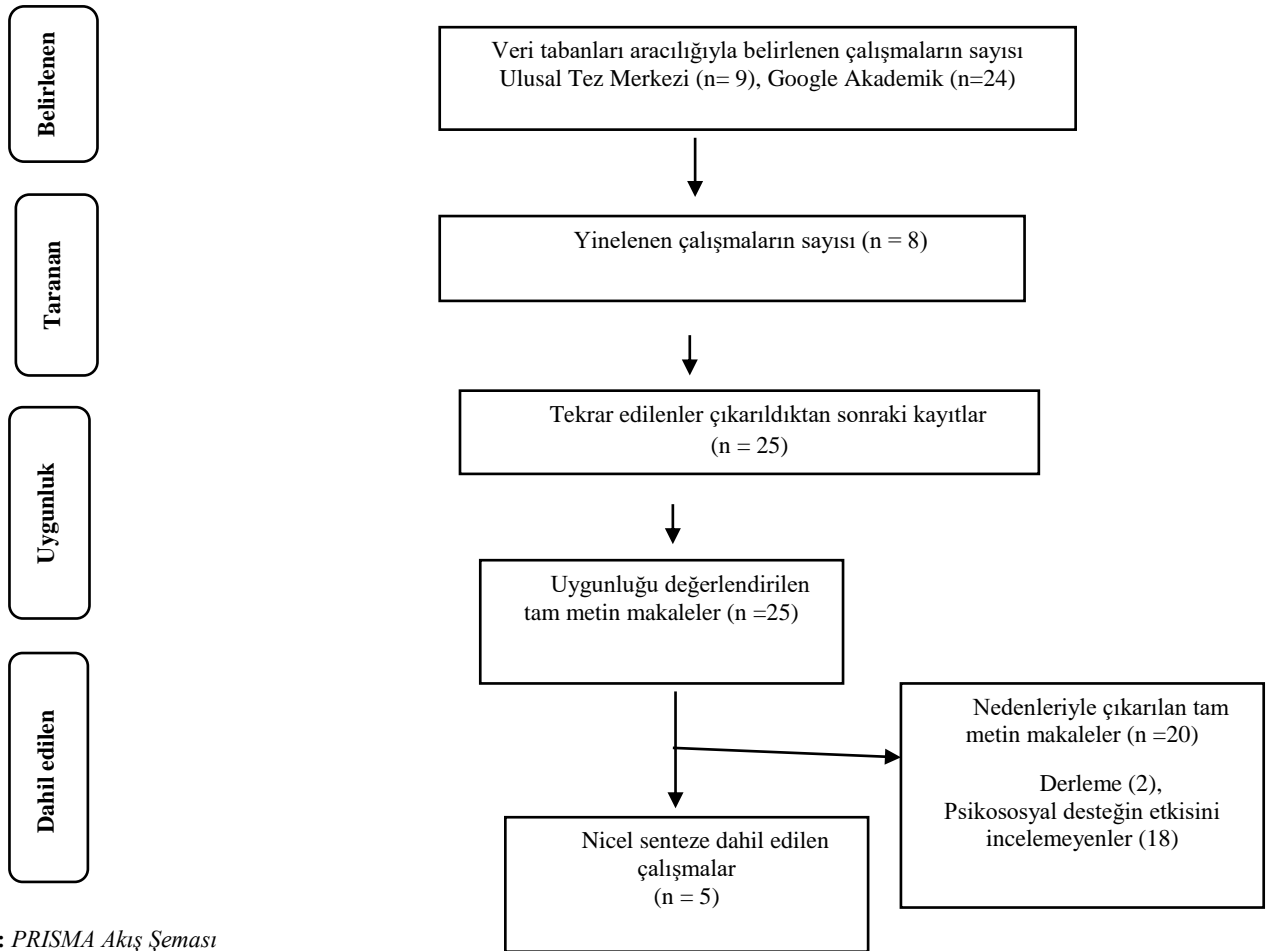
Boşanmış çiftlerin yaşadığı zorluklara odaklanan mevcut literatür, bireylerin boşanma sonrası bu süreci nasıl yönettiği konusunda daha derin bir anlayışa ihtiyaç duymaktadır. Bu çalışmada boşanmış bireylerin, boşanma sonrasındaki süreçlerine odaklanılmıştır. Boşanma sonrasında uyum sürecinde demografik etkiler ve psikososyal desteğin etkisi son on yılda ülkemizde yapılan çalışmalar çerçevesinde incelenmiştir. Yapılan bu çalışma,

kültürden kültüre de değışebilen boşanma sonrası uyum konusunda yapılan çalışmalarını inceleyerek ülkemizdeki genel durumu anlamak ve alanyazına katkı sunmak bakımından önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Tarama ve Seçim Süreci

