

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

BOŞANMA DENEYİMİ OLAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI, BİLİŞSEL ÇARPITMALARI VE İŞLEVSEL
OLMAYAN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA ARSLAN

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BOŞANMA DENEYİMİ OLAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI, BİLİŞSEL ÇARPITMALARI VE İŞLEVSEL
OLMAYAN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA ARSLAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

BÜŞRA ARSLAN tarafından hazırlanan “**Boşanma Deneyimi Olan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıkları, Bilişsel Çarpıtmaları ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.06.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT

.....

Üye

Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra ARSLAN

05.06.2026



ÖNSÖZ

Öncelikle, yapıcı geri bildirimleri ve destekleyici tutumlarıyla bu çalışmaya önemli katkılarını sunan, tez süreci boyunca bana rehberlik eden değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT' a içtenlikle teşekkürlerimi sunarım.

Tezimi değerlendirmek üzere jüri üyeliğini kabul eden Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ' ye ve Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ' ye zamanlarını ayırdıkları, destekleyici tutumları ve geri bildirimleri için teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki gelişim yolculuğumda, klinik bakış açımı ve becerilerimi geliştiren, bilgi birikimini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman ilerlememi destekleyen, mesleki duruşunu her zaman örnek alacağım, değerli hocam Dr. Emel STROUP' a içten teşekkürlerimi sunarım.

Bilimsel bilgi, etik ilkeler ve kanıta dayalı yaklaşımlar doğrultusunda bireylerin psikolojik iyi oluşuna ve psikoloji biliminin gelişimine katkı sunan, her gün büyük bir merak ve özveriyle çalışan tüm meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her dönemimde özellikle zorlu ve yoğun geçen süreçlerde, sabır ve destekleriyle her zaman yanımda olan, motive eden aileme ve arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Tez sürecinin sessiz ama en kıymetli eşlikçilerinden olan, varlığı ile huzur veren, Kediş' e ve anısı kalbimde yaşamaya devam eden canım Dafne' ye en derinden sevgiyle teşekkür ederim.

Bu süreçte karşılaştığım zorluklara rağmen çalışmama gösterdiğim emek ve sabır için, etik ilkelere bağlı kaldığım ve bilimsel titizlikle yürütmeye gayret ettiğim için kendime de teşekkür etmek isterim. Bu süreç, akademik gelişimimin yanında mesleki duruşumu ve dayanıklılığımı güçlendiren önemli bir deneyim olmuştur.

Bu çalışmanın, boşanma deneyimi yaşayan yetişkinlerin psikolojik süreçlerinin anlaşılmasına, araştırmalara ve klinik uygulamalara katkı sunmasını temenni ederim.

BÜŞRA ARSLAN

05.06.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
1.1. Psikolojik Dayanıklılık	12
1.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	12
1.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	13
1.1.2.1. Genetik, Epigenetik ve Nörobiyolojik Faktörler	13
1.1.2.2. Psikososyal Faktörler.....	14
1.1.2.3. Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri	18
1.1.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	19
1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	21
1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	24
1.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Yeni Adıyla, Bilişsel İşleme Tipleri).....	25
1.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı	25
1.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	29
1.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
1.4. İşlevsel Olmayan Tutumlar.....	33
1.4.1. Tutum Kavramı.....	33
1.4.2. İşlevsel Olmayan Tutumlar.....	34
1.4.3. İşlevsel Olmayan Tutumlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	36
1.4.4. İşlevsel Olmayan Tutumlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	37
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	40
2.1. Araştırma Modeli.....	40
2.2. Evren ve Örneklem.....	40
2.3. Veri Toplama Araçları.....	40
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	40
2.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults).....	41
2.3.4. Düşünce Özellikleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği).....	41

2.3.5. İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS)	43
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi.....	44
2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	44
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	46
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular.....	46
3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	48
3.3. Aracılık Modellerine Yönelik Bulgular	50
3.4. Değişkenlerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	56
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	60
4.1. Bilişsel Çarpıtmalar, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin Korelasyon Analizleri Bağlamında Değerlendirilmesi	60
4.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile İşlevsel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolüne Yönelik Değerlendirme	65
4.3. Değişkenlerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Değerlendirme	67
4.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	67
4.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Evlilik Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	69
4.3.3. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanılan Kişi ile Şu Anki İlişkilerinin Kalitesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının	70
4.3.4. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çocuğu Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	71
4.3.5. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	72
4.3.6. İşlevsel Olmayan Tutum Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	73
4.3.7. Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	75
SONUÇ VE ÖNERİLER	78
KAYNAKÇA	82
EKLER	111
ÖZ GEÇMİŞ	123

KISALTMALAR

AG	: Aşırı Genelleme
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
ARK	: Arkadaşları
BDK	: Bilişsel Davranışçı Kuram
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BSUP	: Boşanma Sonrası Uyum Programı
BT	: Bilişsel Terapi
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DSC	: Duygudan Sonuç Çıkarma
E	: Etiketleme
Fİ	: Filtreleme
H	: Hipotez
HPA	: Hipotalamik - Hipofiz - Adrenal
IBM	: International Business Machine
İUD	: İki Uçlu Düşünme
K	: Kişiselleştirme
MM	: Meli-Malı
MS	: Multipl Skleroz
OA	: Olumluyu Azımsama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
VD	: Ve diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	45
Tablo 2: Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	46
Tablo 3: Örneklemin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	46
Tablo 4: Örneklemin Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı.....	47
Tablo 5: Örneklemin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Dağılımı.....	47
Tablo 6: Örneklemin Boşanma Sürecinde Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı.....	47
Tablo 7: Örneklemin Boşanılan Kişi ile Şu Anki İlişki Kalitesi Değişkenine Göre Dağılımı.....	48
Tablo 8: Boşanmış Bireylerde Bilişsel Çarpıtmalar ile İşlevsel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	48
Tablo 9: Boşanmış Bireylerde Bilişsel Çarpıtmalar ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	49
Tablo 10: Boşanmış Bireylerde İşlevsel Olmayan Tutumlar ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	49
Tablo 11: Felaketleştirme ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı....	50
Tablo 12: İki Uçlu Düşünme (İUD) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	50
Tablo 13: Duygudan Sonuç Çıkarma (DSC) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	51
Tablo 14: Etiketleme (E) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	52
Tablo 15: Filtreleme (Fi) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	52
Tablo 16: Aşırı Genelleme (AG) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	53
Tablo 17: Kişiselleştirme (K) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	54
Tablo 18: Meli-Malı (MM) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	54
Tablo 19: Olumluyu Azımsama (OA) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı.....	55

Tablo 20: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	56
Tablo 21: İşlevsel Olmayan Tutum Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	56
Tablo 22: Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları.....	57
Tablo 23: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Evlilik Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları.....	58
Tablo 24: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanılan Kişi ile Şu Anki İlişkilerinin Kalitesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	58
Tablo 25: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çocuğu Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları.....	59
Tablo 26: Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları.....	59

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Beck'in Kognitif Teorisi'nin Çift Yönlü Kısmı Aracılık Yorumu.....	35
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Boşanma Deneyimi Olan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıkları, Bilişsel Çarpıtmaları ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Büşra ARSLAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT

Mayıs, 2026 - 123 sayfa

Bu çalışmanın amacı, boşanma deneyimi olan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, bilişsel çarpıtmaları ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca araştırma değişkenlerine ait veriler algılanan sosyal destek, psikiyatrik tanı durumu, evlenme yaşı, boşanan bireylerin birbiri ile şu anki ilişkileri, çocuk sahibi olma ve sosyo-ekonomik düzeye göre karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Türkiye'de yaşayan, 174 kadın ve 68 erkek olmak üzere 242 toplam gönüllü boşanma deneyimi olan katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde, katılımcılara yönelik bazı demografik bilgileri öğrenmek amacı ile araştırmacının hazırladığı Sosyodemografik Bilgi formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; Düşünce Özellikleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği), İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS-R-TR) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları, boşanma deneyimi olan bireylerin bilişsel çarpıtmalar ile işlevsel olmayan tutumlar değişkenlerinin tüm boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini tespit etmiştir. Aynı zamanda, bilişsel çarpıtma değişkenin zihin okuma alt boyutu hariç diğer boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkilere rastlanmıştır. Bu bulgularla birlikte, işlevsel olmayan tutumlar değişkeninin mükemmeliyetçilik alt boyutu hariç onay arama boyutu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizi bulgularına göre, felaketleştirmenin, iki uçlu düşünmenin, duygudan sonuç çıkarmanın, etiketlemenin, kişiselleştirmenin, meli-malı'nın, aşırı genellemenin, olumluyu azımsamanın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın kısmi aracılığı olduğunu

göstermektedir. Filtrelemenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif, psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular filtreleme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın tam aracı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın algılanan sosyal destek, evlenme yaşı, boşanan bireylerin birbiri ile şu anki ilişkileri, çocuk sahibi olma, algılanan sosyo-ekonomik düzeye; işlevsel olmayan tutumların algılanan sosyal desteğe; bilişsel çarpıtmaların ise psikiyatrik tanı varlığına göre incelenmesi sonucunda anlamlı düzeyde farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, boşanma deneyimi sonrasında psikolojik dayanıklılığın inşasının önemini, bilişsel çarpıtmalar ile işlevsel olmayan tutumlara karşı koruyucu faktör olduğuna işaret etmektedir. Bu kapsamda geliştirilecek klinik müdahaleler ve önleyici çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel çarpıtma gibi bilişsel yapıların dikkatle değerlendirilmesini ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmenin kritik olduğunu düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Çarpıtmalar, İşlevsel Olmayan Tutumlar, Boşanma

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

**Examining the Relationships Among Psychological Resilience, Cognitive Distortions and
Dysfunctional Attitudes in Individuals Who Have Experienced Divorce**

Büşra ARSLAN

Master's Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Levent KURT

May, 2026 - 123 pages

The aim of this study was to examine the relationships among psychological resilience, cognitive distortions, and dysfunctional attitudes in individuals with divorce experience. In addition, the study variables were compared according to perceived social support, psychiatric diagnosis status, age at marriage, quality of the current relationship with the former spouse, having children, and socioeconomic status. The sample consisted of 242 volunteer participants with divorce experience living in Türkiye, including 174 women and 68 men. During the data collection process, the Sociodemographic Information Form developed by the researcher, the Resilience Scale for Adults, the Cognitive Distortions Scale, and the Dysfunctional Attitudes Scale-Revised Turkish Form (DAS-R-TR) were used. The data were analyzed using the SPSS 27.0 software package. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis were conducted in the analysis of the data. The results of the correlation analyses indicated positive and significant relationships between cognitive distortions and all dimensions of dysfunctional attitudes among individuals with divorce experience. In addition, significant negative relationships were found between psychological resilience and all dimensions of cognitive distortions, except for the mind-reading subdimension. Furthermore, among the dimensions of dysfunctional attitudes, a significant negative relationship was found between psychological resilience and approval seeking, whereas no significant relationship was observed between psychological resilience and perfectionism. According to the findings of the mediation analyses, catastrophizing, dichotomous thinking, emotional reasoning, labeling, personalization, should statements, overgeneralization, and discounting the positive were directly and negatively associated with psychological resilience and directly and positively associated with approval seeking. Psychological resilience, in turn, was directly and negatively associated with approval seeking.

These findings indicate that psychological resilience has a partial mediating role. Filtering was found to be directly and negatively associated with psychological resilience, while psychological resilience was directly and negatively associated with approval seeking. These findings suggest that psychological resilience fully mediates the relationship between filtering and approval seeking. Moreover, no statistically significant differences were found in psychological resilience according to perceived social support, age at marriage, current relationship quality with the former spouse, having children, and perceived socioeconomic status. Similarly, dysfunctional attitudes did not differ significantly according to perceived social support, and cognitive distortions did not differ significantly according to the presence of a psychiatric diagnosis. These findings highlight the importance of psychological resilience in the post-divorce adjustment process and suggest that strengthening resilience may be critical in clinical interventions and preventive programs targeting cognitive distortions and dysfunctional attitudes among divorced individuals.

Keywords: Psychological Resilience, Cognitive Distortions, Dysfunctional Attitudes, Divorce

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanın varlığı gereği uyumlu ilişkiler kurma ihtiyacı temel ihtiyaçlarından biridir (Başarıkan ve Seki, 2023; Şahin, 2020). İnsanın kurduğu ilişki türlerinden biri olan evlilik, ihtiyaçlar ve roller ile devam ettirilen ve olumlu beklentilerle başlayan yakın ilişkidir (Cabılar ve Yılmaz, 2022). İlişkiler; bireyler için ait olma, mutluluk, doyum gibi olumlu duyguları ve öfke, değersizlik, incinme, mutsuzluk gibi olumsuz duyguları da ortaya çıkarabilmektedir (Başarıkan ve Seki, 2023). Dünyada meydana gelen değişimler, ilişkilerde de değişimlere yol açmaktadır. Özellikle sosyal, ekonomik, kültürel, psikolojik, toplumsal, hukuki alandaki değişimler domino etkisiyle bireyleri, ilişkilerini, rollerini de etkilemektedir (Cabılar ve Yılmaz, 2022; Doğan, 2016; Şahin, 2020). Giderek globalleşen dünyada gerçekleşen değişimlerden biri ise boşanma oranlarıdır (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Batı ülkelerinin birçoğunda boşanma oranlarının %40-50 arasında olduğu görülmektedir (Amato, 2010; Eurostat, 2026). Türkiye'de de boşanma olgusu son senelerde önemli bir sorun haline gelmiş bulunmakta olup boşanma oranları giderek yükselmektedir (Doğan, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) açıkladığı verilere göre Türkiye'de 2024 yılında 187.343 birey boşanma deneyimi yaşamıştır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2024).

Boşanma, evlilik ilişkisinin yasal olarak hukuki yollarla sonlandırılması olgusu olmakla birlikte duygusal ve toplumsal olarak da sonlandırılmasıdır (Erdil ve Baysal, 2025). Boşanma deneyimi çok boyutlu ve kompleks olmasının yanı sıra her birey bu süreci kendine özgü deneyimlemektedir (Cabılar ve Yılmaz, 2022; Doğan, 2016). Boşanma deneyiminin süreçleri vardır ve zamana yayılır. Yani boşanma tek bir durum ile sınırlı değildir. Bu süreçler, boşanma öncesi, boşanma işlemlerinin başlatıldığı ve boşanmanın yasal olarak kesinleşmesi ve boşanma sonrasında oluşur (Cabılar ve Yılmaz, 2022; Pledge, 1992).

