

Boşanmış Annelerde Psikolojik Dayanıklılık Programının Deneyimlenmesi: Fenomenolojik Bir Nitel Araştırma *

The Experience of a Psychological Resilience Program in Divorced Mothers: A Phenomenological Qualitative Study

ÖZET

Bu çalışma, psikolojik dayanıklılık temelli bir müdahale programının boşanmış anneler tarafından nasıl deneyimlendiğini ve programın etkilerinin katılımcıların öznel değerlendirmeleri doğrultusunda nasıl anlamlandırıldığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, katılımcıların yaşantılarına ve müdahale sürecine yükledikleri anlamları derinlemesine ortaya koymak amacıyla fenomenolojik araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışma grubunu, 2024 yılında Türkiye’de yaşayan, 18–65 yaş aralığında, resmi olarak boşanmış, boşanmanın üzerinden en fazla iki yıl geçmiş ve yeniden evlenmemiş 12 gönüllü anne oluşturmuştur. Araştırma öncesinde 10 katılımcıyla pilot çalışma yürütülmüş ve elde edilen geri bildirimler doğrultusunda müdahale programı ile veri toplama araçları revize edilmiştir.

Müdahale programı, her biri yaklaşık 90 dakika süren toplam 12 oturumdan oluşmuştur. Veriler, program sonrasında araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz süreci MAXQDA 24 yazılımı ile desteklenmiş, kodlama işlemlerinde tümdengelimci yaklaşım benimsenmiştir. Kodlayıcılar arası uyum bağımsız uzman değerlendirmesiyle incelenmiş ve kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Araştırmada inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik ölçütleri esas alınmıştır.

Bulgular, katılımcıların programı yararlı ve anlamlı bulduklarını göstermiştir. Katılımcılar, program sayesinde kendilerini daha güçlü hissettiklerini, zorluklarla baş etmede daha esnek davrandıklarını ve baş etme becerilerine yönelik güvenlerinin arttığını ifade etmişlerdir. Ayrıca geleceğe ilişkin umut düzeylerinin yükseldiği, daha olumlu beklentiler geliştirdikleri ve yaşamlarına yönelik planlar yapabildikleri belirlenmiştir. Katılımcılar, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme, problem çözme ve etkili iletişim becerilerini günlük yaşamlarına aktardıklarını belirtmişlerdir. Programın ebeveynlik becerileri ve çocuklarla kurulan ilişkiler üzerinde de olumlu etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık temelli müdahale programının boşanmış anneler açısından yalnızca bilgilendirici değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel dönüşümü destekleyen etkili bir uygulama olduğu değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik dayanıklılık, boşanmış anneler, fenomenolojik araştırma, nitel araştırma, psikoeğitim programı.

ABSTRACT

This study aimed to explore how a resilience-based intervention program was experienced by divorced mothers and how its effects were interpreted through their subjective evaluations. A phenomenological design was employed to gain an in-depth understanding of participants’ lived experiences and the meanings they attributed to the process. The study group consisted of 12 volunteer, officially divorced mothers in Türkiye (2024), aged 18–65, divorced for no more than two years, and not remarried. Prior to the main study, a pilot study was conducted with 10 participants to revise the program and data collection instruments based on feedback.

The intervention consisted of 12 sessions, each lasting approximately 90 minutes. Data were collected post-program using a semi-structured interview form and analyzed via content analysis using MAXQDA 24 software. A deductive coding approach was adopted, and intercoder agreement was verified through independent expert coding. The study adhered to the qualitative criteria of credibility, transferability, dependability, and confirmability.

The findings revealed that participants perceived the program as beneficial and meaningful. They reported feeling stronger, demonstrating greater flexibility in coping with challenges, and gaining increased confidence in their coping abilities. Participants also indicated higher levels of hope, more positive future expectations, and an improved capacity to make life plans. Furthermore, they applied cognitive-behavioral techniques—including cognitive restructuring, emotion regulation, problem-solving, and effective communication—in their daily lives. The program also contributed positively to parenting skills and parent–child relationships. Overall, the findings suggest that the resilience-based intervention functioned as an effective tool that fostered emotional and cognitive transformation among divorced mothers.

Keywords: psychological resilience, divorced mothers, phenomenological research, qualitative research, psychoeducation program.

Seval Kılıç¹
Hatice Zekavet Kabasakal²

How to Cite This Article
Kılıç, S. & Kabasakal, H. Z. (2026). Boşanmış Annelerde Psikolojik Dayanıklılık Programının Deneyimlenmesi: Fenomenolojik Bir Nitel Araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) 12(6), 1010-1020. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21069126>

Arrival: 03 May 2026
Published: 30 June 2026

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

* Bu makale, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında “Boşanmış Annelere Yönelik Geliştirilmiş Psikolojik Dayanıklılık Programının Etkisinin İncelenmesi” isimli yürüttüğü doktora tez çalışmasından üretilmiştir.

¹ Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. ORCID: 0000-0002-5042-5125

² Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3450-1060

GİRİŞ

Aile, bireyin psikolojik, sosyal ve duygusal gelişiminde merkezi bir işleve sahip olan çok katmanlı bir sosyal sistemdir. Bununla birlikte, günümüz toplumlarında gözlenen hızlı sosyoekonomik ve kültürel değişimler, evlilik kurumunun yapısını ve sürdürülebilirliğini önemli ölçüde dönüştürmekte; bu dönüşüm boşanma oranlarında dikkat çekici bir artışla kendini göstermektedir (TÜİK, 2023). Boşanma, yalnızca yasal bir ayrılık süreci olarak değil, aynı zamanda bireylerin yaşam düzeninde köklü değişimlere neden olan çok yönlü bir kriz durumu olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte aile sistemi yeniden organize olmakta ve bireyler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yeni uyum süreçleri geliştirmek zorunda kalmaktadır (Güler ve Kalafat, 2022).