Bu sistematik derleme, sistematik derlemelerin ve meta-analizlerin yazımında kanıta dayalı ölçütleri esas alan PRISMA karar kriterlerinin (Liberati ve diğerleri, 2009) kesitsel çalışmalara uyarlanması ile yapılmıştır. PRISMA'ya göre sonuçların sistematik hale getirilmesi için çalışmaya dahil edilecek araştırmalar kabul/red kriterlerine göre belirlenmektedir. Öncelikle, veri tabanları kullanılarak kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Tarama için "boşanma sonrası uyum" VEYA "boşanmaya uyum" anahtar kelimeleri belirlenmiştir. Bütün taramalar 2014-2024 yılları arasında yapılan çalışmalar ile sınırlı tutulmuştur. Anahtar kelimelerle 'Ulusal Tez Merkezi' ve 'Google Akademik' veri tabanlarında yapılan tarama sonucunda toplam 33 çalışmaya ulaşılmıştır. Farklı veri tabanlarından elde edilen 33 çalışmanın içerisinde, yinelenen belirlenen 8 tanesi çıkarılmıştır. 2 çalışma derleme olduğu için, 18 çalışma ise boşanmaya uyum sürecinin demografik etkileri ve psikososyal desteğin etkisini konu edinmediği için çıkarılmıştır ve 5 çalışma derleme kapsamında incelemeye alınmıştır. Çalışmalardan Uyar ve Yıldırım (2022) kadınlar özelinde Yılkan ve Yaman (2023) erkekler özelinde boşanma sonrası uyum sürecini incelemiştir. Karahan ve Yıldırım (2021), Öksüzler-Cabılar (2023) ve Uğurel (2024) boşanma sonrası uyum sürecini hem kadınlar hem de erkekler açısından değerlendirmiştir.



Şekil 1: PRISMA Akış Şeması

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

BULGULAR

Yöntemsel kriterler doğrultusunda belirlenen 5 çalışma örneklem özellikleri, cinsiyet, psikososyal destek, maddi kaynaklar, çocuk sahibi olma açısından değerlendirilmiştir.

Örneklem Özellikleri

Değerlendirilen beş çalışmadan bir tanesi (Uyar ve Yıldırım, 2022) çalışmasına yalnızca kadınları dahil etmiş, bir tanesi ise (Yılkan ve Yaman, 2023) yalnızca erkekleri dahil etmiştir. Diğer üç çalışma ise hem erkek hem de kadınları çalışmaya dahil etmişlerdir. Çalışmalarda kadın katılımcılar sayıca fazladır. Çalışmalardan bir tanesi (Yılkan ve Yaman, 2023) katılımcıların yaşlarını belirtmemiştir. Kalan çalışmaların tamamı incelendiğinde katılımcıların yaş aralıkları ortalama 24-54 arasında değişmektedir.

. Çalışmalara dahil olan katılımcılar incelendiğinde evlilik sürelerinin en az bir yıl olduğu söylenebilir. Evlilik süreleri çalışmalarda değişkenlik göstermektedir.

Tablo 1: Örneklem Özellikleri Tablosu

Çalışma	Katılımcı Sayısı N (%)	Yaş	Evlilik süresi N (%)
Karahan ve Yıldırım (2021)	329 kadın (65.3) 174 erkek (34.5)	92 (18.3)/ 30 - 217 (43.1)/ 31- 40 110 (21.8)/ 41- 50 45 (8.9)/ 51 +	185 (39.9)/ 5 yıl - 224 (44.4)/ 5-16 yıl 92 (18.4)/ 16 yıl +
Uyar ve Yıldırım (2022)	12 kadın (100)	24 - 47	3/ 5 yıl - 4/ 6-10 yıl 3/ 11-15 yıl 2/ 16-20 yıl
Öksüzler-Cabılar (2023)	250 kadın (61.3) 158 erkek (38.7)	25 - 68	1.5 – 432 ay
Yılkan ve Yaman (2023)	400 erkek (100)	-	-
Uğürel (2024)	304 kadın (69.9) 131 erkek (30.1)	74 (17)/ 22-32 247 (56.8)/ 33-43 114 (26.2)/ 44-54	175 (40.2)/ 1-9 yıl 206 (47.4)/ 10-19 yıl 54 (12.4)/ 20 yıl ve üzeri