Boşanmanın hukuki, ekonomik, sosyal, toplumsal, psikolojik ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Bu etkilere sürecin anlaşılmalı veya çekişmeli olması, velayet, nafaka, tazminat gibi konular, mal bölüşümü, ekonomik kaynakların azalması, konut bulma sıkıntısı, sosyal ağların daralması, çocuk var ise ihtiyaçlarını karşılama, aile evine dönme, toplumun bakış açısı ve baskısı, toplumun önyargısı, karşı cinsin rahatsız edici tavırları, yeni ilişkiye yönelik güven duymama, travma, yas süreci, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kan basıncı ve uyku problemleri örnek verilebilir (Cabılar ve Yılmaz, 2022).

Boşanmayı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Türk Medeni Kanun'a göre boşanma genel ve özel nedenler olarak ikiye ayrılmıştır. Evliliğin temelden sarsılması, eşlerin boşanma konusunda anlaşmaları ve ortak hayatında kurulmaması genel nedenlerdir. Aldatma, öldürmeye kast etme, onur kırmak, küçük düşürme, adli olaylar, ahlak dışı davranışlar, terk etme, akıl sağlığının yerinde olmaması ve diğer psikolojik sorunla özel nedenler olarak görülmektedir (Şahin, 2020). Boşanma deneyimi, Nuhoğlu'na (2019) göre tek bir nedenden kaynaklanmamakta olup evlilik içerisinde yaşanan çatışmaların çözülmemesinden kaynaklanır. Cabılar ve Yılmaz'a (2022) göre ise boşanmanın nedeni, aile yapısındaki değişimlerle evlilik doyumundaki azalma nedeniyle başvurulmuş yoldur. Erdil ve Baysal' a (2025) göre boşanma, roller ve sorumlulukların ihmal edilmesi, iletişim örüntülerinin bozulmasına neden olarak uyumsuzlukların artması sonucunda ortaya çıkan bir olgudur. Bireylerin evlilikten olan beklentileri zamanla farklılık göstermektedir. Zamanla kişilerin evlilik doyumunu ve uyumu farklılaşır, artan ilgisizlikle birlikte bireyler bu durumla baş edemediğinde boşanma olgusu gündeme gelir.

Boşanmanın psikolojik etkileri incelendiğinde, halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilen boşanma deneyimi, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan bir yaşam olayıdır (Başarıkan ve Seki, 2023). İlgili alanyazına bakıldığında boşanma, travma, yas, yaşam krizi, yaşam stresörü olarak tanımlanmaktadır (Herman, 1974; Pledge, 1992; Wiseman, 1975; Yarnoz-Yaben, 2017). Boşanma, evlilik ilişkisinin ölmesine benzetilmektedir. Bu nedenle, bir yakının ölümünde olduğu gibi kişiler yas tutar (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Yapılan araştırmalar, evliliği sonlandırırken bireylerin yaşadığı deneyimler ve sosyodemografik değişikliklerin depresyon ve anksiyete seviyelerini belirlediğini göstermiştir (Hald vd., 2020). Aynı zamanda evliliğini sonlandıran bireylerin daha yüksek seviyede depresyon ve anksiyete semptomu gösterdiği raporlanmıştır (Hald vd., 2020). Boşanma, daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşla, daha fazla madde kullanımıyla, daha fazla sağlık sorunuyla, daha sık hastaneye yatışla, daha yüksek intihar oranlarıyla, düşük öz-yeterlik, azalan benlik saygısı ve özgüven, geleceğe yönelik artan karamsarlık, alkol/sigara ve madde kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (Afifi, Cox ve Enns, 2006; Frisby vd., 2012; Leary, Koch ve Hechenbleikner, 2001; Lillard ve Waite, 1995; Travato 1986).

Boşanmaya karar verilmesinden başlayarak, hukuki süreç ve boşanmanın gerçekleşmesine kadarki süreci kapsayan uzun süren boşanma deneyimi aynı zamanda hukuki, ekonomik, sosyal, toplumsal, psikolojik etkiler gibi çeşitli streslere neden olmaktadır (Cabılar ve Yılmaz,

2022). Bu stresi artıran faktörler kişinin yaşamında değişimler yaratır (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Bu değişimlerle birlikte ortaya çıkan uyum kavramı, yeni bir düzenin kurulmaya çalışıldığı bu süreçte dalgalı olarak ilerler ve depresyon, anksiyete, yalnızlık, başarısızlık gibi psikolojik belirtilerin olmamasından daha fazlasına karşılık gelir (Hill, 1958; Kramrei vd., 2007). Boşanmaya uyumu açıklamaya, anlamaya yönelik farklı ve çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Uyum, farklı kavramlar ile açıklanmaya çalışılsa da bireyin hayatında yeni düzenlemeler yapacağı anlamına gelmektedir. Boşanma sonrası psikolojik etkilerle uğraşan birey, aynı zamanda duygusal ve bilişsel olarak rol ve kimlik değişimini düzenlemeye, aile tanımını ve ebeveynliğini yeniden organize etmeye, eski eşi ile ilişkilerini değiştirmeye, sosyal ve ekonomik açıdan yeni bir düzen kurmaya çalışmaktadır (Kramrei vd., 2007). Aynı zamanda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu gibi sosyodemografik değişkenler de boşanma deneyimi sonrası uyumu farklı etkileyebilmektedir (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Boşanma sonrasında uyumu etkileyen diğer faktörler ise boşanmadan sonra geçen zamanın süresi, boşanma kararının algılanış şekli, biten ilişkinin niteliği, çocuk sahibi olup olmama, evlilik ve boşanmaya dair yorumlar, yerleşik inanç ve tutumlardır (Cabılar ve Yılmaz, 2022; Karahan, 2021). Örneğin boşanma kararının nasıl alındığı anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Boşanmayı isteyen bireyin, istemeyen bireye göre daha düşük yas düzeyi, daha fazla mutluluk ve boşanmaya daha iyi uyum sağladıkları görülmüştür. Ancak boşanmayı istemeyen bireylerin daha fazla yas, depresyon ve kaygı, ruminasyon, ağlama, üzüntü, öfke, kıskançlık, şok bildirdikleri görülmüştür (Boolen ve Reijntjes, 2009; Leary vd., 1998; Perilloux ve Buss, 2008; Thuen ve Eikeland, 1998). Bu çalışmada uyum, psikolojik dayanıklılık açısından ele alınmıştır.

Evlilik ilişkisinin sonlanmasıyla birlikte boşanma sürecini deneyimleyen bireyin yaşamı çok boyutlu olarak olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bu çalışmada, boşanma deneyiminin psikolojik etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Günümüzde artan boşanma oranlarıyla birlikte birçok birey psikolojik olarak zorlayıcı bu deneyimi yaşamakta olup yaşamlarını yeniden düzenlemektedir (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Aynı zamanda evliliğin sona ermesi ile birlikte yıllar boyunca suçluluk, depresyon, yakın ilişki kuramama, fiziksel sağlıkta problemler de deneyimlemektedirler (Afifi ve Nussbaum, 2006). Amato'ya (2000) göre, boşanma en geniş kapsamlı etkileri olan en travmatik durumlardan biri olarak görülmektedir. Boşanma, sadece boşanan bireyleri değil aynı zamanda geniş aileyi ve sürece dahil olan çocuklar için de hem kısa hem de uzun vadeli sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Frisby vd., 2012). Ortaya çıkan bu olumsuz etkilerin yanında bazı bireyler olumlu sonuçlar da deneyimlemektedir (Frisby vd.,

2012). Olumlu sonuçlar yaşayan bireylerin travmatik yaşam olayı olan boşanmaya karşı daha dayanıklı oldukları düşünülmektedir (Frisby vd., 2012).

Bu olumlu tepkiler farklı mekanizmalardan kaynaklanabilmektedir. Boşanma deneyimi sonrası ortaya çıkan olumlu etkiler, etkili problem çözümü, rahatlama duygusu, ilişki biçimi, bireyin psikolojik olarak dayanıklı olması ve eski eşin kimlik ve duygularının korunmasından kaynaklanabilmekte olup olumlu boşanma algısı ile ilişkili olabilir. (Frisby vd., 2012). Bu mekanizmalara bakıldığında Amato'ya (2000) göre, boşanma sürecinde bireyler sorunlarını işlevsel biçimde çözmeye çalıştıklarında sonuç olumlu olmaktadır. Boşanma sonrası ilişkiler sabit olmayabilir ve eski eşler yeni ilişkiler geliştirip arkadaş olabilirler. Boşanma sonrası bireylerin tüm alanlarda dostane ve uyumlu ilişki sürdürmesi, ebeveynlikle işbirlikçi tutum sergilemeleri dayanıklı bir tepkiyi yansıtmaktadır (Bonanno, 2004). Yalnız ve olumsuz bir evlilik deneyimleyen bireyler, olumsuz bir deneyimin sonlanmasıyla boşanma sonrası mutluluk ve özgürlük duygularını deneyimleyerek kendilerini yeniden geliştirmektedirler (Doohan, Carrere ve Rings, 2010; Tashiro ve Frazier, 2003).

Bonanno'ya (2004) göre bazı bireylere çeşitli faktörler sonucu dayanıklılık ortaya çıkmaktadır. Bu faktörlere kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar bölümünde detaylıca değinilecektir. Olumsuz bir deneyim sırasında kurulan pozitif iletişim, deneyim sonrasındaki iyileştirmeyi ve işlevselliği artırma gücüne sahiptir (Bonanno, 2004). Bonanno ve diğerleri (2002), bireyin psikolojik dayanıklılığa sahip olmasının verdiği yas tepkisinden daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların çoğunda kayıpla bağlantılı olarak ölüm olgusuna bakılmaktadır (Bonanno vd. 2002). Ancak sevilen birinden ayrılma, reddedilme, evliliğin sonlanması sonucunda da verilen tepkiler yasa benzerdir (Archer ve Fisher, 2008). Bu nedenle boşanma olgusu da psikolojik dayanıklılık kapsamında ele alınabilir. Bu çalışmada, boşanma deneyimi sonrası bireyin gösterdiği uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan tutumlar açısından incelenecektir. Bilişsel çarpıtmalar, depresyona karşı savunmasızlığı artırdığı iddia edilen olumsuz, önyargılı hatalardır (Dozois ve Beck, 2008). İşlevsel olmayan tutumlar da bilişsel çarpıtmalar gibi bireyi depresyona karşı savunmasız bırakmaktadır (Beck, vd., 1991).

Boşanma durumu bireylerin psikolojik işlevselliğini etkileyen bir durumdur (Frisby vd., 2012; Hald, Strizzi ve Cipric, 2020). Bu mevcut çalışmada, boşanma deneyimi olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaları ve işlevsel olmayan tutumları

arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın, bilişsel çarpıtmaların ve işlevsel olmayan tutumların bireydeki olumsuz etkisini azalttığı düşünülmektedir. Bu ilişkilerin incelenmesinin, boşanma deneyimi olan bireylerin bilişsel işlev düzeylerinin belirlenmesi ve psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen özelliklerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Boşanma deneyimi bazı bireylere yarar sağlarken, bazılarının iyi oluşunda geçici düşüşler yaşanır; bazıları ise daha sonra hiç iyi oluşlarına dönemeyecekleri düşüş döngüsüne girerler (Amato, 2000). Boşanma süreci ve sonrasında riski ve psikolojik dayanıklılığı artıran faktörlerin tespit edilmesi, hem araştırmacıların hem de uygulayıcıların boşanma deneyimi sonrası desteğe ihtiyaç duyan bireyleri belirlemesine ve onlara yönelik müdahalelerin yapılmasına olanak sağlayabilir. Özellikle boşanma kararının alınmasıyla birlikte boşanma sürecinin nasıl ilerlediği, tarafların hangi rolleri üstlendiğini belirlemek risklerin tespit edilmesine yardımcı olur (Bonanno, 2004). Bu bağlamda mevcut araştırma, boşanma deneyiminin yol açtığı zorlukların ve risklerin doğru şekilde tespit edilip, çift ve aile terapistlerinin müdahale stratejilerine ek bilgiler sağlamak ve boşanan bireyin içinde bulunduğu sürece uygun müdahale programlarının geliştirilmesinde destek olmak hedeflenmiştir. Ayrıca alanyazında doğrudan boşanmış bireylere yönelik araştırmaların azlığı ile ilgili ihtiyaca katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kapsamında öncelikle amaçlanan, boşanma deneyimi yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkilerin ilişkisel tarama modeli doğrultusunda analiz edilmesi ve demografik değişkenlerin rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında test edilmesi planlanan hipotezler aşağıda sunulmaktadır:

H1: Boşanma deneyimleyen bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile işlevsel olmayan tutumları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Boşanma deneyimleyen bireylerin bilişsel çarpıtma puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Boşanma deneyimleyen bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ile işlevsel olmayan tutumları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Boşanma deneyimleyen bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H5: Boşanma deneyimleyen bireylerin boşanma sürecindeki algıladıkları sosyal destek puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Boşanma deneyimleyen bireylerin boşanma sürecindeki algıladıkları sosyal destek puanları ile işlevsel olmayan tutum puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Psikiyatrik tanısı olan boşanmış bireylerin bilişsel çarpıtma puanları tanısı olmayanlara göre daha yüksektir.

H8: Boşanma deneyimleyen bireylerin 25 yaşından önce (genç yetişkinlik döneminde) evlenmiş bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları, 25 yaşından sonra evlenmiş olanlara kıyasla daha yüksektir.

H9: Boşanma deneyimleyen bireylerin boşanılan kişi ile şu anki ilişkilerinin kalitesi ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Boşanma deneyimleyen bireylerden çocuğu olanların psikolojik dayanıklılık puanı, çocuğu olmayanlara kıyasla pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksektir.

H11: Boşanma deneyimleyen bireylerde algılanan sosyo-ekonomik düzey arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Araştırmalar, psikolojik dayanıklılık ile ilgili alanyazında boşanma deneyiminin de risk faktörü olduğunu göstermektedir (Gizir, 2007; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Psikolojik dayanıklılık, güç durumlar ile baş edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Criss vd., 2002). Yapılan araştırmalar, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre travmatik olaylar ile daha işlevsel olarak baş ettiğini göstermiştir (Min vd., 2013). Psikolojik olarak rahatsızlık yaşayan bireyler, hastalığın semptomları nedeniyle çoğunlukla kendilerini sosyal çevrelerinden kopmuş ve yalnız hissederler. Psikolojik dayanıklılık ise, bu kopuş ve

yalnızlık durumundan çıkıp yeniden sosyalleşmelerine ve bağ kurabilmelerine yardımcı olabilir (Edward, 2005).