Boşanmanın ardından ortaya çıkan süreç, özellikle kadınlar ve anneler açısından çok sayıda psikososyal zorlanmayı beraberinde getirmektedir. Duygusal kayıplar, ekonomik güçlükler, ebeveynlik rollerinin artan yükü ve toplumsal yargılar bu zorlanmaların başlıca bileşenleri arasında yer almaktadır (Demo ve Acock, 1996; Wallerstein ve Lewis, 2004). Söz konusu stres faktörleri, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüşe ve uyum sorunlarının artmasına neden olabilmektedir. Özellikle boşanmış annelerde sınırlı sosyal destek ve ekonomik yetersizliklerin, psikolojik yükü daha da ağırlaştırdığı ifade edilmektedir (Özabacı vd., 2015).

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu yaşam deneyimlerine uyum sağlayabilme ve bu deneyimlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak öne çıkan temel bir koruyucu mekanizmadır (Masten, 2014). Psikolojik dayanıklılık; bireysel özellikler ile çevresel kaynakların karşılıklı etkileşimi sonucu şekillenen dinamik bir süreçtir. İyimserlik, öz-yeterlik ve etkili başa çıkma becerileri gibi bireysel faktörlerin yanı sıra sosyal destek sistemleri ve aile ilişkileri gibi çevresel unsurlar da bu süreci desteklemektedir (Connor ve Davidson, 2003; Tugade ve Fredrickson, 2004). Dayanıklılığı yüksek bireylerin, olumsuz yaşam deneyimlerini yeniden yapılandırarak bunları gelişim fırsatına dönüştürebildikleri ve daha sağlıklı bir uyum sergiledikleri belirtilmektedir (Bonanno, 2004; Southwick ve Charney, 2012).

Boşanmış anneler söz konusu olduğunda psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel ruh sağlığının korunması açısından değil, aynı zamanda çocukların gelişimsel süreçlerinin desteklenmesi bakımından da önemli bir işlev üstlenmektedir. Yapılan araştırmalar, yüksek dayanıklılık düzeyine sahip annelerin daha düşük psikolojik belirti gösterdiğini, yaşamdan daha fazla doyum aldığını ve çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Walsh, 2016; Russell vd., 2021). Buna karşın, düşük dayanıklılık düzeyi, bireylerin stres karşısında daha kırılgan hale gelmesine ve uyum süreçlerinde daha fazla zorlanmasına neden olabilmektedir (Rutter, 2012).

Alan yazında, sosyal destek ve özsaygı gibi değişkenlerin psikolojik dayanıklılıkla güçlü ilişkiler içinde olduğu ve çeşitli müdahale programları aracılığıyla geliştirilebildiği vurgulanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Satici, 2016). Özellikle bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim programlarının, bireylerin dayanıklılık düzeylerini artırmada ve uyum süreçlerini güçlendirmede etkili olduğu görülmektedir (Hamill, 2003). Bununla birlikte, mevcut çalışmaların büyük bir kısmının nicel yöntemlere dayandığı ve boşanmış kadınların bu tür müdahaleleri nasıl deneyimlediklerine ilişkin derinlemesine nitel bulguların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir (Çimen ve Aslan, 2023).

Bu noktadan hareketle, boşanmış annelere yönelik psikolojik dayanıklılık temelli müdahale programlarının yalnızca ölçülebilir çıktılar üzerinden değil, katılımcıların öznel deneyimleri ve anlamlandırma süreçleri üzerinden de incelenmesi önem kazanmaktadır. Nitel araştırma yaklaşımları, bireylerin yaşantılarını ve müdahalelere yükledikleri anlamları kapsamlı biçimde ortaya koyma açısından önemli bir avantaj sunmaktadır. Özellikle fenomenolojik yaklaşım, bireylerin belirli bir deneyimi nasıl algıladıklarını ve anlamlandırdıklarını derinlemesine inceleme imkanı sağlamaktadır.

Bu doğrultuda, bu çalışmanın temel amacı, psikolojik dayanıklılık temelli bir müdahale programının boşanmış anneler tarafından nasıl algılandığını ve deneyimlendiğini ortaya koymaktır. Bununla birlikte, söz konusu programın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerinin, katılımcıların öznel değerlendirmeleri çerçevesinde nasıl anlamlandırıldığının incelenmesi hedeflenmektedir. Bu yönüyle çalışma, psikolojik dayanıklılık alanına nitel bir katkı sunmayı ve boşanmış kadınlara yönelik psikososyal müdahale programlarının geliştirilmesine bilimsel bir temel sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışma, psikolojik dayanıklılık temelli bir müdahale programının boşanmış anneler tarafından nasıl algılandığını ve deneyimlendiğini incelemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenolojik desen kullanılarak yürütülmüştür. Fenomenolojik araştırmalar, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları derinlemesine ortaya koymayı amaçlamaktadır (Moustakas, 1994; Creswell,

2013). Bu doğrultuda, çalışmada katılımcıların müdahale sürecine ilişkin öznel deneyimleri ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıkları incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılında Türkiye’de yaşayan ve belirli ölçütleri karşılayan 12 gönüllü boşanmış anne oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, belirli özelliklere sahip bireylerin seçilmesini sağlayarak araştırma amacına uygun derinlemesine veri elde edilmesine olanak tanımaktadır (Patton, 2002).

Bu kapsamda katılımcıların; 18–65 yaş aralığında olması, resmi olarak boşanmış olması, boşanmanın üzerinden en fazla iki yıl geçmiş olması, yeniden evlenmemiş olması ve en az bir çocuğa sahip olması kriterleri aranmıştır. Araştırma sürecinden önce, müdahale programının uygulanabilirliğini ve veri toplama araçlarının uygunluğunu değerlendirmek amacıyla 10 katılımcı ile pilot bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamadan elde edilen geri bildirimler doğrultusunda hem müdahale programında hem de veri toplama araçlarında gerekli düzenlemeler yapılmıştır.