Cinsiyet

Boşanma sonrası uyum sürecinde diğer değişkenler ile birlikte cinsiyet de boşanma sonrası uyum sürecinde farklılıklar yaşanmasına sebep olabilir. Değerlendirilen 5 çalışmadan Karahan ve Yıldırım (2021) boşanma sonrasında uyum sürecinde cinsiyetin etkili olduğu sonucuna varmıştır. Uyar ve Yıldırım (2022) boşanma sonrası uyum sürecini kadınlar açısından değerlendirmiştir. Boşanma sonrası uyum sürecinin kadınlar tarafından daha zor geçtiği söylenebilir. Öksüzler-Cabılar (2023) çalışmasında boşanmanın şiddetini erkeklerin kadınlara oranla daha şiddetli hissettiğini söylemektedir. Boşanma sonrası uyum düzeyinin cinsiyetlere göre farklılaştığı görülmektedir. Yılkan ve Yaman (2023) boşanma sonrası uyum sürecini erkekler açısından değerlendirmiştir. Değerlendirmesinde elde ettiği sonuçlara göre uzman desteğine başvurmak erkekler tarafından zayıflık olarak görülebilmektedir. Psikososyal destek almada erkekler zorlanmaktadır. Uğürel (2024) boşanma sonrası uyum düzeyini cinsiyete göre psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum, köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutlarında değerlendirmiştir ve anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Boşanma sonrası uyum sürecinde cinsiyet farklılığının bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Psikososyal Destek

Boşanma sürecindeki bireyler için, sosyal destek sağlayan aile ve arkadaş ilişkileri yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Bireylerin sahip olduğu sağlıklı ilişkiler, boşanma sürecinde karşılaştıkları duygusal, sosyal ve toplumsal sorunları aşmalarında önemli bir destek sağlamaktadır (Bilgin ve Barut, 2024). Değerlendirilen 5 çalışmadan Öksüzler-Cabılar (2023) boşanma sonrası uyumda psikososyal desteğin etkisini olumlu olarak değerlendirmiştir. Karahan ve Yıldırım, (2021) boşanma sonrası uyum sürecinde sosyal desteğin etkisini önemli bulmuştur. Boşanma sonrası süreçte sosyal destek alabilen kişilerin, boşanma sonrası sosyal destek almayanlara göre boşanmayı anlamlı düzeyde daha olumlu yorumladıkları söylenebilir. Bu bakımdan alan uzmanlarının boşanma sonrası uyum sürecini kolaylaştırmak için yapacakları çalışmalar büyük önem taşımaktadır ve önemli bulunmuştur. Çalışma boşanmış kişilere uyum sürecinde sosyal destek almalarını, boşanmayı bir felaket olarak görmemelerini ve sosyal etkinliklerde bulunmalarını önermektedir. Uyar ve Yıldırım, (2022) boşanma sonrası uyum sürecinde kişilerin ailelerinden ve arkadaşlarından sosyal destek almalarının boşanma sonrası uyum süreçlerini kolaylaştırdığını ve bu destekten mutlu olduklarını belirtmiştir. Yılkan ve Yaman, (2023) boşanma sonrası uyum sürecini erkekler açısından değerlendirmiştir. Boşanma sonrası aile, arkadaş, akraba ve uzman desteği alan kişilerin yaşam

doyumlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Boşanma sonrası uyum sürecinde psikososyal desteğin bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Uğurel (2024) boşanma aşamasında olan ve boşanmış kişilerin boşanmaya uyum süreçlerinin psikososyal destek alma durumundan etkilenmediğini ortaya koymuştur.