Genetik faktörler, erken dönemdeki stresli yaşam olayları ve süregiden stresin depresyon gibi psikiyatrik bozukluklara yönelik kırılganlığı büyük ölçüde etkilediği kabul edilmektedir. Yapılan aile, ikiz ve evlat edinme çalışmaları genetik faktörler ile duygu durum bozuklukları arasındaki ilişkiyi ortaya koysa da kalıtımın karmaşıklığı nedeniyle sınırlı düzeyde açıklayıcı olmuşlardır (Southwick, Vytlingam ve Charney, 2005). Bir suçun mağduru olmak, ekonomik sorunlar ve boşanma gibi stresli olaylar da depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999). Caspi ve diğerleri (2005) yaptıkları bir çalışmada, 5-HT promotör polimorfizminin kısa alelinin yaşam stresörü ile birleştiğinde depresyon gelişme riskinin arttığını belirlemişlerdir. Bu çalışma, depresyonun etiolojisinde genetik faktörlerin ve yaşam stresörlerinin etkileşimini ortaya koymuştur (Southwick, Vytlingam ve Charney, 2005). Stresli yaşam olaylarına bağlı duygu durum ve genel iyilik halindeki azalmaya karşı psikolojik dayanıklılık, psikososyal faktörler ile ilişkilidir. Strese ve duygu durum bozukluklarına karşı psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler ise olumlu duygular ve iyimserlik, mizah, kognitif (bilişsel) esneklik, kognitif yeniden yapılandırma, kabul, din/maneviyat, özgecilik, sosyal destek, rol model alma, baş etme tarzı, egzersiz, olumsuz yaşam olaylarından sonra toparlanabilme kapasitesi ve stres aşılmasıdır (Southwick, Vytlingam ve Charney, 2005).

Bu çalışma, psikolojik dayanıklılığı etkileyen psikososyal faktörlerden bilişsel alanları inceleyecektir. Depresyon ve anksiyete bozukluklarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde risk faktörü olan bilişsel çarpıtmalar ise düşünce sürecindeki olumsuz yargılardır (Kaplan vd., 2017; Rnic, Dozois ve Martin, 2016). İlişkisi sonlanmış bireylerle yapılan bir çalışmada, bireylerin duygusal sorunları üzerinde olumsuz bilişlerin rolü incelenmiştir. Felaketleştirici yanlış yorumlamalar, benliğe ilişkin olumsuz inançlar, kendini suçlama gibi bilişlerin duygusal sorunlar ile güçlü yönde ilişkisi olduğu görülmüştür (Boelen ve Reijntjes, 2009). Bu bulgu, olumsuz, kişiye zarar veren düşüncelerin değiştirilmesinin yararlı bir müdahale olacağını göstermektedir. Literatüre bakıldığında Bilişsel Davranışçı Kuram (BDK) ve uygulamaları bağlamında bilişsel çarpıtmaların depresif belirtiler üzerindeki etkileri hangi süreçler aracılığıyla meydana getirdiğini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Yapılan başka bir çalışmada, yaşanan kayıp sonrası büyüme üzerinde bilişsel çarpıtmaların negatif yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2024). Evli bireyler ile yapılan başka bir çalışmada, hem kaçınma hem de kaygılı bağlanma alt boyutlarının bilişsel çarpıtmaların toplam puanı, gerçek dışı ilişki

beklentisi ile yakınlıktan kaçınma alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aşantıgrul ve Çelik, 2025). Bilişsel çarpıtmaları yüksek düzeyde olan kişiler, psikopatolojiye daha yatkın hale gelmektedir (Kaplan vd., 2017). Bilişsel Davranışçı Kuram' a göre zihinsel süreçler, yalnızca davranışlardan değil yaşama dair algılar ve anlamlandırmaları da belirlemektedir (Kaya ve Kumova, 2024). İnsanın yaşamında deneyimlediği kayıp gibi travmatik olaylar, bireyin bilişsel işleyişinde (çalışma belleği, bilgi işleme hızı vb.) ve işlevselliğinde belirgin bozulma ve sosyalleşmede düşüşlere neden olabilmektedir. Bu bulgu da yas sürecinde olan özellikle yaşlı bireylere yönelik sosyalleşme etkinliklerinin düzenlendiği destek programlarının genişletilmesinin ve bilişsel yavaşlamanın desteklenmesinin önemli olduğunu göstermektedir (Atalay ve Staneva, 2020). BDK'ye göre, kişinin içsel ve dışsal tepkileri (ruminasyon, sosyal geri çekilme, kaçınma ve kaçma) bilişsel yapılara bağlıdır. Bu bilişsel yapılar, en yüzeyde otomatik düşünceler, en derin düzeyde katı ve genellenmiş inançlar ve iki düzey arasında ise ara inançlar (varsayım, tutum ve kurallar) bulunmaktadır (Beck, 2011). Yaşanan stresli yaşam olayları sonrası kişinin inanç düzeyleri ve düşünce düzeyleri ile verdiği tepkiler değişime uğramaktadır (Kaya ve Kumova, 2024). Bu bilişsel yapılar, yanlış düşünceler olan bilişsel çarpıtmalar, hatalı algı ve yorumlamalar ve işlevsel olmayan tutumlar olayın etkisini, kişinin duruma verdiği anlamı etkilemektedir (Barriga vd., 2000; Kaya ve Kumova, 2024, Otto vd., 2007; Tehranchi vd., 2019). Bireyin özellikle kendisi ve diğerlerine yönelik olumsuz ve işlevsel olmayan inançları, hatalı düşünceleri intihar girişimlerine yönelik baş etme tepkilerine sebebiyet verip psikolojik iyi oluşu da olumsuz etkileyerek birçok psikolojik bozukluk için riski arttırmaktadır (Özgüven, 1999; Perkonig vd., 2000; Sexton vd., 2018). İşlevsel olmayan tutumlar, depresyonun başlamasında ve sürdürülmesinde önemli bir risk faktörüdür (Batmaz ve Özdel, 2018). Yapılan bir çalışmada, kriz durumunda bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve işlevsel olmayan tutumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (Özgüven, 1999). Bu çalışmanın sonucu, hatalı ve çarpık otomatik düşünceleri ve işlevsel olmayan tutumları ele alan bilişsel terapi yaklaşımlarının faydalı olabileceğini düşündürmekte olup riskli bireylerin koruyucu hizmetlere ulaşmasının önemini göstermektedir.

Yapılan çalışmalarda öne sürüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir ve yaşam içerisinde pekiştirilerek geliştirilebilir. Saini ve Corrente (2024) tarafında yapılan bir meta-analiz çalışmasında boşanma deneyimi yaşayan ebeveynler için tasarlanan eğitim programlarının etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu programların içeriği farklı olsa da genel amaçları bireylerin zorluklar ile baş edebilmesine yardımcı olmak, çocukların çatışma ve strese maruz kalmasını azaltmak ve iyi oluşu desteklemektedir. Aynı zamanda bu

programlar, bireylerin hukuki süreçleri anlamalarına ve daha bilinçli kararlar almalarına, ebeveynler olarak daha işlevsel ve iş birliğine dayalı ilişkiler kurmalarına, çocuk gelişimi konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olmaktadır. Toplam 40 çalışmadan elde edilen meta-analiz çalışmasının sonucuna göre, ebeveyn eğitim programlarının etkili olduğu tekrardan tespit edilmiştir (Saini ve Corrente, 2024). Ebeveyn eğitim programlarının müdahale yöntemleri farklılık göstermektedir. Ancak, bu tür programlar, boşanma sürecindeki bireylerin ve çocukların uyum sorunlarını azaltmayı, dayanıklılığı artırmayı, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyacını gözetmeyi algılamalarını, baş etme stratejilerini geliştirmeyi, iletişim becerilerini güçlendirmeyi, çocukların çatışmadan uzak kalmasını hedefleyen psikoeğitim ve bilgi temelli programlardır (Saini ve Corrente, 2024). Çelik (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanmasının üzerinden üç yıldan az süre geçmiş bireyler için geliştirilen Boşanma Sonrası Uyum Programı'nın (BSUP), boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. BSUP'un uygulandığı deney grubunun kontrol grubuna göre yaşamlarında olumlu değişimler meydana geldiği, programda edindikleri becerileri uygulamaya çalıştıkları, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Öngider (2013) tarafından yapılan bir pilot çalışmada, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) boşanma deneyimi olan kadınlar üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Boşanma deneyimi olan kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık algısı düzeyleri BDT öncesi ve sonrasında karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, BDT sonrası anksiyete, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin BDT öncesine göre düştüğü görülmüştür. Bu bulgu, BDT'nin psikolojik riskleri azaltmada etkili olduğunu göstermekte olup BDT gibi müdahale programlarının boşanmanın olumsuz etkilerini azaltacağını göstermektedir (Öngider, 2013). Boşanma deneyimi olan ve evli olan kadınların depresyon, anksiyete, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygılarının karşılaştırıldığı bir başka çalışmada, evli kadınların anksiyete, depresyon, stres, duygusal yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Çaplı ve Söyler, 2024). Bu bulgu, boşanma deneyimi olan kadınların olumsuzluklara ve olası risklere karşı önleyici eğitim ve psikolojik yardım programlarının planlanmasının önemini göstermektedir. Bireylerin zorluklar ile baş ederken onları destekleyecek sosyal ve psikolojik aşılama programları geliştirilebilir. Klinik aşılama kapsamında psikoeğitim programlarına dayanıklılığı artırmaya yardımcı olmak ve geliştirmek, depresif belirtilerin ortaya çıkmasını engellemek için işlevsel bilişsel tarz, olumlu duygular, işlevsel davranışlar ve sosyal etkileşimi geliştirecek müdahaleler entegre edilebilir (Dai ve Smith, 2023).

Bu çalışma, boşanma olgusunu deneyimleyen bireylerin sosyodemografik farklılıklarını göz önünde bulundurarak bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve bu düzeyi etkileyen psikososyal faktörlerden bilişsel alanları (bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan tutumları) arasındaki ilişkiyi inceleyerek alanyazındaki boşluğu doldurmayı ve ruh sağlığı müdahalelerinde yol gösterici olmayı hedeflemektedir. Boşanma deneyimine ilişkin literatür incelendiğinde, yapılan araştırmaların boşanma nedenleri ve ebeveyni boşanan çocuklara, bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerine odaklanıldığı ve boşanmayı deneyimleyen bireylerin olumlu değişimleri ile psikolojik dayanıklılığı azaltan ve artıran psikososyal faktörleri, baş etme stratejilerini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Psikolojik sağlık ve iyi oluş açısından bakıldığında, boşanma deneyimi ile ilişkili yapılan çalışmalar, halk sağlığı için son derece önemlidir. Boşanmanın nedenlerinin araştırılması, boşanma deneyimi sonrası riski ve psikolojik dayanıklılığı hem artıran hem azaltan faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlere yönelik tedbirlerin alınması önemlidir. Yoğun duyguların deneyimlendiği ve psikolojik olarak zorlayıcı yaşam deneyimi olan boşanmanın yarattığı çok boyutlu etkiler göz önüne alınarak bu çalışmada boşanma deneyimine klinik psikoloji açısından bakılması amaçlanmaktadır. Boşanma deneyiminin bu açıdan ele alınması, uygun psikoterapi müdahalelerin planlanıp bireye özgü şekilde formüle edilip uygulanması yaşanan güçlüklerle baş etmeyi kolaylaştıracak olup zorlu sürecin en az zararla ilerlemesine destek olacaktır.

Araştırmanın Varsayımları

18 yaş üzeri ve boşanma deneyimleyen bireylerden oluşan araştırma örnekleminin, yetişkin ve boşanmış bireylerden oluşan evreni temsil edebildiği ve katılımcıların öz bildirime dayalı ölçeklere tarafsız ve doğru yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla öz bildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların cevaplarının yanlı olma olasılığı, çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda, katılımcıların, boşanma kavramına Türk toplumundaki genel yaklaşımdan etkilenme ihtimalleri ve katılımcı olarak kadınların sayısının erkeklerden çok daha fazla olması bulguların genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Ek olarak, mevcut çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri, çalışmanın hipotezlerinde ölçeklerin alt boyutlarına yönelik spesifik hipotezlere değinilmemesi; sosyodemografik değişkenlere yönelik hipotezlerin yeterince ayrıntılı olarak yapılandırılmamış

olması ve ilgili hipotezleri test etmeye yönelik sosyodemografik bilgi formundan alınan verilerin kısıtlı olmasıdır. Son olarak, araştırmanın boylamsal olarak tasarlanmamış olması nedeniyle araştırılan değişkenlerin zaman içindeki değişimi bağlamında bilgi sunamamaktadır.

Tanımlar

Boşanma: Boşanma, evlilik ilişkisinin yasal olarak hukuki yollarla sonlandırılması olgusudur (Erdil ve Baysal, 2025).

Psikolojik Dayanıklılık: Yaşamda karşılaşılan sarsıcı, stresli olaylar sonrasında koruyucu bir baş etme faktörü olan dayanıklılık, psikolojik ve fizyolojik işlevselliği sağlıklı şekilde sürdürebilme kapasitesidir (Bonanno vd., 2002; Bonanno, 2005). APA' ya (Amerika Psikoloji Derneği) göre (2013), zorluklar ve travmatik olaylar karşısında uyum sağlayabilme ve yeniden güçlenme sürecidir.

Bilişsel İşleme: Bilişsel süreçler, her insan zihninin normal işleyişinin bir parçasıdır. Bilişsel işlemler eski ismiyle bilişsel çarpıtmalar normal zihnin işleyişinin parçası olsa da ruhsal rahatsızlığı olan bireylerde daha sık ve uyumsuz olarak görülür (Türkçapar, 2023).

Tutumlar: Bireye atfedilen ve onun psikolojik objeye yönelik düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimdir (Smith, 1968). İşlevsel olmayan tutumlar kavramı ise bilişsel kuram çerçevesinde açıklanmaktadır. İşlevsel olmayan tutumlar ve katı ve esneklikten, yoksundur (Türkçapar, 2023).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusunu oluşturan psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan tutumlar kavramları sırasıyla ele alınmaktadır. Her başlık altında ilgili değişkene yönelik açıklama ve araştırmalara yer verilecektir.