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, istihdam durumuna bakıldığında, katılımcıların %79,1’i çalıştığını, %20,9’u ise çalışmadığını belirtmiştir. Eğitim düzeyi açısından, katılımcıların %53,5’i üniversite mezunu, %25,6’sı lisansüstü mezun, %11,6’sı ön lisans mezunu ve %9,3’ü lise mezunudur.

Evlilik süresi açısından, katılımcıların %41,9’u 12 yıl ve üzeri, %18,6’sı 7–9 yıl, %14,0’i 9–12 yıl, %11,6’sı 3–5 yıl ve 5–7 yıl arası, yalnızca %2,3’ü ise 1–3 yıl arası evli kaldığını belirtmiştir. Velayet durumuna ilişkin olarak, katılımcıların büyük çoğunluğu (%90,7) çocuğun velayetinin kendilerinde olduğunu, %2,3’ü velayetin eski eşte olduğunu ve %7,0’i ortak velayet olduğunu ifade etmiştir.

Yaşam düzenine bakıldığında, katılımcıların %72,1’i çocuklarıyla birlikte yaşarken, %20,9’u ailesiyle ve %7,0’i başka biriyle yaşamaktadır. Nafaka durumuna ilişkin olarak ise katılımcıların %67,4’ü nafaka aldığını, %32,6’sı ise almadığını bildirmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında uygulanan psikolojik dayanıklılık temelli müdahale programı, her biri yaklaşık 90 dakika süren toplam 12 oturumdan oluşacak şekilde yapılandırılmıştır. Programın tamamlanmasının ardından nitel veriler toplanmıştır.

Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda son hali verilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların deneyimlerini esnek ve derinlemesine ifade etmelerine olanak sağlaması bakımından nitel araştırmalarda sıklıkla tercih edilmektedir (Kvale ve Brinkmann, 2009).

Nitel Veri Toplama

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Katılımcılardan, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi bilgilendirilmiş onam formunu doldurmaları istenmiştir. Formda çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılık programına ilişkin bilgiler, gizlilik ve sınırları, katılımcı hakları ve sorumlulukları, kullanılan ölçme araçları ile dayanıklılık eğitimi grubunun nasıl oluşturulduğuna dair açıklamalar yer almaktadır.

Yarı Yapılandırılmış Soru Formu

Nitel veriler psikolojik dayanıklılık programının tamamlanmasının ardından deney grubu katılımcılarından, Psikolojik Dayanıklılık Programının etkililiğini ölçebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan ve araştırmacı dışında iki alan uzmanı görüşüyle son hali verilen açık uçlu yarı yapılandırılmış soru formu yoluyla toplanmıştır. Örnek maddeler aşağıda verilmiştir:

Programın size katkı ve yarar sağladığı konular ve alanlar nelerdir?

Programın sosyal ilişkileriniz üzerinde etkileri oldu mu ? Olduysa neler oldu?

Anlatılan konuları kavrayabilme, duygu ve düşüncelerinizi ifade edebilme açısından oturum sayısını(12 oturum) yeterli buldunuz mu? Bu konudaki düşünce ve önerileriniz nelerdir?

Grup liderinin mesleki bilgi ve becerisi ile ilgili görüşleriniz nelerdir?

Grup oturumlarının online gerçekleştirilmesi ile ilgili görüşleriniz ve önerileriniz nelerdir?

Psikolojik Dayanıklılık Programının Geliştirilmesi

Çalışmanın tüm aşamaları çevrim içi ortamda Zoom platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Psikolojik dayanıklılık eğitimi grubunda yer alan katılımcılar, her biri 90 dakika süren toplam 12 oturumdan oluşan bir psikolojik dayanıklılık programına katılmıştır. Çalışan annelerin yoğun yaşam koşulları dikkate alınarak katılımcılar arasında iletişimi kolaylaştırmak amacıyla WhatsApp grupları oluşturulmuştur. Oturum gün ve saatleri, katılımcıların uygunlukları doğrultusunda WhatsApp üzerinden uygulanan bir anket aracılığıyla ortak şekilde belirlenmiş ve program oturumları haftalık olarak Pazartesi günleri 22:00–23:30 saatleri arasında gerçekleştirilmiştir.

12 oturumdan oluşan müdahale programının ilk oturumu, tanışma süreci, grup içi güvenin oluşturulması ve grup kurallarının belirlenmesine ayrılmıştır. İkinci oturumda boşanma süreci ve Bohannan'ın boşanmanın altı aşaması ele alınmıştır (Bohannan, 1970). Üçüncü oturumda yas süreci ve evreleri incelenmiştir (Kübler-Ross, 1969). Dördüncü oturumda boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri ve bu süreçte geliştirilebilecek çözüm yolları tartışılmıştır. Beşinci oturum psikolojik dayanıklılık kavramına odaklanmıştır. Altıncı ve yedinci oturumlarda bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı çerçevesinde Ellis'in (1962) A-B-C modeli ve Beck' in (1979) bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ele alınmıştır. Sekizinci, dokuzuncu ve onuncu oturumlarda problem çözme becerileri, nefes ve gevşeme egzersizleri, imgeleme teknikleri ve özellikle etkili iletişim kapsamında "ben dili" kullanımı üzerinde durulmuştur. On birinci oturumda ilişkiler ve iletişim süreçlerini açıklamak amacıyla Sosyal Penetrasyon Kuramı ele alınmıştır (Gürgen, 2018). On ikinci ve son oturumda ise katılımcıların program süresince edindikleri deneyimleri değerlendirmeleri sağlanmış ve program veda oturumu ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama

Araştırma için Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (E-67493393-302.08.01-103265). Tüm süreçler birinci araştırmacı tarafından çevrim içi olarak Zoom üzerinden yürütülmüştür. Ölçme araçları Google Forms aracılığıyla uygulanmıştır. Katılımcılara önce araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilerinin bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağı, istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri ve herhangi bir soruya yanıt verme zorunluluklarının olmadığı bilgisi verilmiştir.