Maddi Kaynaklar

Boşanma sonrası uyum sürecinde maddi kaynakların etkisi önemli rol oynar. Değerlendirilen 5 çalışmadan Karahan ve Yıldırım (2021) çalışmasında boşanma sonrası uyum sürecinde maddi kaynakların etkisini değerlendirmemiştir. Uyar ve Yıldırım (2022) maddi ve manevi destek gören kişilerin boşanma sonrası uyumlarının kolaylaştığını belirtmiştir. Özellikle boşanma sonrasında kadınların ekonomik olarak desteklenmesi amacıyla yardım fonları oluşturulması ve istihdamlarının artırılması önerisinde bulunmuştur Öksüzler-Cabılar'a (2023) göre gelirin azalması boşanma sonrası olumsuz etkileyen bir durumdur. Gelir seviyesi düşük kişilerin boşanma sonrası uyum düzeylerinin de düşük olduğu söylenebilir. Yılkan ve Yaman (2023) boşanma sonrası uyum düzeyinin maddi durumu kötü ve çok kötü olan kişilerde, maddi durumu iyi olan kişilere oranla anlamlı düzeyde düşük olduğunu söylemektedir. Uğurel (2024) boşanma aşamasında olan ve boşanmış kişilerin uyum düzeylerini çalışma hayatında olmalarının olumlu etkilediğini ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada ekonomik düzeyi yüksek olanların boşanma sonrası uyum düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Çocuk Sahibi Olma

Boşanma sonrası uyum sürecinde diğer değişkenler ile birlikte çocuk sahibi olma durumu boşanma sonrası uyum sürecinde farklılıklar yaşanmasına sebep olabilir. Değerlendirilen 5 çalışmadan Karahan ve Yıldırım (2021) boşanma sonrası uyum sürecinde çocuk sahibi olmanın etkisini değerlendirmemiştir. Uyar ve Yıldırım (2022) boşanma sonrasında çocuk sahibi olan kişilerin ebeveyn rollerinin değiştiğini, tek ebeveyn olmanın boşanma sonrası uyum sürecini zorlaştırdığını ve kişilerin çocukla kurulan ilişkide zorlandıklarını belirtmiştir. Ancak bu zorluğa karşın çocuk sahibi olan kişilerin çoğunluğunun, çocukların varlığından manevi destek sağladıkları ve olumlu görüşler bildirdikleri gözlenmiştir. Öksüzler-Cabılar (2023) çocuk sahibi olmanın boşanma sonrasında travma odağında artışa, boşanmanın şiddetinde ise düşüşe sebep olduğunu belirtmiştir.

Boşanma sonrası uyum sürecini erkekler açısından değerlendiren Yılkan ve Yaman (2023) erkeklerin çocuklar ile ilgili yaşadığı problemlerin uyum düzeyini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Boşanma sürecinde çocukları tarafından darp ve cinsel istismar iftirasına uğradığını belirten erkekler olmuştur. Çalışmada bazı katılımcılar ise çocuklarını görmekte zorlandığını ifade etmişlerdir. Tüm bu problemlerin boşanma sonrası uyum sürecini zorlaştırdığı söylenebilir. Uğurel (2024) sahip olunan çocuk sayısının boşanma sonrası uyum düzeyine etkisini değerlendirmemiştir. Boşanma sonrasında uyum düzeyinin 1 çocuğa sahip olan kişilerde 2 ve daha fazla çocuğa sahip olanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu sistematik derlemede, boşanma sonrası uyum sürecini etkileyen psikososyal destek, maddi kaynaklar, cinsiyet ve çocuk sahibi olma faktörleri ele alınmış ve bu etkenleri kapsayan beş çalışma gözden geçirilip incelenmiştir. Boşanma sonrası uyum süreci kişileri zorlayan bir dönemdir (Çelik, 2021). Evlilik içerisinde yaşanan olumsuz duyguların özellikle kadınlarda çaresizlik, kaygı gibi duygular yarattığı ve bu süreçteki kişilerin duygu durumlarının iyi olmadığı gözlenmiştir (Güven ve Köroğlu, 2023). Bu dönemde kişiler yeni yaşamlarına uyum sağlamak ve duygusal dengelerini korumakta zorlanabilirler. Bu çalışmada boşanma sonrası uyum sürecini sahip olunan psikososyal desteğin, cinsiyet, maddi kaynaklar ve çocuk sahibi olmanın etkilediği vurgulanmaktadır.