1.1. Psikolojik Dayanıklılık

1.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Yaşam tehlikeler, belirsizlikler, stresli yaşam olayları ile doludur. Çoğu yetişkin, yaşamlarının normal akışı içerisinde bu tür olaylarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu travmatik, tehlikeli, stresli olayların sonrasında, birçok birey normal işlevsellik düzeylerinin çok altına düşebilmekte, odaklanmakta güçlük çekmekte, kaygı ve depresyon seviyelerinde artış göstermekte ayrıca fizyolojik (iştah ve uyku gibi) bozulmalar geliştirebilmektedir (Bonanno, 2005). Bu sarsıcı yaşantılar sonrasında dayanıklılık, koruyucu bir başa çıkma faktörü olarak gündeme gelebilmektedir (Bonanno, 2005). Bonanno ve diğerlerine (2002) göre, psikolojik dayanıklılık, psikolojik ve fizyolojik işlevselliği sağlıklı bir şekilde sürdürebilmektir. Amerikan Psikoloji Derneği'ne (2013) göre, psikolojik dayanıklılık, zorluklar, travmatik olaylar, tehditler karşısında iyi bir şekilde uyum sağlama ve yeniden güçlenme sürecidir. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne göre 'dayanmak' kelimesi farklı anlamlara gelse de 'psikolojik dayanıklılık' kavramına en yakın olarak güç bir duruma katlanmak; sabretmek, tahammül etmek olarak geçmektedir. Rutter'a göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin iyi olma haline başarıyla dönebilmesi olarak tanımlanmıştır (Rutter, 1985). Psikolojik dayanıklılık, stres ve sıkıntı karşısında başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneğidir (Horn, Feder ve Charney, 2016). Masten'e (2001) göre psikolojik dayanıklılık, gelişime ve adaptasyona yönelik ciddi tehditler karşısında iyi sonuçlar ile karakterize edilmektedir. Edward'a (2005) göre psikolojik dayanıklılık, akıl hastalığı olanların kopuk bağlantılarını düzenleyebilir. Terzi'ye (2008) göre, psikolojik dayanıklılık stresli yaşam durumları karşısında kendini toparlama gücüdür. Psikolojik dayanıklılık, yaşam koşullarına hızlı ve pozitif bir şekilde adapte olabilme yeteneğidir (Dai ve Smith., 2023). Özetle psikolojik dayanıklılık, istikrarlı bir şekilde dengeyi koruma yeteneğidir (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık kapasitesi, kişiden kişiye farklılık gösteren genetik ve çevresel faktörlerin etkisi, birbirleri ile etkileşimleri, nörobiyolojik, gelişimsel, psikolojik, davranışsal, psikososyal faktörler ile şekillenen kompleks bir yapıya sahiptir (Dai ve Smith, 2023; Horn, Feder ve Charney, 2016; Wu vd., 2013). Wu ve diğerlerine

göre (2013) psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörleri anlamak, istenmeyen sonuçları azaltmak için yeni psikolojik ve farmakolojik müdahalelere yol açacaktır.

1.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

1.1.2.1. Genetik, Epigenetik ve Nörobiyolojik Faktörler

Genetik, epigenetik ve nörobiyolojik faktörler psikolojik dayanıklılığı olumlu veya olumsuz şekilde etkilemektedir (Elisei vd., 2013). Özellikle psikolojik dayanıklılığın nörobiyolojisi, beyin bölgeleri ve nörotransmitter, endokrin sistemlerini, genetik ve epigenetiği içeren yeni bir çalışma alanıdır (Southwick vd., 2014). Stresin kişiyi olumsuz etkilemesinde veya stresle başa çıkabilme yeteneği ile ilgili olarak dikkat, öğrenme, bellek, olumlu ve olumsuz duygular, motivasyon, ödül, korkuya yanıt ve sosyal davranışları düzenleyen beyin ve sinir sistemleri rol oynamaktadır (Southwick vd., 2014). Stres yanıtının düzenlenmesi, serotonin sistemi, hipotalamik - hipofiz - adrenal (HPA) eksen, mezolimbik dopaminerjik ödül sistemi, hipokampus, prefrontal korteks ve sempatik sinir sistemi gibi sistemlerin genetik olarak farklılaşarak aktive edilmesi ile ilişkilendirilmiştir (Southwick vd., 2014). Ek olarak HPA eksenin aktive edilmesi kısa vadede koruyucu gibi dursa da sürekli aktivasyonu yüksek kortizol seviyelerine neden olduğundan zararlı hale dönüşebilmektedir (Karatsoreos vd., 2013). Serotonin taşıyıcı geni, glukokortikoid, mineralokortikoid ve kortikotropin salınımı yapan hormon (CRH) reseptör genlerinin fonksiyonel varyantları örnekler arasında yer almaktadır (Southwick vd., 2014). Bunlar arasında, Nöropeptid Y'nin (NPY) değiştirilmiş ekspresyonunu belirleyen genetik varyasyonları anksiyolitik etkiler üreten ve strese karşı koruyucu tepkileri desteklemektedir (Elisei vd., 2013). Donner ve diğerlerinin (2012) çalışmaları sonucuna göre NPY çocukluk çağı sıkıntılarının sonra artan anksiyete bozuklukları ile ilişkili bulunmuştur. Esas olarak erken yaşam stresi ile birlikte HPA eksenini düzenleyen genlerdeki değişiklikler de esnekliği belirlemede rol oynar, özellikle kortikotropin salgılayan hormon (CRH) reseptör geni 1'deki (CRHR1) ve FK506 bağlayıcı protein 5 genindeki (FKBP5) polimorfizmler psikiyatrik hastalıklara duyarlılığı etkiliyor gibi görünmektedir (Elisei vd., 2013). Bradley ve diğerleri (2008) CRHR1 geni çocukluk istismarından kaynaklanan depresif semptomlar ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Psikiyatrik hastalıklara karşı savunmasızlığı arttıran nörobiyolojik faktörler noradrenerjik (Catechol-O-Metiltransferaz geni COMT) ve dopaminerjik sistemlerdeki (Catechol-O-Metiltransferaz geni COMT, Dopamin taşıyıcı geni DAT1, Dopamin reseptörü geni, örneğin DRD2, DRD4), ayrıca serotonerjik olarak özellikle depresyon

durumunda (Serotonin taşıyıcı gen 5-HTTLPR'nin promotör bölgesi, Serotonin reseptör genleri örneğin HTR1A, HTR3A ve HTR2C) ile ilişkili bulunmuştur (Wu vd., 2013). Yapılan çalışmalar, endokannabinoid, oksitosin ve glutamaterjik sistemlerin dahil olduğu ek nöropeptit ve nörotransmitter sinyal sistemlerinin dayanıklılık üzerindeki rolünü ispat etmeye başlamış ve yeni farmakolojik müdahalelere zemin hazırlamışlardır (Horn, Feder ve Charney, 2016). Genlerin çevresel maruziyetler tarafından tetiklenmesiyle meydana gelen epigenetik değişimler, gen ekspresyonunu düzenler ve psikiyatrik bozukluklara karşı artan esnekliğe veya savunmasızlığa katkı sağlar (Dudley vd., 2011). Klenger ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmada, çocukluk travmasına maruz kalan bireylerin travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) özgü "FKBP5" geninin aleline özgü epigenetik modifikasyonlarının TSSB ile doğrudan ilişkili epigenetik değişimler görüşmüştür. Örneğin çocukluk çağında yaşanan olumsuzlukların neden olduğu stres, yüksek seviyede anksiyete seviyelerine, HPA ekseninin aktivitesinin artmasına neden olmaktadır (Frodl ve O'Keane, 2013).

1.1.2.2. Psikososyal Faktörler

Pozitif Duygulanım (İyimserlik ve Mizah): Psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler, genellikle iyimserlik ile karakterize edilmekte olup yüksek derecede pozitif olarak duygulanım ifadesinde bulundukları gözlenmektedir (Block ve Kremen, 1996, Chang vd., 1996). Çoğu çalışmada pozitif olmak stres karşısında koruyucu faktör olarak bulunmuştur (Wu vd., 2013). Travmatik ve stresli olaylar karşısında iyimser olma ve olumlu duygu gösterebilme becerisi, bireylerin bu olaylar ile baş edebilme kapasitesini arttırmakta önemli rol oynamakta olup strese bağlı gelişen ruhsal hastalıkların görülme sıklığını da düşürdüğü görülmüştür (Zeidner ve Hammer, 1992). Araştırmalara göre, yüksek seviyelerde iyimser olan bireyler, daha yüksek düzeylerde iyi oluş, pozitif duygu durum ve moral, etkili problem çözme, iyi fiziksel sağlık, intihar düşüncesinde azalış ve travmadan özgürleşme bildirmektedir (Forgeard ve Seligman, 2012). Kötümser bireylerin aksine iyimser bireyler, daha az umutsuzluk ve baş etme stratejisi olarak daha az kaçınmayı kullandıklarını bildirmişlerdir (Carver vd., 2010). İyimser olmayan bireyler ise genellikle isteksiz, düşük düzeyde pozitif duygulanım gösteren, zevk verici uyaranlara karşı duyarsız, dikkatlerini ise en kötüsüne yönlendirirler. En kötü olayların kendi başlarına geldiğine inanırlar (Forgeard ve Seligman, 2012; Hasler vd., 2004). Bir önceki kısımda da belirtildiği gibi bu negatif semptomlar, dopamin aktivitesi ve beyin yer alan ödül sistemindeki aktivasyonun azalması ile ilişkili olabilir (Southwick vd., 2005). Düşük seviye pozitif duygulanım ifadesi,

önemli derecede genetik ve gelişimsel/çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Southwick vd., 2005).

Mizah, Martin'e (2003) göre, stresli olaylara karşı bilişsel yeniden yapılandırma vasıtası ile başa çıkma stratejisidir. Örneğin, Manne ve diğerlerinin (2003) yaptığı bir çalışmanın sonucuna göre mizahın depresif semptomları azalttığı bulunmuştur. Mobbs ve diğerlerine (2003) göre dopaminerjik ödül sisteminin önemli bileşenlerinde yer alan subkortikal ağın mizah tarafından aktive edildiği gösterilmiştir.

Kognitif Esneklik (Olayları Olumlu Açıklayıcı Tarz, Pozitif Yeniden Değerlendirme, Kabul): Psikolojik olarak dayanıklı ve iyimser olan bireyler, olaylar sonrasında zorlukları kucaklamaya ve olayı kendisinin kişisel gelişimi için fırsat olarak görmeye yatkın, olayları olumlu olarak açıklamaya yatkın bireylerdir (Southwick vd., 2005). Zor, stresli sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında, dayanıklı ve esnek olabilen bireyler stresli yaşam olayı için otomatik olarak kendilerini veya başkalarını suçlamazlar, sorunun çözülemez olduğundan veya sorunun hayatlarının tüm alanlarını etkileyeceğinden endişe etmez, olayın hayatlarının sınırlı alanı etkileyeceğini bilir ve sorunu çözülebilir olarak değerlendirirler (Southwick vd., 2005). Ayrıca, majör ve bipolar depresyon hastalarının kontrol grubuna göre daha kötümser açıklayıcı tarza sahip oldukları bulunmuş, tedavi esnasında açıklayıcı tarzı daha iyimser hale gelen bireylerin depresif semptomlarında azalma görülmüştür (Seligman vd., 1988).

Kognitif yeniden yapılandırma, birçok psikolojik olarak dayanıklı bireyin özelliklerinden biridir. Literatürde yapılan çalışmalara göre, dayanıklı bireyler travmatik, sarsıcı olaylar sonrasında pozitif anlamlar çıkarmaya yatkın bireylerdir (Southwick vd., 2005). Dayanıklı bireyler, negatif düşüncelerini pozitif olan ile değiştirmeye yatkın kognitif olarak esnek bireylerdir (McRae vd., 2012). Bir başka çalışmada, duygu düzenleme stratejilerinden olan kognitif yeniden yapılandırma becerisi yüksek olan kadınlar, daha düşük seviyelerde depresif semptom bildirmişlerdir (Troy vd., 2010). Dai ve Smith (2023) psikolojik dayanıklılık ile dikkatin tehdiye odaklanması arasında negatif ilişki gözlemlemişlerdir. Park, Cohen ve Murch'e (1996) göre, stresli olayın yeniden pozitif şekilde olarak yorumlanması, strese ve travmaya bağlı büyüme olarak görülmektedir. Travmatik olay sonrası büyüme, savaş, felaket, boşanma ve fiziksel hastalıklar gibi stresli durumlar sonrası mücadele eden bireyler için tanımlanmıştır (Southwick vd., 2005). Beyin görüntüleme çalışmalarına göre, kognitif yeniden yapılandırma, beyindeki duygusal işleme süreçlerini etkilemektedir. Ochsner ve diğerlerinin (2002) yaptığı çalışma sonucuna göre, katılımcılara gösterilen olumsuz fotoğrafların kognitif olarak yeniden

değerlendirilmesi, olumsuz duygulanımın azalmasına, lateral ve medial prefrontal korteksin aktivasyonunun artmasına ve amigdala ile medial orbitofrontal korteksin aktivasyonunun azalmasına neden olmuştur. Bu sonuçlar, dayanıklılık için önemli olan duygu ve düşüncelerin düzenlenmesi ve yeniden değerlendirilmesinin, duygu düzenleme sistemlerinin (örneğin amigdala ve medial orbitofrontal korteks) etkili prefrontal korteksin modülasyonuna bağlı olduğunu göstermektedir.

Esnekliğin bir diğer unsuru olan kabul, bireyin kaçamadığı, istenmeyen olumsuz yaşantılar sonucunda ortaya çıkan içsel deneyimlerden kaçınmaya, bastırmaya karşı açık, esnek, yargısız, duygularını hissetmeye gönüllü olmasıdır (Oras, 2023). Kabul, daha iyi psikolojik ve fiziksel sağlıkla pozitif ilişkili olup depresif semptomlar ile negatif ilişkilidir (Manne vd., 2003). Kabul, bireylerin yüksek stresli olayları daha iyi tolere edebilmesinde anahtar rol oynamaktadır (Southwick vd., 2005). Silver ve diğerlerinin (2002) 11 Eylül saldırısına maruz kalan mağdurlar ile yaptıkları çalışmaya göre, kabul ve travma sonrası stres semptomları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Maneviyat (Din, Maneviyat, Alturizm): Dini inanca sahip olmak, sıkıntıları anlamlandırmaya yardımcı bir faktör olabilir. Çoğu insan, dini ve manevi aktivitelere katılarak hastalıkları, stresli yaşam olayları ile baş etmektedir. Son yıllarda yapılan meta analiz çalışmaları, din ve maneviyatın duygusal olarak iyilik halleri üzerinde ve fiziksel hastalıkları ile baş etmeyi sağlaması üzerinde etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (Southwick vd., 2005). Yüksek seviyelerde dini inancı olan yaşlı bireylerin depresyon seviyeleri düşük bulunmuştur (Braam vd., 2001). Dini inancı olan bireylerin intihar etme oranları daha düşük bulunmuştur (Donahue vd., 1995). Min ve diğerlerinin (2013) 121 depresyon tanılı hasta ile yürüttüğü çalışmada, yaşamlarında anlam bulamayan depresif hastaların, düşük düzeyde maneviyat bildirmeleri düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bulunmuştur. Bazı insanlar sadece dini ve manevi aktiviteler ile anlam inşa etmekle kalmamaktadır. Ailesine, topluma, işle ilgili değerlerine katkı sağlamaya çabalayarak da anlam inşa etmeye çabalarlar (Bleuler, 1984). Alturizm (Özgecilik), karşılıksız bir şekilde başkalarına yardımcı olmanın keyif ve mutluluk verdiği davranış biçimi, ahlaki tutumdur (Mansur ve Uysal, 2021). Alturizme dair tüm tanımların ortak noktası, bir başkasının iyilik hali için kişinin çıkarsızca özveride bulunmasıdır (Akalin, 2020). Burada en önemli olan nokta karşılıksız fedakarlıkta bulunmasıdır (Mansur ve Uysal, 2021).