Veri Analizi

Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir. İçerik analizi, verilerdeki anlamlı örüntüleri sistematik bir biçimde ortaya koymayı amaçlayan bir analiz yöntemidir (Mayring, 2000). Analiz sürecinde MAXQDA 24 yazılımından yararlanılmıştır.

Kodlama sürecinde tümdengelimci bir yaklaşım benimsenmiş; temalar kuramsal çerçeve doğrultusunda oluşturulmuştur. Araştırmada güvenilirliği artırmak amacıyla kodlama süreci bağımsız bir uzman tarafından da gerçekleştirilmiştir. Kodlayıcılar arası uyum, Miles ve Huberman (1994) tarafından önerilen formül kullanılarak hesaplanmış ve kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik (Nitel Araştırma Kriterleri)

Nitel araştırma yaklaşımına uygun olarak, bu çalışmada klasik geçerlik ve güvenirlik kavramları yerine inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik ölçütleri esas alınmıştır (Lincoln ve Guba, 1985).

Bu kapsamda;

Katılımcılarla uzun süreli etkileşim kurularak derinlemesine veri toplanmış,

Veri toplama sürecinde uzman görüşlerinden yararlanılmış,

Bulgular doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenmiş,

Araştırma süreci ayrıntılı ve şeffaf biçimde raporlanmış,

Farklı veri kaynakları ve analiz süreçleri kullanılarak yöntemsel sağlamlık artırılmıştır.

Bu uygulamalar, çalışmanın bilimsel güvenilirliğini ve bulguların inandırıcılığını güçlendirmeye yönelik olarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Psikolojik dayanıklılık programının tamamlanmasının akabinde katılımcılardan araştırmacı tarafından hazırlanan açık uçlu yarı yapılandırılmış soru formu yoluyla veriler online şekilde (google forms aracılığıyla) toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İlgili bulgular aşağıda verilmiştir.

Deney grubundaki katılımcıların, psikolojik dayanıklılık programına ilişkin görüşlerine dair bulgular

Yarı yapılandırılmış soru formundan elde edilen nitel verilere ait bulgular aşağıda Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo1:Psikolojik Dayanıklılık Programının Etkisine İlişkin Kategori, Tema ve Kod İlişkisi

Kategori	Tema	Kod	f	
Psikolojik Dayanıklılık Programı	Dayanıklılık	Yapısal stil	12	
		Gelecek algısı	1	
		Aile uyumu	5	
	Bilgi ve Beceri	Çocuk ile ilişki	8	
		Kendilik algısı	11	
		Sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar	9	
		Problem çözme basamakları	12	
		BDT uygulamaları	6	
		İlişki ve iletişim	8	
		Boşanmanın çocuk üzerindeki etkisi	6	
		Boşanma ve altı istasyon	5	
		Yas ve aşamaları	3	
		Keyifli ve interaktif	9	
	Genel Özellikler	Kapsamlı	3	
		Öğretici ve bilgilendirici	5	
		Yöntem	Oturum sayısı	12
			Oturum süresi	10
			Oturum sıklığı	10
		Grup Lideri	Online olması	11
Grup yaşantısı			10	
Kişisel özellikleri	12			
	Mesleki bilgi ve beceri	11		

Not. f = Frekans.

Araştırma kapsamında elde edilen nitel veriler iki ana kategori altında toplanmıştır: (1) kazanımlar ve (2) psikolojik dayanıklılık programına ilişkin değerlendirmeler.

KAZANIMLAR

Psikolojik Dayanıklılık Programı’nın boşanmış annelere sağladığı kazanımlar “dayanıklılık” ve “bilgi ve beceri” olmak üzere iki tema altında incelenmiştir.

Dayanıklılık

Katılımcılar, programın psikolojik dayanıklılık düzeylerine çeşitli boyutlarda katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu kapsamda yapısal stil (f=1), gelecek algısı (f=5), aile uyumu (f=8), kendilik algısı (f=9), sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar (f=8) ile çocuk ile ilişki (f=11) öne çıkan alt temalar olmuştur.

Yapısal stil açısından, katılımcılar programın günlük yaşamda düzen, rutin ve alışkanlık geliştirmelerine katkı sağladığını belirtmiştir. Gelecek algısı boyutunda, katılımcıların daha umutlu bir bakış açısı geliştirdikleri ve geleceğe yönelik hedefler belirleyebildikleri görülmüştür.

Aile uyumu teması incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğu aile içi iletişim ve problem çözme becerilerinde gelişme yaşadıklarını ifade ederken, sınırlı sayıda katılımcı programın aile ilişkilerine etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Çocuk ile ilişki boyutunda ise katılımcıların neredeyse tamamı programın çocuklarıyla ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini, daha sağlıklı iletişim kurabildiklerini ve birlikte geçirilen nitelikli zamanın arttığını vurgulamıştır.

Kendilik algısı açısından katılımcılar, program sayesinde kendilerini daha güçlü hissettiklerini, farkındalıklarının arttığını ve yeterliliklerini daha iyi değerlendirebildiklerini ifade etmiştir.

Sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar bağlamında ise katılımcılar, sosyal ilişkilerinde gelişme yaşadıklarını, sınır koyma becerilerinin arttığını, sosyal destek kaynaklarını daha etkin kullandıklarını ve yeni sosyal etkileşimlere daha açık hale geldiklerini belirtmiştir. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Kendimi dinlemeye başladım. Yavaşladım gibi ama iyi geldi. Kendime rutinler yaptım. Yeni alışkanlıklar kazanmaya başladım.”(K.10)

“Aslında tek başına mücadele olarak baktığım bu hayatta duygusal çalkantılarım sebebiyle sahip olduklarımın hakkını veremediğimi gördüm. Mücadele algısından hala çıkmaya çalışsam da her zorlu olaya ya da döneme bir süreç olarak bakmaya çalışıyorum. Artık geleceğe dair umudum var.”(K. 10)

“Aile bireylerim ile yaşadığım sorunları problem çözme ya da iletişimde öğrendiklerimle yeniden çözmeye çalıştım ve işe yaradı.”(K. 5)

“Evde yalnız başıma geçirdiğim zamanların azalıp çocuklarla daha etkili ve duygu paylaşımlarının, sarılmaların daha arttığı bir yaşantıya geçtiğimizi söyleyebilirim.”(K. 6)

“Ne kadar güçlü olduğumu daha da güçlenebileceğimi farkettim.”(K. 3)

“Program öncesi pek sosyal değildim bu süreçte daha sosyal olmaya başladım. Kursa başladım, arkadaş buluşmaları yaptım. Önceden yeni arkadaşlık kurmakta zorlanırken şu anda daha rahat hissediyorum.”(K. 5)

Bilgi ve Beceri

Katılımcılar program kapsamında en fazla Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerinden (f=8) yarar sağladıklarını ifade etmiştir. Bunu problem çözme basamakları (f=7) ile ilişki ve iletişim becerileri (f=7) izlemiştir. Ayrıca boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri (f=5), boşanma süreci ve aşamaları (f=5) ile yas süreci ve aşamaları (f=2) konularında da bilgi kazanımı sağlandığı belirtilmiştir. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Boşanmanın aşamalarını bilmek. Bu durumda yas yaşamının normal olduğunu öğrenmek çok iyi geldi. Problem çözmeyi, sağlıklı iletişim kurmayı öğrenmek ve daha birçok konu.”(K. 5)

“Otomatik düşünce, iletişim, problem çözme ve çocuk konusu benim için çok bilgilendiriciydi.”(K. 3)

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK PROGRAMI

Bu kategori altında niteliksel özellikler, yöntem ve grup lideri olmak üzere üç tema yer almıştır.

Genel Özellikler

Katılımcılar programı keyifli ve interaktif (f=3), kapsamlı (f=5) ve öğretici/bilgilendirici (f=4) olarak değerlendirmiştir. Programın çok yönlü içeriğe sahip olması ve katılımcıların aktif katılımına olanak tanınması olumlu özellikler arasında öne çıkmıştır. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Program çok doluydu ve hem teknik hem kullanabilme açısından çok şey öğrendim” (K. 5)

“Benim için oldukça fayda sağladığım, çok öğretici ve bilgilendirici bir program oldu.”(K. 10)

Yöntem

Oturum sayısı (12 oturum) katılımcıların çoğunluğu (f=10) tarafından yeterli bulunmuş, bazı katılımcılar sürenin artırılmasının daha faydalı olabileceğini belirtmiştir. Oturum süresi (90 dakika) genel olarak yeterli değerlendirilmiş (f=10), ancak bazı katılımcılar daha kısa ya da daha uzun sürelerin daha uygun olabileceğini ifade etmiştir. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Gayet yeterliydi” (K. 5)

“Yeterli buldum.” (K. 7)

Oturum sıklığı (haftada bir, bazı haftalar iki kez) çoğunlukla uygun bulunmuş (f=11), ancak haftada bir yapılmasının daha sürdürülebilir olacağını belirten görüşler de mevcuttur. Programın çevrimiçi yürütülmesi (Zoom üzerinden) katılımcıların büyük çoğunluğu (f=10) tarafından erişilebilirlik açısından avantajlı bulunmuş, bazı katılımcılar ise yüz yüze etkileşimin daha verimli olabileceğini ifade etmiştir. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Sürekli haftada 2 sürdürülebilir olmayabilirdi. Bence arada bir haftada 2 olarak gayet iyi oldu.” (K. 6)

“Haftada bir ideal . Çünkü çocuklar açısından zaman ayırmak zor.” (K. 1)

“Online olması ulaşılabilirlik açısından daha kolaydı tabii yüz yüze kadar olmasada yine de verim sağladık” (K. 6)

Grup yaşantısı açısından katılımcıların büyük çoğunluğu (f=11), grup içinde yer almanın yalnız olmadıklarını hissetmelerine katkı sağladığını ve farkındalık oluşturduğunu belirtmiştir. Ancak bir katılımcı, bireysel paylaşımların zaman zaman dikkat dağıtıcı olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Birbirini tanımayan insanların hikayelerini dinlemek çok merak uyandırıyor. Farklı yaşamlardaki kadınların yaşamışlıkları farklı bakış açısı katabiliyor.” (K. 1)

“Farklı bir deneyimdi benim için ama benzer şeyleri yaşadıklarını görmek ve yalnız değilimi hissetmek bana çok iyi geldi.” (K. 7)

Grup Lideri

Katılımcıların tamamı grup liderinin hem kişisel özelliklerini (f=12) hem de mesleki bilgi ve becerilerini (f=11) olumlu değerlendirmiştir.

Grup liderinin kişisel özellikleri arasında samimiyet, empati, hoşgörü ve güler yüzlülük öne çıkarken; mesleki açıdan bilgi düzeyi yüksek, donanımlı, açıklayıcı ve iletişim becerileri güçlü bir lider olduğu vurgulanmıştır. Bu özelliklerin grup sürecine olumlu katkı sağladığı ifade edilmiştir. Aşağıda bazı katılımcı örneklerine yer verilmiştir.