Öncelikle bu derlemede incelenen 5 çalışmanın boşanma sonrası alınan psikososyal desteğin uyum sürecini kolaylaştırdığını genel olarak desteklemektedir. Öksüzler-Cabılar (2023) boşanma sonrası uyum sürecinde psikososyal desteğin etkisini kolaylaştırıcı olarak değerlendirmiştir. Karahan ve Yıldırım (2021) boşanma sonrası uyum sürecinde sosyal desteğin etkisini önemli bulmuştur. Uyar ve Yıldırım (2022) boşanma sonrasında kişilerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları sosyal desteğin boşanma sonrası uyum sürecini kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Yılkan ve Yaman (2023) boşanma sonrası uyum sürecini erkekler açısından değerlendirmiştir. Erkeklerde boşanma sonrası sahip olunan psikososyal desteğin bir farklılık yaratmadığı görüşüne varmıştır. Uğurel (2024) boşanma aşamasında olan ve boşanmış kişilerin boşanmaya uyum süreçlerinin psikososyal destek alma durumundan etkilenmediğini ortaya koymuştur. Değerlendirilen 5 çalışmadan 3'ü boşanma sonrası uyum sürecinde psikososyal desteğin olumlu etkisinden söz ederken 2 çalışma psikososyal desteğin boşanma sonrası uyum sürecinde bir farklılık yaratmadığını ifade etmişlerdir. Boşanma sonrasında yeni hayata uyumlanma süreci tek başına zor olabilir. Boşanma sonrası psikososyal destek, bireylerin duygusal, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olan bir destek türüdür. Bu destek, boşanma sürecinin getirdiği stresle başa çıkmaya yardımcı olabilir ve kişinin uyum sürecini kolaylaştırabilir. Bu bakımdan boşanma sonrası uyum sürecinin kolaylaştırılması için sosyal politikaların

geliştirilmesi gerekir. Kişilere bu süreçte uzman desteğinin sağlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Boşanma süreci yaşamış kişilerin birçoğu boşanma öncesinde uzman desteği almamaktadır (Güven ve Köroğlu, 2023).

Boşanma ve boşanma sonrasında kadın ve erkekler farklı etkilenebilirler. Boşanma sonrasında kadınlar ekonomik sıkıntı, iş bulma, çevrenin oluşturduğu baskıdan daha fazla etkilenebilir. (Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Değerlendirilen 5 çalışmadan Karahan ve Yıldırım (2021) boşanma sonrasında uyum sürecinde cinsiyetin etkili olduğu sonucuna varmıştır. Uyar ve Yıldırım (2022) boşanmanın şiddetini kadınların daha fazla hissettiğini söylerken, Öksüzler-Cabılar (2023) çalışmasında boşanmanın şiddetini erkeklerin kadınlara oranla daha şiddetli hissettiğini söylemektedir. Yılkan ve Yaman (2023) boşanmaya uyumda erkeklerin daha fazla zorlandığını belirtirken, Uğurel (2024) boşanma sonrası uyum sürecinde cinsiyet farklılığının bir etkisi olmadığı söylemektedir. Çalışmalardan yola çıkarak boşanma sonrası uyum sürecinde cinsiyetin etkisine dair sonuçların birbirinden farklılaştığı görülmektedir.

Boşanma sonrası değişen yaşam koşulları beraberinde maddi kaynaklarda da değişimi getirebilir. Değerlendirilen 5 çalışma genel olarak boşanma sonrasında azalan maddi kaynakların, boşanma sonrası uyum sürecini olumsuz etkilediği görüşündedir. Karahan ve Yıldırım (2021) uyum sürecinde maddi kaynakların etkisini değerlendirmemiştir.

Uyar ve Yıldırım (2022) boşanmış kadınların uyum sürecinde maddi destek görenlerin uyum süreçlerinin kolaylaştığını ortaya koymuştur. Çalışma hayatına evlilik içinde katılmış olan kadınlar boşanma süreciyle karşılaştıklarında iş bulma, meslek edinme gibi süreçleri yaşamamaktadır. Çalışma tecrübesi olan kadınlar daha iyi bir iş bulma, gelirini arttırmada konusunda daha başarılı olurlar. Bu durumunda boşanma sonrası uyum sürecini kolaylaştırdığı söylenebilir (Demircioğlu, 2000). Öksüzler-Cabılar (2023) gelirin azalmasının boşanma sonrası olumsuz etkilediğini belirtir.