Sosyal Destek (Rol Modeller): Bireyin yaşamında önemli yere sahip olan sosyal destek sistemi ailesi, eşi, arkadaşları, öğretmenleri, akrabaları, komşuları gibi çevresel kaynaklardır (Terzi,2008). Bununla birlikte bireyin sarsıcı olaylar sonrasında sevi, şefkat gibi sosyal ihtiyaçlarının karşılanması ruh sağlığı üzerinde direkt etkilidir (Sorias, 1988). Depresif hastalar sürekli olarak aile, arkadaş ve diğer sosyal bağlantılardan (komşular, iş arkadaşları ve akrabalar gibi) zayıf veya az destek gördüklerini bildirirler. (Wu vd., 2013). Algılanan sosyal destek kaynakları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Terzi, 2008). Bunun karşısında, sosyal izolasyon ve düşük düzeyde sosyal destek, yüksek seviyede stres ve depresyonla ilişkili bulunmuştur (Brugha, 1995). Bir başka çalışmada, zayıf sosyal destek psikiyatrik hastalıklar ile ilişkili bulunmuştur (Tsai vd., 2012). Özellikle sinir sisteminin hızla değiştiği, düşünme ve davranış tarzlarının pekiştirildiği çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sosyal çevrede bulunan güçlü rol modeller, gelişim ve dayanıklılık için önemli rol oynamaktadır (Southwick vd., 2005). 1992 yılında Rhodes, Ebert ve Fishcher Afrikalı Amerikan anneler ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada, akıl hocası olan annelerin olmayan annelere göre daha düşük düzeyde depresif semptomları olduğu ve sosyal destekten daha fazla yararlanabildikleri tespit edilmiştir. Çocuğun büyüdüğü ortamdaki çevrenin travmatik oluşu dayanıklılık yerine kırılganlık ile sonuçlanabilir. Bu aşırı stres verici olaylar sonucunda, çevredeki koşulları değiştirmenin imkansız olduğuna dair bir inanç geliştirme eğilimi olarak öğrenilmiş çaresizlik ortaya çıkabilir (Elisei vd., 2013). Olumlu aile işleyişi ve akran ilişkileri, çevresel destek, kognitif yetenekler, öz disiplin gibi faktörler, dayanıklılık sağlamada depresyona karşı koruyucu rol oynamaktadır (Burt ve Paysnick., 2012).

Aktif Başa Çıkma Becerileri: Bilimsel literatürde başa çıkmanın en az 400 yolu keşfedilmiştir. Stresi azaltmaya yönelik davranışsal ve psikolojik başa çıkma stratejileri psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bulunmuştur. (Feder vd., 2009). Yaygın başa çıkma becerileri iki kategoriye ayrılabilir. Aktif başa çıkma becerileri problem çözme odaklı iken, pasif başa çıkma becerileri kaçınma odaklıdır (Southwick vd., 2005). Aktif başa çıkma becerileri, travmatik olaylara maruz kalan örnekler arasında psikolojik olarak dayanıklı bireyler ile karakterizedir. Örneğin Gazze'de savaşa maruz kalan ergenler arasında psikolojik olarak dayanıklılığı yüksek olan gençlerin daha fazla görev odaklı olduğu görülmüştür. Ek olarak kaçınma, duygularını bastırma gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmak yerine problem çözme becerilerini kullanma olasılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur (Thabet vd., 2014). Alkol ve madde kullanımı, duygusal ve davranışsal geri çekilme kaçınma stratejisinin klasik örneklerindendir (Lawler vd., 2005). Depresyonun tek belirleyicisi başa çıkma stili olmasa da yapılan çalışmalarda pasif başa

çıkma stiline depresyon ile ilişkisi tespit edilmiştir (Southwick vd., 2005). Örneğin, Muris ve diğerleri (2001) depresyonun yüksek seviyelerde ebeveyn reddi, olumsuz tutumlar ve pasif başa çıkma stili ile düşük seviyelerde aktif başa çıkma stili ile ilişkisini tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada, 11 Eylül saldırılarına maruz kalan bireylerde aktif başa çıkma becerileri düşük stres seviyeleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Silver vd., 2002).

Fiziksel Egzersiz: Egzersiz, psikolojik iyi oluş ve duygu durum, klinik depresyon, özgüven üzerinde pozitif etkilere sahiptir. Flesher ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmada fiziksel egzersizin psikolojik dayanıklılığın nörobiyolojik faktörleri üzerinde etkili olduğunu göstermişlerdir. 424 depresif yetişkin hasta üzerinde yapılan ve 10 yıllık takibi süren boylamsal bir başka çalışmada, fiziksel aktivite, egzersizle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş olup fiziksel aktivite, depresyon ile negatif korelasyonlu bulunmuştur (Harris, Cronkite ve Moos, 2006).

1.1.2.3. Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Genetik ve psikososyal faktörlerin düzeylerine ek olarak literatür çalışmaları psikolojik dayanıklılık sürecini olumlu ve olumsuz etkileyebilecek koruyucu ve risk faktörlerine de değinmektedir. Psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörler, Masten'e (2001) göre risk faktörlerinin etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran ve bireyleri geliştiren faktörlerdir (Akdeniz, 2024; Topçu, 2024; Werner, 1994). Koruyucu faktörlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı görülmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bireyin hayatına etki eden koruyucu faktör sayısı arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de çoğalmaktadır (Gürkan, 2006). Koruyucu faktörlerin karşısında yer alan risk faktörleri, psikolojik dayanıklılık düzeyini azaltmakta olup ruhsal sağlığı da olumsuz etkilemektedir (Akdeniz, 2024; Öz ve Yılmaz, 2009). Koruyucu faktörler ve risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olmak üzere üçe ayrılmıştır.

Bireysel Koruyucu Faktörler ile Risk Faktörleri: Psikolojik dayanıklılığı olumlu etkileyen bireysel koruyucu faktörler şunlardır: Yüksek zeka düzeyi, yüksek akademi başarı, yüksek duygusal zeka, yüksek sorumluluk düzeyi, yüksek mizah düzeyi, yardımseverlik duygusu, etkili problem çözme becerisi, erkek olmak, yüksek özgüven, eşlik etmeyen alkol/madde kullanımı, daha yaşlı olmak, daha az travmatik yaşantı deneyiminin olması, yüksek kendini geliştirme kapasitesi, iyimser ve umutlu olmak, daha az kronik hastalık. (Akdeniz, 2024; Bonanno vd.,

2007; Bonnano vd., 2006; Gizir, 2007; Öz ve Yılmaz, 2009; Topçu, 2024). Psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen bireysel risk faktörleri arasında ise kadın olmak, düşük eğitim seviyesi, genç yaşta olmak, psikiyatrik öykünün varlığı, çocuklukta fiziksel, sözel istismar, şiddet gibi travmatik durumlara maruz kalmak, işlevsel olmayan baş etme stratejileri kullanmak, alkol ve madde kullanımı, düşük özgüven, düşük başarı, erken yaşta hamilelik yer almaktadır (Bonnano vd., 2007; Clark vd., 1954; Sayan, 2021; Topçu, 2024; Wu vd., 2013).

Ailesel Koruyucu Faktörler ile Risk Faktörleri: Psikolojik dayanıklılık üzerinde ailenin tutumu önemli bir etkiye sahiptir (Akdeniz, 2024). Bireylerin yapıcı tepkiler verebilmesine katkı sağlayan, koruyucu ailesel faktörler şunlardır: Pozitif aile desteği, sağlıklı aile ilişkileri, ebeveynlerin yüksek eğitim seviyesi, kalabalık aile olmamak, anne ve babanın pozitif tutumu, ebeveynlerin kardeşlere eşit ve tutarlı yaklaşımı, ebeveynlerin çocuktan gerçekçi beklentilerinin olmasıdır (Akdeniz, 2024; Bolat, 2013; Gizir, 2007; Topçu, 2024). Psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen ailesel risk faktörleri arasında ise kalabalık bir ailede büyümek, kardeşler arası yaş farkının fazla olması, ebeveynlerin boşanma sürecine tanık olma, aile içi şiddete seyirci olma ya da şiddete maruz kalma, ebeveynlerden birinin ölümü, aşırı disiplin, aşırı ilgisizlik, evlat edinilmiş olmak yer almaktadır (Akdeniz, 2024; Öz ve Yılmaz, 2009; Sayan, 2021; Topçu, 2024).

Çevresel Koruyucu Faktörler ile Risk Faktörleri: Psikolojik dayanıklılığı olumlu etkileyen çevresel koruyucu faktörler arasında öncelikli olarak olumlu ve kaliteli akran ilişkileri, okul desteği gelmektedir (Akdeniz, 2024; Demir, 2012; Gizir, 2007). Aynı zamanda sosyal çevrede destekleyici bir yetişkinin varlığı, güçlü rol model olması, okul ve ailenin iş birliği, sosyal hizmetlere ulaşabilme, gençlik merkezlerine ulaşabilme yer almaktadır (Akdeniz, 2024; Gizir, 2007; Topçu, 2024). Çevresel risk faktörleri ise olumsuz ve tehlikeli akran ilişkileri, toplumsal şiddete uğrama, evsizlik, yetersiz beslenme, yetersiz eğitim, sağlık ve sosyal hizmetler, düşük sosyoekonomik duruma sahip olmaktır (Akdeniz, 2024; Öz ve Yılmaz, 2009; Sayan, 2021; Topçu, 2024).

1.1.3. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Terzi (2008) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 66 kız ve 74 erkek üniversite öğrencisi ile

yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme için Kastamonu Üniversitesi'nden rastgele örnekleme ile 94 öğretim elemanı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmanın örnekleme, İzmir Büyükşehir Belediyesi sınırları içerisinde yaşayan 485 kadın ve 350 erkek evli bireylerden seçilmiştir. İncelemenin sonuçlarına göre, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, bir işte çalışıp çalışmamasına göre fark bulunamadığı; evli bireylerin öğrenim düzeyi ve algılanan ekonomik durum puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Durmuş ve Okanlı (2018) üniversite öğrencilerinin problem çözme becerile ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma, Muş Alparslan Üniversitesi'nde tüm lisans bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinde 397 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre problem çözme puanları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın ekonomik durumdan, annenin eğitim durumundan, okul yaşamından, aile tutumundan etkilendiği görülmüştür.

Çınar ve Eminoğlu (2020) bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışma, İstanbul ilinde üçüncü ve dördüncü sınıfta üniversite öğrenimi gören 22 öğrenci (11'i kontrol grubu, 11'i deney grubu) ile yürütülmüştür. 8 hafta boyunca bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim programını uygulandığı deney grubundaki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenleme ölçeklerinin alt boyutlarında artış gözlemlenmiştir.

Polatçı ve Tınaz (2021) kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak amacı ile 423 meslek yüksekokulu öğrencisi ile çalışmayı yürütmüşlerdir. Analiz sonucuna göre uyumluluk (kadınlarda yüksek) ve duygusal denge (erkeklerde yüksek) kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaştığı gözlemlenmiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinin dayanıklılık puanlarını da etkilediği tespit edilmiştir. Kişilik özelliklerinden öz disiplinin dayanıklılık puanlarının tüm alt boyutlarını, duygusal dengenin ise kendilik algısı boyutunu etkilediği görülmüştür.

Hacıarifioğlu (2024) yetişkinlik dönemindeki DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) belirtileri ile anksiyete düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 18-65 yaş arası kadın ve erkek rastlantısal 111 kişi ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre DEHB ve anksiyete semptomlarının birlikte eşlik etmesi psikolojik dayanıklılıklarını düşürerek stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkilediği saptanmıştır.

Akdeniz (2024) tarafında yapılan çalışmada sigara içen ve içmeyen yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ile kaygı ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, 278'i kadın 109'u erkek olmak üzere toplam 387 yetişkin ile yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre sigara kullanan bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin yükseldiği, demografik faktörlerin psikolojik dayanıklılık, depresyon ve kaygı düzeylerini etkilediği görülmektedir.

1.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bonanno ve diğerleri (2006) neredeyse yapılan tüm çalışmaların aksine travmatik olaylara karşı karşıya kalan yetişkinlerin patolojik tepkileri yerine psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaygınlığına odaklanmışlardır. Bu çalışma, 11 Eylül terörist saldırısını takip eden 6 ay boyunca New York bölgesinde yaşayan 2.752 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre yüksek maruziyet yaşayan katılımcıların travma sonrası stres bozukluğu kriterlerini karşıladığı görülse de, psikolojik dayanıklılık örneklemin %65,1'inde gözlemlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık travmatik olaya yüksek derece maruz kalan bireyler arasında daha az yaygın olsa da travma sonrası stres bozukluğunun şiddetinin en yüksek artışlarına sahip maruziyet grupları arasında bile hiçbir zaman üçte birin altına düşmediği tespit edilmiştir.

Fayombo (2010) tarafından Karayipli ergenlerde kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Katılımcılar dördüncü sınıftan altıncı sınıfa kadar 397 ergenden

rastgele örnekleme ile seçilmiştir. Katılımcıların yaşları 14 ile 18 arasında değişmiş olup 220 kişi Barbadoslu, 177 kişi ise çeşitli Karayip ülkelerindendir. Sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ile kişilik özelliklerinden vicdanlılık, uyumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük arasında olumlu ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ancak nevroitiklik ve psikolojik dayanıklılık arasında olumsuz yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular ışığında psikolojik dayanıklılık kişiliği güçlendirmektedir.

Gooding ve diğerleri (2011) genç ve yaşlı yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları arasındaki farkları incelemişlerdir. Çalışmaya Manchester Üniversitesi'nin birinci ve ikinci sınıf psikoloji lisans öğrencilerinden 18 ve 25 yaş arası 60 genç kişi ile Birleşik Krallık'ta yaşayan, yerel kütüphaneler, bahçeler gibi ortak topluluk alanında bulunan 65 yaş üstü 60 yaşlı kişi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre yaşlı yetişkinler, özellikle duygu düzenleme ve problem çözme açısından daha dayanıklı oldukları görülmüştür. Genç yetişkinler, sosyal destek konusunda daha dayanıklı oldukları görülmüştür. Yaştan bağımsız olarak genel sağlık düzeyine yönelik zayıf algılamalar, düşük enerji düzeyi düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda her iki grupta da düşük düzeyde umutsuzluk, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili görüşmüştür. Yüksek düzeylerde zihinsel ve fiziksel işlevi olmayan yaşlı yetişkinlerde özellikle psikolojik dayanıklılık sosyal destek puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Yalnızca genç yetişkinlerde duygu düzenleme ile ilişkili depresyonun dayanıklılık üzerindeki olumsuz etkileri düşük umutsuzluk puanları ile dengelenmiştir. Bu bulgular göre hem genç hem de yaşlı yetişkinlerde psikolojik dayanıklılıkla ilgili başa çıkma becerilerini sürdürmenin önemi vurgulanmıştır. Bu çalışma, yaşam boyu dayanıklılığın altında farklı psikolojik süreçlerin yattığını göstermiştir.