“Çok samimi, içten, oldukça da bilgili biri kendisi. Çok anlayışlı, sakin oluşu bana çok iyi geldi ve sanki anlaşılmış hissettim. Birisinin bizim için çaba sarfetmesi çok iyi geldi.” (K. 8)

“Bence alanında çok bilgili, donanımlı, iletişimi güçlü birisi. Oldukça açıklayıcı ve anlaşılırdı.” (K. 5)

Araştırmanın nitel bulguları, psikolojik dayanıklılık programının boşanmış annelerin deneyimlerine çok boyutlu biçimde yansıdığını ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatımları, programın yalnızca teorik bir bilgi aktarımı sunmadığını, aynı zamanda günlük yaşamda hissedilen ve gözlemlenen değişimlere yol açtığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgular, geliştirilen psikolojik dayanıklılık programının boşanmış annelerin deneyimleri üzerinde çok boyutlu ve derinlemesine etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcı ifadeleri, programın yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı kalmadığını; bireylerin duygu, düşünce ve davranış düzeylerinde anlamlı dönüşümler oluşturduğunu göstermektedir. Bu durum, psikoeğitim temelli müdahalelerin bireylerin öznel yaşantıları ve psikososyal uyumları üzerindeki dönüştürücü etkisini vurgulayan çalışmalarla örtüşmektedir (Reivich ve Shatté, 2002; Yalom ve Leszcz, 2020).

Çalışmada katılımcıların program sonrasında kendilerini psikolojik açıdan daha güçlü hissettikleri, zorluklara karşı esnek tepkiler geliştirdikleri ve yaşamlarına olumlu bir perspektiften bakmaya başladıkları belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, psikolojik dayanıklılığın durağan bir özellik olmaktan ziyade geliştirilebilir, dinamik bir süreç olduğunu savunan kuramsal yaklaşımlarla tam bir uyum içerisindedir (Masten, 2014; Southwick ve Charney, 2012). Ayrıca annelerin geleceğe yönelik umut geliştirmeleri, plan yapabilmeleri ve kontrol algılarının artması; bireylerin hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma yollarını bilişsel olarak yeniden yapılandırma becerilerinin güçlenmesine işaret etmektedir (Snyder, 2002).

Araştırma sonuçları, katılımcıların bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve duygusal düzenleme gibi program kapsamında edindikleri becerileri günlük yaşamlarına aktif olarak aktarabildiklerini göstermektedir. Bu durum, bilişsel davranışçı temelli müdahalelerin bireylerin işlevsel başa çıkma mekanizmalarını geliştirmedeki etkililiğini ortaya koyan alanyazınla paralellik göstermektedir (Beck, 2011; Reivich ve Shatté, 2002).

Bireysel kazanımların yanı sıra ilişkisel boyutta da ebeveynlik alanına yönelik önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Katılımcıların çocuklarını daha iyi anlama, daha sağlıklı iletişim kurma ve çocukla birlikte geçirilen zamanın niteliğini artırma yönündeki ifadeleri, boşanma sonrası ebeveynlik süreçlerinin sistemselsel olarak desteklenmesinin önemini kanıtlar niteliktedir. Söz konusu bulgu, boşanmanın aile içi dinamikler üzerinde yarattığı krizi ve yapılandırılmış müdahale programlarının bu süreçteki rehabilite edici rolünü vurgulayan çalışmalarla (Hetherington ve Kelly, 2003; Kelly ve Emery, 2003; Pedro-Carroll, 2010) desteklenmektedir.

Sürecin sosyal boyutunda ise akran desteği ve sosyal destek algısı baskın bir tema olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, grup süreci sayesinde yalnız olmadıklarını fark ettiklerini, benzer kriz deneyimlerine sahip akranlarıyla bir arada olmanın kendilerine duygusal bir güven alanı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu sonuç, sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı artıran en temel koruyucu faktörlerden biri olduğunu ortaya koyan literatürle

tutarlıdır (Ozbay vd., 2007; Reyes ve Constantino, 2016). Ayrıca grup temelli müdahalelerin terapötik etkisini açıklayan yaklaşımlar, bireylerin ortak yaşantılar üzerinden evrensellik ilkesiyle anlam üretmelerinin iyileştirici bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Yalom ve Leszcz, 2020).

Programın yürütülme sürecine ilişkin değerlendirmeler incelendiğinde, katılımcıların oturumları “kapsamlı”, “öğretici” ve “interaktif” olarak deneyimledikleri görülmüştür. Grup tartışmaları, rol canlandırmaları ve ev ödevleri gibi aktif katılımı zorunlu kılan yöntemlerin kullanılması, öğrenilen becerilerin içselleştirilmesini kolaylaştırmıştır. Nitekim öğrenme ve davranış değişimi süreçlerinde çoklu ve deneyimsel yöntem kullanımının etkililiği kuramsal olarak da bilinmektedir (Fleming, 1995).

Müdahalenin başarısındaki bir diğer kritik belirleyici ise grup liderinin rolü olmuştur. Katılımcılar, liderin empatik, destekleyici ve açıklayıcı tutumunun kendilerini rahat ifade etmelerini sağladığını ve güvenli bir iklim yarattığını belirtmişlerdir. Terapötik ilişkinin önemini vurgulayan çalışmalar, danışan ve uygulayıcı arasındaki ittifakın (working alliance), müdahalenin niteliğinde belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Norcross ve Wampold, 2019; Corey vd., 2014). Son tahlilde, grup sürecinin kendisinin de süreç odaklı etkiler yaratarak iyileşmeyi destekleyen bağımsız bir mekanizma işlevi gördüğü söylenilebilir (Yalom ve Leszcz, 2020).