Erkekler açısından boşanma sonrası uyum sürecinde maddi kaynakların etkisi önemli rol oynamaktadır. Boşanma sonrasında erkeğin nafaka ödemesi ve değişen yaşam şekli boşanma sonrası uyumunu zorlaştırmaktadır (Kaplan, 2022). Yılkan ve Yaman (2023) erkekler özelinde yaptığı çalışmasında maddi durumu iyi kişilerin maddi durumu iyi olmayan kişilere oranla boşanma sonrası uyum düzeyinin daha yüksek olduğunu söyler.

Son olarak Uğurel (2024) ekonomik düzeyi yüksek olanların boşanma sonrası uyum düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Değerlendirilen 5 çalışmadan 4'ü boşanma sonrasında maddi gelirin yüksek olmasının uyum düzeyinin de yüksek olmasına olumlu etkisi olduğunu gösterir. Maddi kaynakların yetersizliğinin boşanma sonrası uyum sürecini olumsuz etkilediği görülmüştür (Soygan, 2019)

Karahan ve Yıldırım (2021) boşanma sonrası uyum sürecinde çocuk sahibi olmanın etkisini değerlendirmemiştir. Bu sistematik derlemede çalışmalar boşanma sonrası uyum sürecinde çocuk sahibi olmanın zorlayışı etkisi olduğunu genel olarak söylemektedir. Boşanma sonrası uyum sürecinde çocukların bakımı uyum sürecini zorlaştırmaktadır. Bu dönemde boşanmış kişiler bu durumdan memnun olmasalar da çocuklarından uzaklaşarak yalnızlığı tercih edebilir (Çelik, 2021). Değerlendirilen çalışmalardan Yılkan ve Yaman (2023) çocuklarla yaşanan sorunların uyum sürecini olumsuz etkilediğini, Uyar ve Yıldırım (2022) özellikle tek ebeveyn olmanın zorlukları ile beraber iletişim sorunları yaşandığını ve bu durumun boşanma sonrası uyum sürecini zorlaştırdığını ifade etmektedirler.

Özellikle çocukların kimde kalacağı, çocukların alıp bırakılması esnasında yaşanan sorunlar boşanma sonrası uyumun zorlaşmasına sebep olabilir (Çelik, 2021). Çalışmalardan Uğurel (2024) iki ve daha fazla çocuk sahibi olanların bir çocuğu olanlara oranla boşanma sonrası uyum sürecinde daha fazla zorlandıklarını belirtmektedir. Çocukların bakımının sorumluluğunu ebeveynlerden birinin daha çok üstlenmesi boşanmaya uyum sağlamaya çalışan bireyin sürecini zorlaştırabilir (Çelik, 2021). Çocuk sayısının artması bu sorumlulukların daha fazla artmasına sebep olacaktır. Çalışmalardan Öksüzler-Cabılar (2023) diğer çalışmalardan farklı olarak çocuk sahibi olmanın boşanma sonrası süreçte ebeveynlere manevi destek sağladığını söyler. Bu bulgular, çocuklarla ilgili deneyimin bireysel farklılık ve sosyal bağlamla şekillendiğini gösterir.

ÖNERİLER

- ✓ Boşanma sonrası uyum sürecinde psikososyal destek oldukça önemlidir, bu anlamda belediye ve aile destek merkezleri aracılığıyla ücretsiz danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalı ve erişilebilirliği kolaylaştırılmalıdır.
- ✓ Boşanma sonrası uyum sürecinde erkekler toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinde kalarak daha az sosyal desteğe sahip olabilmektedir. Bu bağlamda toplumda cinsiyet rollerinin etkisini azaltacak eğitimler verilebilir. Örneğin lise ve/veya üniversite müfredatına bu eğitimler eklenebilir ya da kısa vadeli eğitimler verilebilir.