Karreman ve diğerleri (2012) tarafından bağlanma stilleri ile kognitif yeniden yapılandırma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 632 kadın ve erkek katılımcı katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanmanın daha yüksek seviyelerde kognitif yeniden yapılandırma ve dayanıklılık ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Min ve diğerleri (2013) tarafından kanser hastalarının duygusal sıkıntı ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 18-65 yaş arası Güney Kore'nin Seul kentinde buluna Seul St. Mary's Hastanesi'ne bağlı kanser enstitüsünde ardışık hastaneye yatırılan kanser hastaları katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile duygusal sıkıntı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Metastatik kanser

hastaları arasında da psikolojik dayanıklılık, duygusal sıkıntı için önemli bir koruyucu faktör olduğu bulunmuştur. Çalışmaya göre dayanıklılığı arttırmaya yönelik psikososyal müdahaleler, kansere bağlı duygusal sıkıntının üstesinden gelmeye yardımcı olacaktır.

Song ve diğerleri (2021) COVID-19 salgını sırasında toplumda depresyon ve anksiyeteye karşı koruyucu bir faktör olarak psikolojik dayanıklılık çalışması yapmışlardır. Çalışma, 886 erkek ve 2294 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Örneklemen eğitim düzeylerine ve medeni durum dağılımlarına bakılmıştır. 824 kişi 12 yıldan az eğitim almış, 12 ila 16 yıl arası eğitim almış, 389 kişi 16 yıldan fazla eğitim almış, 1067 kişi bekar, 1953 kişi evli ve 160 kişi boşanmış durumda idi. Araştırma sonucuna göre, başta kadınlar olmak üzere toplumun, genç ve az eğitilmiş kesimlerin ve evli olmayan bireylerin ruh sağlığına daha fazla önem vermelidir. Ayrıca yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa ve aktif başa çıkma tarzına sahip bireylerin, COVID-19 salgını sırasında daha düşük düzeyde kaygı ve depresyona sahip olacağı tespit edilmiştir.

Sahraeean ve Samavi (2022) boşanmış ve boşanmamış ebeveynleri olan öğrencilerde akademik dayanıklılık, akademik öz yeterlik ve sosyal becerileri karşılaştıran bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya toplamda 108 öğrenci katılmıştır. 108 öğrenciden 62 öğrencinin ebeveynleri boşanmamış; 46 öğrencinin ebeveynleri ise boşanmıştır. Veri analizi sonuçlarına göre boşanmış ve boşanmamış ebeveynlere sahip öğrenciler arasında dayanıklılık, öz yeterlilik, sosyal beceriler açısından anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuçlara göre boşanmamış ebeveynlerin çocuklarında bağımlı değişkenler daha yüksek puanlanmıştır.

Aryani ve diğerleri (2023) ebeveynleri boşanmış ergenlerde öz düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek adına çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre araştırmacıların hipotezi doğrulanmıştır. Veri analizine göre öz düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Imran ve diğerleri (2024) tarafından psikolojik dayanıklılık ve duygu durum bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile sistematik inceleme ve meta analiz çalışması yapılmıştır. Çalışmaya 23 makale dahil edilmiştir. Dahil edilen ve incelenen makalelerin çoğunluğu (%95,7) psikolojik dayanıklılığın ruh hali bozukluklarında olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu meta analiz sonucuna göre bipolar bozukluğu olan bireylerin kontrol grupları ile karşılaştırıldığında önemli ölçüde psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, depresyonu olan bireylerin kontrol grupları ile karşılaştırıldığında

daha düşük seviyede psikolojik dayanıklılık sergilediği görülmüştür. Bu bulgular, ruh sağlığı bozukluğu olan bireylerin olmayan bireylerden daha az dayanıklı olduğunu göstermiştir. Bulgular göz önüne alındığında psikolojik dayanıklılığı iyileştirmeye yardımcı olacak müdahaleleri araştırmanın öneminin bir kez daha kanıtlanmış olduğu görülmektedir.

1.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

İnsan olmanın özellikleri içerisinde ona en özgü olan düşünmesi ve düşündüğünü de düşünebilmesidir. Modern ruhbilimi dünyasında ise bu özgü özellik olan düşünceye hak ettiği yeri veren ilk kişi Albert Ellis'tir (Türkçapar, 2023). 1950'lerin sonunda 1960'ların başında ise Aaron T. Beck ruh sağlığı alanında devrim başlatmıştır (J.Beck, 2011). Önceden tam eğitilmiş ve uygulayıcı psikanalist olan Beck, bir dizi çalışma yapmasına ve psikanalitik yaklaşımı test etmesine rağmen psikanaliz teorisinin sonuçlarında empirik açıdan geçerli sonuçlar elde edemediği için depresyon tedavisinde diğer açıklamaları araştırmaya yönelmiştir (J.Beck, 2011). Araştırmaları sonucunda 1960'ların başında, 'Bilişsel Terapi (BT)' olarak adlandırılan psikoterapi ekolünü geliştirmiştir. Psikoterapi ekolünü geliştiren Aaron Beck, Epictetus, Karen Horney, Alfred Adler, George Kelly, Albert Ellis, Richard Lazarus ve Albert Bandura gibi kuramcılarının çalışmalarından da faydalanmıştır (J.Beck, 2011). BT, psikoterapi alanındaki en etkili kuramlardan biridir (Özdel vd., 2014). 1980'li yıllarda davranışçı terapistler de ortaya çıkan bilişsel kuramı benimsemişlerdir. Böylece Ellis'in geliştirdiği akılcı duygusal terapi, Beck'in geliştirdiği bilişsel terapi ve davranışçı terapiyle bilişsel terapisinin bileşmesiyle meydana gelen bilişsel davranışçı terapi, tedavide merkeze düşünceyi koyar, bilişsel süreçlere odaklanır (Türkçapar, 2023). Bu nedenle, BT, 'Bilişsel Davranışçı Terapisi (BDT)' ile literatürde birbirleri yerine kullanılmakta olup bu tez çalışmasında da BDT olarak ifade edilecektir.

BDT'nin altında yatan bilişsel teori, bireyin ruh halini ve davranışı etkileyen işlevsel olmayan, çarpıtılmış düşüncenin tüm psikolojik bozuklukların yaygın olduğunu savunur (J.Beck, 2011). Bilişsel kuramı baz alan BDT, bireyin işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarını değiştirmesini ve daha gerçekçi ve uyumlu olarak yeniden yapılandırmasını amaçlayarak ruh hali ve davranışlarını iyileştirir (Beck, 2011; Çopur, 2015). Özetle, insanların duygusal açıdan nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları, içsel veya dışsal bir durumu, tetikleyiciyi nasıl yorumladıkları ve o durum hakkında nasıl düşündükleri ile bağlantılıdır. Bireyin duygusal, davranışsal veya fizyolojik tepkisini durumun kendisi değil; durumu nasıl algıladığı belirlemektedir (J.Beck, 2011).

BDT'ye göre, duygusal ve davranışsal tepkiler, otomatik düşünceler ve yorumlama şeklinde ortaya çıkan temel inançlar gibi kognitif yapılara bağlıdır (Beck, 2019 ; Özdel vd., 2014). Bu inançlar, üç farklı kognitif yapıyla kendini göstermektedir. En yüzeyde oldukça hızlı şekilde kendiliğinden ortaya çıkan otomatik düşünceler, en derin düzeyde ise geniş kapsamlı, katı ve aşırı genellenmiş inançlar, bu iki düzey arasında ise bireyin durumlara bakışını etkileyen ara inançlar (varsayımlar, kurallar ve tutumlar) bulunmaktadır (Batmaz ve Özdel, 2016; J.Beck, 2011). Aynı zamanda otomatik düşüncelerin içeriği bireyin kendisi, geleceği ve dünya hakkındaki inançları ile tutarlı şekilde kendini göstermektedir (Rnic, Dozois ve Martin, 2016). Belirli bir durumda, en derin düzeydeki inançlar kişinin algısını etkiler ve duruma özgü otomatik düşünceler ortaya çıkar. Sırasıyla düşünceler de bireyin, duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkilerini etkiler. Yani, inançlar düşünceyi, düşünceler de tepkiyi etkilemektedir (J.Beck, 2011).

Açıklandığı kadarıyla biliş hiyerarşisi şu şekilde gösterilebilir:

Temel inançlar -> Ara inançlar -> Durum -> Otomatik düşünceler -> Tepki (duygusal, davranışsal, fizyolojik) (Beck, 2011). Tedavinin başlangıcında, bireyin daha iyi hissetmesine ve daha işlevsel davranmasına yardımcı olmanın en hızlı yolu katılaşmış inançlarını değiştirmek olsa da kök inançlardan kaynaklı otomatik düşünceleri belirlemek ve onları değiştirmek vurgulanır. Bireyin düşüncelerindeki bozulmayı fark edip belirlemesi ve değiştirmesi derin inançlarını anlamasından da daha kolaydır. Bu müdahaleler, işlevsel olmayan kök inançları da dolaylı olarak değiştirecektir (J.Beck, 2011).

1.3. Bilişsel Çarpıtmalar (Yeni Adıyla, Bilişsel İşleme Tipleri)

1.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı

Bilişsel çarpıtmalar, ilk olarak Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) tarafından tanımlanmıştır. David Burns (1980) ise bilişsel çarpıtmaları sıralı olarak listelemiş ve 'düşünce tuzakları' olarak yeniden isimlendirmiş, listeyi genişleterek 10 yaygın düşünce tuzağı belirlemiştir (Beck, vd., 1979).

Bireyin kendisine, diğerlerine ve geleceğe yönelik olumsuz inançları depresif inançlara (şemalara) dönüşür. Yeni bir bilgi geldiğinde ise bilgi işleme süreci hatalı, etkisiz ve yanlış ise var olan olumsuz inanca veya şemaya uygun olması için çarpıtılır. Özetle, bilişsel çarpıtmalar kişinin derindeki inançlarından (şemalarından) beslenir ve düşünce süreçlerini çarpıtır. Bunun sonucunda da birey, işlevsel olmayan bilişlerinin doğruluğuna dair inancını sürdürmeye devam

eder, olayları veya durumları gerçekte olduğundan daha olumsuz yorumlar (Beck, vd., 1979; Kendall, 1992; Kuru vd., 2017).

Bireyin düşünce biçimini etkileyen ve birçok alana yayılan işlevsel olmayan inançlar, bilişsel olarak her psikopatolojiye özgü şekilde oluşur (Türkçapar, 2023). Psikiyatrik bozukluğu olan hastaların bilişsel işleyişinde olumsuz ön yargılar vardır (Beck, 1976). Türkçapar (2023), psikoterapi sürecinde çarpıtma kelimesinin bireyleri olumsuz etkileyebileceğinden 'bilişsel işleme' veya 'bilişsel tuzak' terimlerini kullanmayı tercih etmiştir. Aynı zamanda, bilişsel hata veya çarpıtma terimlerinin kullanılmasını tercih etmemesinin nedenlerinden biri olarak da aslında düşünce işleme biçimlerinin her insanda görülebilen bilişsel süreçler olmasıdır (Türkçapar, 2023). Yani bilişsel hata diye tanımlanan bilişsel işlemler, normal zihinsel işleyişin parçasıdır. Patoloji ile normal işleyişi birbirinde ayıran nokta bilişsel işlemlerin birey tarafından ne ölçüde kullanıldığıdır. Örnek verilecek olur ise zihin okuma, insanı insan yapan bir bilişsel özelliktir ve her insanda olması gerekir. Ancak bu özellik otizm ve şizofrenik bozukluklarda bulunmamaktadır (Türkçapar, 2023). Bu özelliklerin hiç bulunmaması gibi abartılı bir biçimde bulunması da soruna yol açmaktadır. Özetle, bu bilişsel işlemler normal zihnin işleyişinin parçası olsa da ruhsal rahatsızlığı olan bireylerde daha sık ve uyumsuz olarak görülür (Türkçapar, 2023). Aynı zamanda bu bilişsel işlemler, bazen hız ve pratiklik sağlar ancak sorun yaşanan olaylarda uygunsuz bir biçimde çalışır ve bireyin algılamasını ve yeni bilgiyi işleyişini olumsuz etkileyerek duygusal sıkıntıya neden olacak ve gerçek dışı, olumsuz otomatik düşünceleri meydana getirirler. Bu tür durumlarda, işlevsel olmazlar ve yaşamı zorlaştırırlar (Türkçapar, 2023). Otomatik düşünceler bazen doğru olsa da çoğunlukla doğru değildir ve gerçeği çok az yansıtır (J.Beck, 2011). Bu düşünceleri meydana getiren işlemin özellikleri sınıflandırılıp adlandırılmasıyla bilişsel çarpıtma kategorileri ve isimleri ortaya çıkar (Türkçapar, 2023). Aynı zamanda bu isimlendirme, hastalara bilişsel çarpıtmaları öğretirken yardımcı olabilir (J.Beck, 2011).

Düşüncedeki tipik hatalar yeni ismiyle bilişsel işleme tipleri aşağıda belirtilmiştir.

1. Keyfi Çıkarıma (Sonuca Atlama): Destekleyici kanıtlar olmamasına rağmen ya da kanıtlar aksini söylerken bile belli bir sonuca varmayı açıklamaktadır (Beck, vd., 1979; Türkçapar, 2023). Birinin ne düşündüğünü bildiğinden emin olmak, falcılık ve geleceği tahmin edebilmek, zihin okuma da dahildir (Beck, vd., 1979). Kişinin "Trende düştüğüm için benim beceriksiz olduğumu sandılar." diye düşünmesi bu tür çarpıtmaya örnek verilebilir.

2. Filtreleme: Resmin tamamını görmek yerine olumsuz bir detaya aşırı odaklanmak olarak açıklanmaktadır (J.Beck, 2011). Kişi yaşadığı deneyimin bir ayrıntısına çok fazla dikkat eder ve tüm deneyimi bu parçaya göre anlamlandırmaktadır (Beck, vd., 1979). Bütün notları iyi olan bir öğrencinin orta olan bir tek notuna takılarak sınıfı geçemeyeceğine inanması buna örnek verilebilir (Türkçapar, 2023).

3. Aşırı Genelleme: Birkaç durumu temel alarak genel bir kural oluşturmak ve bu kurala inanarak tüm durumlara uygulamak olarak açıklanmaktadır (Beck, vd., 1979; Türkçapar, 2023). Birey, mevcut durumdan çok bağımsız bir şekilde genelleşmiş negatif sonuca varır (J.Beck, 2011). Örneğin, aldatılan bir erkeğin, "Bütün kızlar güvenilmezdir" şeklinde bir sonuca varması aşırı genellemedir.