Bu araştırma, ulusal alanyazında boşanmış annelerin psikososyal ihtiyaçlarına odaklanan yapılandırılmış ve bütüncül müdahale çalışmalarının sınırlılığı dikkate alındığında önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Mevcut çalışmalar sıklıkla boşanmanın olumsuz psikolojik çıktılarını ve kriz boyutuna odaklanırken, bu çalışma bireylerin koruyucu faktörlerini ve içsel kaynaklarını harekete geçiren "dayanıklılık odaklı" bir model sunması bakımından özgün bir değere sahiptir. Ayrıca programın çevrim içi erişilebilirliği ile kuramsal altyapısının (BDT ve psikolojik dayanıklılık) sentezi, boşanma sonrası uyum sürecinde olan dezavantajlı kadın gruplarına yönelik gelecekte geliştirilecek hak temelli ve koruyucu ruh sağlığı politikalarına özgün, işlevsel ve yerel bir model teşkil etmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, boşanmış annelerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak amacıyla geliştirilen yapılandırılmış psikolojik dayanıklılık programının etkililiği, katılımcıların öznel deneyimlerine dayanan nitel veriler doğrultusunda incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bütüncül bir yaklaşımla değerlendirildiğinde; uygulanan müdahale programının yalnızca kuramsal bilgi aktarımıyla sınırlı kalmadığı; katılımcıların bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal süreçlerinde derinlemesine ve kalıcı bir dönüşüm meydana getirdiği saptanmıştır. Müdahale süreci, boşanma sonrası dönemde uyum sorunları yaşayan ve çeşitli psiko-sosyal risklerle karşı karşıya kalan annelerin psikolojik iyilik hallerini ve günlük yaşam işlevselliklerini çok boyutlu olarak desteklemiştir.

Programın en temelde, katılımcıların psikolojik dayanıklılık mekanizmalarını harekete geçirerek bireysel baş etme kapasitelerini güçlendirdiği görülmüştür. Boşanma sürecinin beraberinde getirdiği çaresizlik, geleceğe yönelik kaygı ve belirsizlik hisleri, yerini esnek düşünebilme, yaşamı yeniden organize edebilme ve sorunlar karşısında çözüm odaklı yaklaşabilme becerilerine bırakmıştır. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelli uygulamalar sayesinde katılımcılar işlevsel olmayan olumsuz düşünce kalıplarını fark ederek yeniden yapılandırmış ve duygu düzenleme stratejilerini günlük yaşam pratiklerine entegre etmişlerdir. Öğrenilen problem çözme basamaklarının sistematik bir şekilde hayata geçirilmesi, müdahalenin teorik düzeyden davranışsal değişim boyutuna ulaştığının en somut göstergesidir.

Araştırmanın ilişkisel sistem analizi açısından ortaya koyduğu en kıymetli çıktılardan biri, programın ebeveynlik süreçleri ve aile içi dinamikler üzerindeki dolaylı katkılarıdır. Boşanmanın çocuk üzerindeki gelişimsel ve psikolojik etkilerine dair farkındalık kazanan annelerin ebeveynlik tutumlarını olumlu yönde revize ettikleri; çocuklarıyla daha nitelikli, empatik ve sağlıklı iletişim örüntüleri geliştirdikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, bireysel odaklı yürütülen psikoeğitimsel müdahalelerin mikro sistem düzeyinde ebeveyn-çocuk ilişkisini de iyileştirerek sistemik bir iyileşme dalgası yarattığını doğrulamaktadır.

Sürecin grup temelli yürütülmesi, akran desteğinin terapötik gücünü açığa çıkarmıştır. Benzer yaşam olaylarına ve sosyo-demografik arka plana sahip bireylerle bir araya gelmek, katılımcıların evrensellik ilkesi gereği yalnızlık duygularını azaltmış; gruba aidiyet, karşılıklı öğrenme ve ortak bir duygusal zemin üzerinden sosyal destek algılarını en üst seviyeye çıkarmıştır. Bu durum alanyazında grup temelli psikoeğitim programlarının psikososyal uyumu hızlandıran işlevsel doğası ile paralellik göstermektedir. Ayrıca, programın başarısında grup liderinin samimi, kabul edici ve güven veren kişisel özelliklerinin yanı sıra mesleki donanımı ve yüksek iletişim becerilerinin de katalizör görevi gördüğü; katılımcı bağlılığını ve sürece aktif katılımı doğrudan artırdığı tespit edilmiştir.

Yapısal boyut incelendiğinde, program içeriğinin kapsamlı, anlaşılır ve işlevsel yapısı ile çevrim içi modalitenin sağladığı erişilebilirlik kolaylığı programın güçlü yönleri olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, yüz yüze

etkileşimin grup dinamiğini daha fazla besleyeceğine dair katılımcı geri bildirimleri, gelecekteki program tasarımları için önemli bir ampirik veri sunmaktadır.

ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen nitel veriler ve uygulama sürecinde ortaya çıkan gözlemler doğrultusunda, hem araştırma alanına hem de uygulama süreçlerine yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Öneriler, araştırma süreçlerinin geliştirilmesine yönelik öneriler ile uygulama alanına ilişkin öneriler olmak üzere iki başlık altında ele alınmıştır.

Araştırmaya Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, psikolojik dayanıklılık programının katılımcılar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Ancak bu etkilerin uzun vadede ne ölçüde devam ettiğinin belirlenebilmesi için izleme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle, müdahale sürecinin tamamlanmasının ardından belirli aralıklarla takip görüşmeleri yapılması önerilmektedir. Özellikle altıncı ay ve birinci yıl gibi zaman dilimlerinde gerçekleştirilecek değerlendirmeler, programın kalıcı etkilerinin incelenmesine katkı sağlayabilir.