- ✓ Kadınlar başta olmak üzere hem erkekler hem de kadınlar boşanma sonrasında maddi kaynaklarda azalma yaşamaktadır ve boşanma sonrası uyum süreçleri olumsuz etkilenmektedir. Bu bağlamda boşanan kişilere yardım fonları sağlanabilir. Boşanmış ve işsiz kadınların istihdama katılabilmeleri için pozitif ayrımcı politikalar yürütülebilir.
- ✓ Boşanma sonrasında değişen ebeveyn rolleri ve sorumluluğun bir ebeveyn üzerinde yoğunlaşması boşanma sonrası uyum sürecini olumsuz etkiler. Bu bağlamda devlet tarafından alınan tedbirler ile çocukların bakım sorumluluğu paylaşılabilir ve ebeveynlere aile danışmanlığı hizmeti verilebilir. Ayrıca düşük gelirli aileler için ücretsiz kreş hizmetlerinin sağlanması bu yükü hafifletebilir.

KAYNAKÇA

- Akoğlu, Ö. A. ve Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172.
- Alpaslan, A. H. N. (2018). Reframing the death of the marital relationship as an opportunity for growth: a programme for facilitating post-divorce adjustment. *Social Work*, 54(3), 308- 326.
- Alparslan Özdemir, Y. ve Barut, Y. (2024). 1998-2024 Yılları Arasında Boşanma ve Çocuk Konusunda Yapılan Çalışmaların İncelenmesi. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 8(2), 169-194.
- Aydın, O. ve Baran, G. (2012). Ebeveynleri boşanma sürecinde olan 9-12 yaş grubundaki çocukların boşanmaya uyum düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-52.
- Baynal, F. (2018). Boşanma sonrası başa çıkmada dini ve manevi etkilerin incelenmesi. *Bilimname*, 2018(35), 253-282.
- Bilgin, Ö. ve Barut, Y. (2024). Boşanma Sürecindeki Bireylere Dair Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 299-311.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- Çelik, O. (2021). Boşanma Sonrası Uyum Programının Boşanmış Bireyler Üzerindeki Etkisi. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, E. (2021). Ebeveynleri boşanmış çocukların duygusal stres düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demircioğlu, N. (2000). Boşanmanın Kadının Statüsü ve Cinsiyet Rolü Üzerine Etkisi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Geniş, M., Toker, B. ve Şakiroğlu, M. (2019). Boşanmanın çocuklara etkisi, çocuğa söylenmesi ve ebeveyn yabancılaşması derleme çalışması. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 190-199.
- Güven, N. ve Köroğlu, A. (2023). "Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrası Psikososyal Uyum: Trabzon İli Örneği" *ODÜSOBIAD 13 (Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Sempozyumu Özel Sayısı)*, 0001-0024, Doi: 10.48146/odusobiad.1279194
- Humbatova G. (2022). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler: Azerbaycan örneği (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Kaplan, B. (2022). Boşanma süreci ve sonrasında erkekler üzerine etkileri: Kırıkkale ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., Clarke M., Devereaux, P.J., Kleijnen D. ve Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Annals of internal medicine*, 151(4), W-65.
- Öksüzler-Cabılar, B. (2023). Boşanma sonrası uyumun aile stres ve uyum modeli kapsamında incelenmesi (Yayınlanmış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 140-161.
- Öngören, S. (2017). Boşanma ve boşanmanın erken çocukluk dönemi çocuklar üzerindeki etkileri. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 73-87.

- Sayan Karahan, A. ve Yıldırım, İ. (2021). Aile Mahkemelerinde Boşanan Bireylerin Boşanma Sonrası Yaşama Uyumlarına İlişkin Bir İnceleme. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, 46: 55-74
- Soygan H. (2019). Boşanmış kadınların boşanma sebepleri ve boşanma sonrası karşılaştıkları güçlüklerin sosyolojik analizi Yozgat ili örneği. (Yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yozgat.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2023). Evlenme ve boşanma istatistikleri. 12.12.2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bo%C5%9Fanma-%C4%B0statistikleri-2022> adresinden indirilmiştir.
- Uğurel, C. (2024) Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Uyar N. ve Yıldırım İ. (2022) Kadınların Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 405- 434.
- Yılkan, İ. ve Yaman, Ö. M. (2023). Boşanmanın Deneyimlenmesi Üzerine Karma Bir Desen Çalışması: Erkeklerin Gözünden Boşanma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(88), 2137-2159.
- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan İnceç, Ö., Öksüzler Cabılar, B., & Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form in a Turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41-65.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.