4. Büyütme ve Küçültme: Bu düşünce hatasını yapan kişiler, kendi yaptıklarını, olumlu olanı küçültürler; yapamadıklarını ise, yani olumsuz olanı büyütürler (J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023). "Yüksek notlar alıyor olmam benim başarılı olduğumu göstermez." şeklinde küçültmesi bu tür çarpıtmaya örnek verilebilir.

5. Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi (İkili Düşünme): Her türlü olayı, deneyimi, yaşantıyı süreklilik içinde değerlendirmek yerine iki zıt kategoriye veya siyah beyaz biçimine indirgemektir (Beck, vd., 1979; J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023). Bu düşünce hatasına göre, bir şey ya tamdır ya da hiç yoktur. Kişiler iki zıt ucun arasında yer alan noktaları görmezler (Türkçapar, 2023). "Eğer başarısız olursam bu mükemmel değilim demektir." şeklindeki düşünce bu tip hataya örnek olabilir.

6. Kişiselleştirme: Sıkıntı içerisinde olan bireyler, kendilerine ve acılarına aşırı derecede odaklanmaktadır (Türkçapar, 20203). Bu sebeple, olumsuz bir olay deneyimlediklerinde durumun sorumlusu olarak kendilerini görme eğiliminde olurlar ve diğerlerinin kendisi yüzünden negatif davrandığını düşünme eğilimindedirler (J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023). Kişi kendisi ile ilgili olmayan ya da çok az ilgili olan olayları bile kendisiyle ilişkili görür ve kendisini suçlayacak şekilde yorumlar (Beck vd., 1979; Türkçapar, 2023). Oysa ki bu yorumu destekleyen çok az kanıt vardır (Beck vd., 1979). "Ben orada olduğum için insanların keyfi kaçtı." şeklindeki düşünce kişiselleştirme hata tipine örnek verilebilir.

7. Felaketleştirme: Kişinin küçük bir kanıttan yola çıkarak olası diğer sonuçları dikkate almadan geleceğin tamamen olumsuz olacağını öngörmesidir (J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023). "Heyecandan sunumu berbat edeceğim." şeklinde düşünce bu tip bilişsel tuzağa örnek verilebilir.

8. Gereklilik ve Zorunluluk İfadeleri / Olmalı İfadeleri: -meli, -malı düşünce tarzı: Bu bilişsel hatayı yapan kişi, kendisi ve diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği hakkında kesinlikle doğru olduğuna inandığı katı kuralları, sabit fikirleri vardır. Bu kurallara göre davranılmadığında kişi olası sonuçları abartır, gözünde büyütür (J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023). "Öfkelenmemeliyim.", "Her zaman iyi olmalıyım.", "Herkesi mutlu etmeliyim." gibi örnekler verilebilir.

9. Zihin (Akıl) Okuma: Diğer insanların aklından ne geçtiğine yani ne düşündüğünü bildiğine inanmaktır. Aynı zamanda diğerlerinin de kişinin ne düşündüğünü bildiğini varsaymaktır. Bu düşünce hatasına "Bu proje hakkında hiçbir fikrimin olmadığını düşünüyor." gibi bir düşünce örnek verilebilir (J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023).

10. Duygudan Sonuca Ulaşma: Kişi, karşı kanıtlar olmasına rağmen bu kanıtları görmezden gelerek hislerinin (inançlarının) doğru olduğuna inanır (Türkçapar, 2023). Düşünceleri çok güçlü olduğu için gerçek yok sayılır ve gerçekten inanır (J.Beck, 2011). "Karnem çok iyi geldi ama yine de başarısız hissediyorum." şeklinde düşünce örnek verilebilir.

11. Etiketleme: Bireyin gerçeğe uygun olmayan değerlendirmelerde bulunup etiketlemeler kapsamında olayları genelleyerek değerlendirmesidir (Türkçapar, 2023). Kızının yardım etmemesinden şikayetçi olan bir annenin "Kızım beceriksiz." diye düşünmesi bu bilişsel hataya örnek verilebilir.

Bir otomatik düşüncede birden fazla düşünce hatası yer alabilir. Örneğin "Ben başarısızım." diye düşünen birinin hem etiketleme hem de hep ya da hiç biçiminde bilişsel hatalar yapmaktadır. Bilişsel terapi, işlevsel olmayan davranış ve olumsuz duyguların devam etmesine neden olan işlevsel olmayan bilgi işleme sürecini yeniden yapılandırmak, işlevsel olmayan düşünce ve inançları gerçeğe uygun ve işlevsel olanla değiştirmeyi amaçlamaktadır (Türkçapar, 2023).

1.3.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aşantıg r l ve  elik tarafından (2025) yapılan bir araştırmada, evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın  rneklemi 210 (152 kadın ve 58 erkek) evli bireyden oluşmuştur. Araştırmanın sonucuna göre, kaçınma ve kaygılı bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişki; hem kaçınma hem kaygılı bağlanmanın alt boyutlarının bilişsel çarpıtmaların toplam puanı, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile yakınlıkta kaçınma alt boyutlarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

 nce (2024) tarafından yapılan bir araştırmada,  niversite  ğrencilerinde duygusal şema, bilişsel çarpıtma ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak araştırma y r t lm ştir. Araştırmanın  rneklemi, Konya ilinde bulunan Selçuk ve Necmettin Erbakan  niversitelerinde öğrenimine devam eden 459 öğrenciden (210 kadın 249 erkek) oluşmuştur. Araştırmanın sonucuna göre, duygusal şema ve bilişsel çarpıtma alt puanlarının psikolojik esneklik alt boyut puanlarını yordadığı g r lm ştir. Aynı zamanda, bilişsel çarpıtma alt boyutlarından etiketleme puanlarında cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmakta, diğer alt boyut puanlarında ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Bilişsel çarpıtma alt boyut puanları yaşa göre farklılık görülmemiştir.

Ulaş, D. Yar ve B.Yar (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 140'ı kadın ve 138'i erkek olmak üzere 278 kişi ile y r t lm ştir. Araştırmanın sonucuna göre, cinsiyet ve medeni durum ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bilişsel çarpıtma alt boyutlarından felaketleştirme ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu g r lm ştir. Aynı zamanda, mutluluk korkusu ile iyimserlik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu g r lm ştir.

Sapmaz (2022) yürüttüğü bir araştırmada, bilişsel çarpıtmalar ve ergenlerin iyi oluşu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelenmesi amaçlamış olup cinsiyet düzenleyici (moderatör) değişken olarak ele alınmıştır. Araştırma 447 ergen birey ile y r t lm ştir. Bulgulara göre, bilişsel çarpıtmalar, ergenlerin iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki olduğu g r lm ştir. Sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın bilişsel

çarpıtmalar ve ergenlerin öznel iyi oluşu arasında aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Cinsiyetin ise düzenleyici etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Elmas (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, öğretmenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, yaşam doyumlarının ve psikolojik kırılganlıklarının mutluluk korkusu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılında Hakkari ili merkez ve ilçelerinde görevli olan 738 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, mutluluk korkusu üzerinde ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve psikolojik kırılganlık değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda analizlerin sonucuna göre, mutluluk korkusu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında orta seviyede pozitif yönde, yaşam doyumu arasında negatif yönde düşük seviyede, psikolojik kırılganlık arasında düşük seviyede ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yeşilyaprak vd. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, akut depresif epizotta olan ya da remisyonda olan bipolar bozukluk ve majör depresif bozukluk tanısı olan hastaların otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan tutumlar, kök inançlar ve ruminatif tepki stilleri açısından sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışma, psikiyatri polikliniğine başvuran 300 katılımcı (mevcut veya geçmişte 100 unipolar depresyon tanılı, 100 bipolar tanılı hasta ve 100 sağlıklı kişi) ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, depresyon ve bipolar grubunda olan hastaların, otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmaların alt ölçekleri, işlevsel olmayan tutumlar ve şemalar ölçeğinin benlik ve diğerlerine yönelik olumsuz alt ölçekleri, ruminatif tepkiler ölçeğinde diğer gruplara göre yüksek skorlar elde etmişlerdir. Kontrol grubunda olan kişilerin ise şemalar ölçeğinin benliğe yönelik olumlu alt ölçeği ve duygu odaklı olumlu ruminasyon alt ölçeğinde klinik gruplara kıyasla yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Dönmez ve Tunç (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada, ilişkiye dair bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, tolerans düzeyi ve evlilik uyumu arasındaki ilişki ve bunların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Şanlıurfa il merkezinde ikamet eden 231 (104 kadın 127 erkek) evli yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, evli bireylerin ilişkide bilişsel çarpıtmalar ile tolerans düzeyi arasında negatif yönde; evlilikte problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişki olduğu bulunmuştur. İlişkiye dair bilişsel çarpıtmalar, evlilikte problem çözme ve evlilik uyumunun eğitim düzeyi açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Yüksel ve Yılmaz (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada, hemşirelerin depresyon, anksiyete, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, hemşirelik bölümünde öğrenim gören 330 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik iyi oluş puanları, depresyon, anksiyete ve bilişsel çarpıtma puanları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Karabacak (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 2016 - 2017 yıllarında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 253 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyut ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü, zihin okuma alt boyut ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma alt boyutlarının psikolojik iyi oluşun anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Çelikkaleli ve Kaya (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, psikolojik dayanıklılıkları ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 346 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma ile dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı arasında negatif yönde; psikolojik dayanıklılık ile duygusal yetkinlik arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyet rollerine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda öğrencilerin dayanıklılıkları hem cinsiyet rollerine hem de toplumsal cinsiyet ortak etkileşimine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

1.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hastings (2025) tarafından yürütülen bir araştırmada, doğum sonrası depresif belirtiler, bilişsel çarpıtmalar ve ilişki doyumu arasındaki etkileşimin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 90 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, bilişsel çarpıtma puanları ile doğum sonrası depresif belirtiler puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Aynı

zamanda, daha yüksek depresif belirtilerinin ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin, ilişki doyumu puanları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma alt ölçeğinden olan etiketlemenin doğum sonrası depresyon belirtilerinin en güçlü pozitif; ilişki doyumunun ise en güçlü negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Ouhmad, Deperrois ve Hage (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, anksiyete ve depresyon düzeylerinin ölçülerek bilişsel çarpıtmaların üretilmesi ile TSSB arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar, TSSB gelişimi ve sürdürülmesinde temel faktörlerden biridir. Bu çalışmada örneklem üç gruba ayrılmış olup toplamda 183 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcılardan 59'u travmaya maruz kalmış ve TSSB tanısı almış, 61'i travmaya maruz kalmış ancak TSSB tanısı almamış, 63'ü ise TSSB tanısı almamış sağlıklı kontrol grubunu oluşturmuşlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, TSSB tanısı alan kişilerin bilişsel çarpıtma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. TSSB'si olan bireylerin travmatik bir olaya maruz kalan ancak tanısı olmayan gruba kıyasla, pozitif bilişsel çarpıtmaların negatif olanlardan anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, TSSB tanısı olan bireylerin anksiyete ve depresyon puanları diğer iki gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Bulgular, TSSB'si olan bireylerin olmayanlara kıyasla daha fazla pozitif bilişsel çarpıtma kullandığı ve bunun anksiyete ve depresyon düzeyleriyle ilişkili olmadığını göstermiştir.

Fallah, Jamshiddoust ve Solgi (2023) tarafından yürütülen bir araştırmada, kız ergenlerde çocukluk çağı travmaları, bilişsel esneklik ve bilişsel çarpıtmaların kendine zarar verme davranışlarını yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemi İran'ın Şahrud kentinde yaşayan ve 2022-2023 eğitim-öğretim yılında ortaokulda öğrenim göre kız öğrenciler oluşturmuştur. En az bir kere kendine zarar verme davranışı olan 220 kız ergen ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, çocukluk çağı travmaları ve bilişsel çarpıtmalar, ergenlerin kendine zarar verici davranışlarını pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Buna karşıt olarak, bilişsel esneklik ise kendine zarar verme davranışının negatif ve anlamlı bir yordayıcısıdır.

Deperrois ve Combalbert (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada, sağlıklı olan genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmalar ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yaşları 18-39 arasında olan 48 erkek ve 48 kadın toplamda 96 katılımcı ile çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, negatif bilişsel çarpıtmalar,

uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; olumlu bilişsel çarpıtmalar, uyumlu duygusal düzenleme stratejilerinin kullanımı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Uyumsuz stratejilerin kullanımı ile en çok ilişkisi olan çarpıtma seçici soyutlama iken; uyumlu stratejilerin kullanımı ile ilişkili bulunan bilişsel çarpıtmalar pozitif akıl yürütme, pozitif nötr ihmal ve minimizasyondur. Bilişsel çarpıtmalar, sağlıklı genç yetişkinlerde hem uyumlu hem uyumsuz stratejiler ile etkileşime girdiği görülmüştür. Bu sebeple çalışmanın sonucuna göre, ruh sağlığının bilişsel çarpıtmaların tamamen yokluğu ve/ya sadece uyumlu stratejilerin kullanılması ile tanımlanamaz.

Setareh vd. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, Multipl Skleroz (MS) hastaları ile sağlıklı kontrol grubunun savunma mekanizmaları, psikolojik dayanıklılıkları ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki farkın karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma, İran'ın Sari kentinde yaşayan 100 MS hastası ve 100 sağlıklı birey ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, MS hastalarının aşırı genelleme, seçici soyutlama, duygudan sonuca ulaşma, gereklilik ifadeleri ve kişiselleştirme alt boyutlarında MS hastaları ile sağlıklı kişiler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bunların aksine diğer çarpıtma türlerinde anlamlı fark görülmemiştir. Aynı zamanda, sağlıklı bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının MS hastalarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

1.4. İşlevsel Olmayan Tutumlar

1.4.1. Tutum Kavramı

Uzun yıllardır sosyal psikolojinin de ana konularından biri olan tutum kavramı artık klasikleşmiş bir tanıma sahiptir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Bu tanıma göre tutum, bireye atfedilen ve onun psikolojik objeye yönelik düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimdir (Smith, 1968). Bu tanıma göre, tutum bir bireye aittir ve bireye atfedilen bir eğilimdir. Yani tutum, doğrudan gözlenebilen bir özellik olmasa da bireyin davranışlarından gözlemlenerek bireye atfedilen eğilimdir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Özetle tutum, somut ve gözlenebilen değil ancak davranışa hazırlayıcı bir eğilimdir. Tanımda yer alan diğer önemli kavram ise psikolojik objedir. Bu kavram, kişi için anlamı olan, farkındalığının kapsamında olduğu herhangi bir obje demektir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019). Bir kişi için her şey psikolojik obje olabilir. Sevdiği kişiler, nefret ettiği kişiler, komşusu, oturduğu ev, milliyetçilik, hızlı nüfus artışı, iş arkadaşları vb. gibi. Etrafında olan birçok şeye karşı bireyin belirli olumlu veya olumsuz tutumu olabilir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019).