Bunun yanında, programın farklı gruplar üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla daha çeşitli örneklerle çalışmalar yürütülmesi yararlı olabilir. İlerleyen araştırmalarda boşanmış babalar, ortak velayet sürecini deneyimleyen ebeveynler ve boşanma sürecinden etkilenen çocuklar gibi farklı katılımcı gruplarının araştırmalara dahil edilmesi önerilmektedir. Böylece boşanma sürecinin farklı bireyler üzerindeki etkileri daha kapsamlı biçimde değerlendirilebilir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, yalnızca nitel verilerle sınırlı kalınmaması; aynı zamanda nicel ölçme araçlarının ve deneysel desenlerin de kullanılması önerilmektedir. Özellikle ön test-son test kontrol gruplu çalışmalar ile desteklenen karma yöntem araştırmalarının, programın etkililiğini daha güçlü biçimde ortaya koyabileceği düşünülmektedir. Bu tür yöntemsel çeşitlilik, hem elde edilen bulguların güvenilirliğini artırabilir hem de daha kapsamlı değerlendirmeler yapılmasına olanak sağlayabilir.

Araştırma sürecinde çevrim içi uygulamaların erişilebilirlik açısından önemli kolaylıklar sunduğu görülmekle birlikte, yüz yüze uygulamaların grup etkileşimi bakımından daha güçlü yönleri sahip olduğu da dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda, çevrim içi ve yüz yüze uygulama özelliklerini bir araya getiren hibrit modellerin geliştirilmesi ve farklı uygulama biçimlerinin etkililiğinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi önerilmektedir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçları, yapılandırılmış psikoeğitim programlarının boşanma sonrası uyum sürecinde bireyleri destekleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, psikolojik danışmanlar, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları gibi ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin benzer programları bireysel danışma süreçlerinde ve grup çalışmalarında daha yaygın biçimde kullanmaları önerilmektedir. Özellikle psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik müdahalelerin bireylerin baş etme becerilerini artırabileceği düşünülmektedir.

Uygulama sürecinde kullanılan rehber materyallerin katılımcıların programa uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı ve sürece devamlılığı desteklediği gözlenmiştir. Bu nedenle benzer müdahale programlarında standartlaştırılmış içeriklerin, uygulama rehberlerinin ve katılımcı materyallerinin hazırlanması önerilmektedir. Bu tür materyallerin uygulama sürecini daha sistematik hâle getirebileceği değerlendirilmektedir.

Katılımcıların grup sürecine ilişkin değerlendirmeleri, sosyal destek mekanizmalarının önemini ortaya koymuştur. Özellikle benzer yaşam deneyimlerine sahip bireylerle bir araya gelmenin yalnızlık duygusunu azalttığı ve duygusal açıdan destekleyici bir işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, kamu kurumları, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları bünyesinde boşanmış bireylere yönelik destek gruplarının, eğitim programlarının ve seminer çalışmalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Ayrıca boşanma sürecinin çocuklar üzerindeki olası olumsuz etkilerini azaltabilmek amacıyla, ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını ve ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik programların koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Bu tür müdahalelerin yaygınlaştırılması, hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesine katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik dayanıklılığı desteklemeye yönelik yapılandırılmış müdahale programlarının hem araştırma alanında hem de uygulama süreçlerinde daha yaygın biçimde kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy worksheet packet* (3rd ed.). Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.
- Bohannon, P. (1970). *Divorce and after*. Doubleday.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2014). *Groups: Process and practice* (9th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Çimen, M. B., & Aslan, S. (2023). Kadınlarda boşanmaya uyum, sosyal destek og yalnızlık algısı arasındaki ilişkiler. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 6(2), 152–174. <https://doi.org/10.54186/arhuss.1353632>
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 457–488. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0604_1
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Fleming, N. D. (1995). I'm different; not dumb: Modes of presentation (VARK) in the tertiary classroom. In A. Zelmer (Ed.), *Research and development in higher education: Proceedings of the 1995 Annual Conference of the Higher Education and Research Development Society of Australasia (HERDSA)* (Vol. 18, pp. 308–313). HERDSA.
- Güler, M., & Kalafat, T. (2022). Boşanma ve boşanmanın yetişkinler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, (135), 207–232. <https://doi.org/10.29228/ASOS.65841>
- Gürgen, H. (2018). *İletişim kuramları ve yaklaşımları*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35, 115–146.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2003). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Kübler-Ross, E. (1997). *Ölüm ve ölmek üzerine* (B. Çorakçı, Çev.). Boyner Yayınları. (Orijinal çalışma 1969 basımlıdır)
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Mayring, P. (2000). Qualitative content analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(2), Article 20. <https://doi.org/10.17169/fqs-1.2.1089>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.

- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2019). Relationships and responsiveness in the psychological treatment of trauma: The tragedy of the APA clinical practice guideline. *Psychotherapy, 56*(3), 391–399. <https://doi.org/10.1037/pst0000228>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont), 4*(5), 35–40.
- Özabacı, N., Gamsız Tunç, Ö., Biçen, B. Ş., Altınok, A., Dursun, A., Sandıkçı, Ç., Demirkaya, A., & Ağcagil, Y. (2015). Boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ve sosyal destek alma durumları. *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 456–479. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3015>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Pedro-Carroll, J. (2010). *Putting children first: Proven parenting strategies for helping children thrive through divorce*. Penguin.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Reyes, A. T., & Constantino, R. E. (2016). A systematic review of the role of social support on psychological resilience in survivors of disasters. *Journal of Nursing Scholarship, 48*(4), 403–410. <https://doi.org/10.1111/jnu.12228>
- Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2021). Caregiving and mental health. *Child Psychiatry & Human Development, 52*(5), 671–682. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01077-5>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability and resilience. *Personality and Individual Differences, 102*, 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science, 338*(6103), 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Positive emotions and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr>
- Wallerstein, J. S., & Lewis, J. M. (2004). The long-term impact of divorce. *Psychoanalytic Psychology, 21*(3), 353–370. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.21.3.353>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.