Tanımda ayrıca düşünce, duygu ve davranışların düzenliliğinden bahsedilmektedir. Demek ki, tutum sadece davranışı meydana getirmemektedir. Tutum, düşünce-duygu-davranış eğilimi bütünleşmesidir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2019).

1.4.2. İşlevsel Olmayan Tutumlar

İşlevsel olmayan tutumlar kavramı ise bilişsel kuram çerçevesinde açıklanmaktadır. Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) depresyonun bilişsel kuramını açıklamaya çalışırken işlevsel olmayan tutumlardan bahsetmişlerdir. İşlevsel olmayan tutumlar, bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkında katı, genelleştirilmiş, gerçekçi olmayan, aşırı uç duygulara neden olabilen olumsuz ara inançlardır.

Bilişsel kurama göre, kişinin kendisine, geleceğine, dünyaya yönelik katı ve uyumsuz inançları depresif belirtilerin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir role sahip olan temel bilişsel yapıdır (Beck, vd., 1979; Slavny, Sebastian ve Pote, 2019). Bu inançlar, üç farklı bilişsel düzeyde kendini göstermektedir (Batmaz ve Özdel, 2016).

En yüzeysel düzeyde, otomatik düşünceler yer alır. Örneğin "Benden hoşlanmıyor." gibi bir düşünce içsel veya dışsal tetikleyiciye cevap olarak ortaya çıkar (Batmaz ve Özdel, 2016). Otomatik düşünceler, anlık olarak değerlendirmelerden oluşsa da kişinin inanç ve kurallarıyla yani şemalarıyla ilişkilidir (Türkçapar, 2023). En derin düzeyde ise kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik temel inançları bulunur (Batmaz ve Özdel, 2016). Bu inançlar katı ve genellenmiştir ve otomatik düşünceler ile tepkilerin üzerinde büyük etkileri bulunur (J.Beck, 2011; Türkçapar, 2023). Örneğin "Ben yetersizim." "Sevilmiyorum, kusurluyum." veya "Diğerleri güvenilirmez." şeklinde olabilirler. En yüzeysel kognitif düzey ile en derin kognitif düzey arasında ise ara inançlar (kurallar, tutumlar, varsayımlar) olarak adlandırılan inançlar bulunur. Örneğin "Eğer ben bir insana iyi davranırsam o da bana iyi davranır." veya "İnsanlara güvenmek kötüdür." şeklinde olabilirler. Ara inançlar, kişinin temel inancının yarattığı sıkıntı ile baş edebilmesi için geliştirdiği yöntemlerdir (Türkçapar, 2023). Örneğin değersizlik temel inancı bulunan birinde "Eğer çok çalışırsam değerli olurum." şeklindeki varsayım "Çok çalışmalıyım." şeklinde kurala, "Çalışmak iyidir." şeklinde tutuma dönüşebilir. Ara inançlar, kurallar ve varsayımlar birbiri ile bağlantılı olarak kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili kuralları oluştururlar (Türkçapar, 2023). Kişinin kendine yönelik tutumları, kişinin davranış

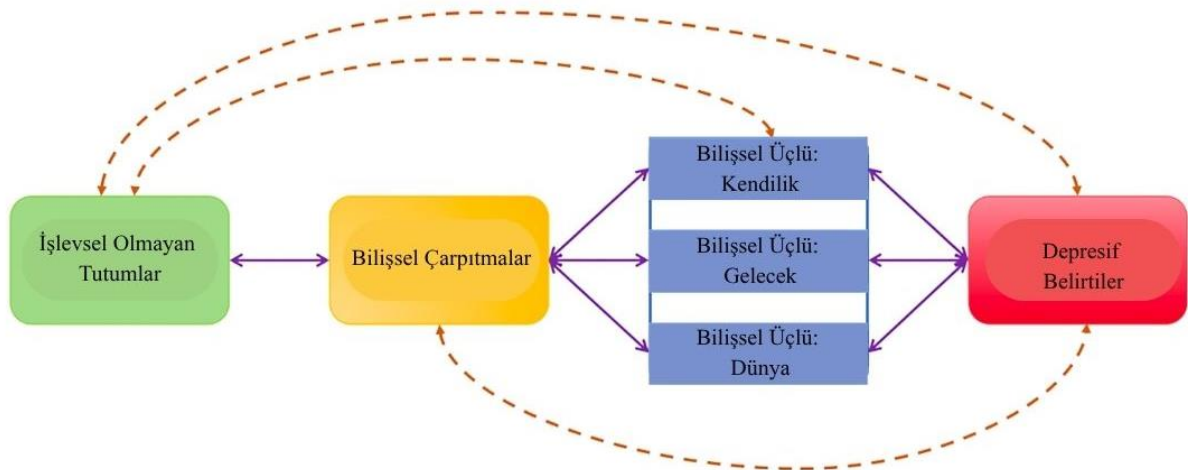
değerlendirmesini veya beklentilerini yönlendiren kurallar olarak görülebilir (Türkçapar, 2023).

Temel inançlar ve ara inançlar, tüm insanlarda vardır. Bu inançlar olmadan yaşamak zorlaşır, sosyal ve kişisel dünyamızı düzenleyemeyiz (Türkçapar, 2023). Bazı kişilerde işlevsel olmayan temel inançlar çok baskın ve katıdır. Bununlar bağlantılı olarak da işlevsel olmayan kurallar, tutumlar ve varsayımlar da katı ve esneklikten, çeşitlilikten yoksundur. Bu da işlevselliği bozulmasına neden olur (Türkçapar, 2023).

Şekil 1'de görüldüğü üzere Beck'in modeline göre, işlevsel olmayan tutumlar ve bilişsel çarpıtmalar gibi bilişsel yapılar, olumsuz yaşam olayları ile tetiklenir ve depresif belirtiler aktive olabilir. İşlevsel olmayan tutumlar, otomatik düşünceleri ve tepkileri şekillendirerek, stresli yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkiye de aracılık eder. Ayrıca, Şekil 1'de mor düz çizgiler tam aracılığı; turuncu kesikli çizgiler ise kısmi aracılığı göstermektedir. Mor oklar, işlevsel olmayan tutumlar ve depresif belirtiler arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu gösterge, sürecin çift yönlü olduğu vurgular. Depresif belirtiler arttıkça, bilişsel yapılar daha da olumsuzlaşarak depresif belirtileri pekiştirebilir. Turuncu kesikli oklar, işlevsel olmayan tutumların depresif belirtileri doğrudan tetikleyebileceği gibi bilişsel hatalar ve bilişsel üçlü ile etkileşime girerek de tetikleyebileceğini göstermektedir.

Şekil 1

Beck'in Kognitif Teorisi'nin Çift Yönlü Kısmi Aracılık Yorumu



Kaynak: Yang, X., Li, P., Liu, G. Y., ve Shan, D. (2025). Dysfunctional attitudes, social support, and adolescent depression. *World Journal of Psychiatry*, 15(4), 100758.

1.4.3. İşlevsel Olmayan Tutumlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Acaröz ve Işıktaş (2023) tarafından yürütülen bir araştırmada, yetişkinlerde işlevsel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon üzerinde ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılarak araştırma yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini 18 yaş üstü 147 kadın ve 53 erkek olmak üzere 200 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet ve yaş değişkenlere göre depresyon ve değişkenler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ailede var olan ruhsal hastalık öyküsüne göre depresyon ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. İlişkisel analize göre, depresyon ve değişkenler arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, yetişkinlerde olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar, depresyon ile ilişkilidir.

Parım, Erensoy ve Lus (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada, anksiyete belirtileri ile otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 100 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin anksiyete ile otomatik düşünceleri arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. İşlevsel olmayan tutumlar alt boyutundan mükemmeliyetçilik ve onaylanma ihtiyacı boyutlarının ise anksiyete ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Pesen ve Çelik (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından işlevsel olmayan tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem genel tarama deseni ile seçilmiştir. 1037 üniversite öğrencisi ile araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumları arasında sınıf, yaş, yaşanılan bölge, anne ve babanın eğitim seviyesi, ekonomik durum gibi değişkenlerde anlamlı bir fark görülmemiştir. Buna karşılık olarak, erkeklerin daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan tutumları olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik alt boyutunda ebeveyni otoriter olan öğrencilerin ebeveyni demokratik olanlara göre daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan tutuma sahip olduğu görülmüştür.

Yıldız (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyona etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 588 üniversitede öğrenim gören öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre,

tüm değişkenlerin birbiri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin depresyonu etkilediği görülmüştür.

1.4.4. İşlevsel Olmayan Tutumlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bibi, Khalid, Mehmood ve Shafique (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, işlevsel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi ve değişkenlerin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışma, 27 erkek ve 53 kadın öğrenci ile yürütülmüş olup Pakistan'ın İslamabad şehrindeki farklı öğrencilerden seçilmiştir. Sonuçlara göre, işlevsel olmayan tutumların otomatik düşüncelerin yalnızca kaçış alt boyutunda anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla işlevsel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerin kaçış alt boyutunu deneyimledikleri görülmüştür. Otomatik düşüncelerin diğer alt boyutlarında cinsiyete göre farklılık tespit edilmemiştir.

Tehranchi, Neshatdoost, Amiri ve Power (2019) depresyonda temel duyguların ve işlevsel olmayan tutumların rolünü incelemek amacıyla bir çalışma tasarlamışlardır. Çalışma, üç farklı klinik psikoloji merkezinden 200 depresyon tanısı almış bireyle yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, işlevsel olmayan tutumlardan biri olan onaylanma ihtiyacı ile iğrenme ve üzüntü gibi duyguların depresyon puanlarını pozitif ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda, işlevsel olmayan tutumların, iki olumsuz temel duygu olan iğrenme ve üzüntüyü pozitif ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Horiuchi, Aoki, Takagaki ve Shoji (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, eşik altı depresyon belirtileri olan ve depresyonu olmayan üniversite öğrencileri arasındaki mükemmeliyetçi işlevsel olmayan tutumlardaki farkın, bağımlı işlevsel olmayan tutumlardaki farktan daha fazla olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 108 (21 erkek ve 87 kadın) üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. 108 öğrencinin 34'ünde eşik alto depresyon belirtileri görülürken, 74'ünde belirti görülmemiştir. Bulgulara göre, eşik altı belirti gösteren öğrencilerin belirtisi olmayanlara göre mükemmeliyetçi ve bağımlı tutumlarındaki farkın belirgin olduğu görülmüştür.

Batmaz, Kaymak, Kocbiyik ve Turkcapar (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, ilk kez depresif atak yaşayan hastalar ile yineleyici depresyonu olan hastalar arasındaki bilişsel farklılıklara odaklanmak ve negatif kognisyonların yinelenen depresyonu tetikleyip tetiklemediğini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma toplamda 300 kişi ile yürütülmüştür. Bu kapsamda, 100 kişi ilk kez depresif tanı alan, 100 kişi yineleyici depresyon tanısı alan ve 100 kişi de sağlıklı kontrol katılımcısıdır. Gruplar, ölçek puanları açısından karşılaştırılmışlardır. Otomatik düşünceler ölçeği ve işlevsel olmayan tutumlar ölçeği puanları, grupları birbirinden ayırt etmiştir. Aynı zamanda bu ölçeklerden en yüksek puanları yineleyici depresyonu olan hastalar almıştır. Regresyon analizi sonucuna göre, yineleme sayısını yordayan en yüksek korelasyonun mükemmeliyetçilikle ilişki olduğu tespit edilmiştir. İlişkisel analizler, en güçlü ilişkiyi yineleme sayısı ile mükemmeliyetçi tutum arasında olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda bulgular, ilk epizodu olan hastaların, otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumlar açısından yineleyici depresyonu olan hastalardan farklılaştığını göstermektedir. Bu sonuçlar, yinelemelerin önlenmesi için psikoterapide spesifik kognisyonların ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Shankman ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, işlevsel olmayan tutum düzeylerinin, kronik depresyonu olan bireylerde tedaviye yanıtı olan etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma, 808 kronik depresyonu olan bireyle yürütülmüştür. Araştırma, 2 aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada 12 hafta süre boyunca antidepressan tedavisi uygulanmıştır. İkinci aşamada ise ilk aşamaya yanıt vermeyen hastalar (491 kişi), ilaç + BDT veya ilaç + kısa süreli destekleyici psikoterapi almışlardır. Birinci aşamada, düşük işlevsel olmayan tutum puanı olan hastaların farmakoterapiye yanıtları, yüksek işlevsel olmayan tutum puanına sahip hastalara göre daha yavaş olmuştur. Ancak bu fark sonradan kapanmıştır. İkinci aşamada ise böyle bir ilişki tespit edilmemiştir. İkinci aşamada özellikle yalnız ilaç alan grupta, yüksek işlevsel olmayan tutum puanı olan hastalar iyileşirken, düşük puanı olan hastaların iyileşmediği görülmüştür. Bu bulgular, kronik depresyonda işlevsel olmayan tutumlar ile tedaviye yanıtın arasındaki ilişkinin kompleks olduğunu göstermektedir.

Otto ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmada, 750 kadından oluşan örnekleme depresyon ve işlevsel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. 750 kadından oluşan örnekleme 500'ünün depresyon öyküsü yoktur, 230'unun öyküsü vardır ve 20 kişide başlangıçta belirti bulunmaktadır. Katılımcılar, 3 yıl boyunca 6 ayda bir yapılan değerlendirmelerle takip edilmiştir. Sonuçlara göre, geçmişte bulunan depresyon öyküsü ile

yüksek işlevsel olmayan tutumlar arasında ilişki görülmüştür. İşlevsiz tutumların üç yıllık takip sürecinde depresyonu yordadığı tespit edilse de tek başına veya olumsuz durumlarla ele alındığında, tutumların depresyon öyküsünü yordadığı ancak ek bir katkısı olmadığı görülmüştür. Hiç depresyon geçirmemiş kadınlar ile geçirmiş kadınlar ayrı ayrı incelendiğinde ise işlevsel olmayan tutumlar ölçeği puanlarının anlamlı bir yordama göstermediği görülmüştür.

Haffel ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların mevcut depresif belirtileri, olumsuz kognitif stilleri, işlevsel olmayan tutumları ve klinik olarak depresyonun yaşam boyu yaygınlığının incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma 853 katılımcı ile yürütülmüştür. Bu katılımcılardan 135'i remisyona girmiş, 718 katılımcı ise klinik olarak depresif döneme hiç girmemiştir. Remisyondaki grubun depresyon epizodu ile çalışmaya katılımı arasında 495 gün vardır. Bulgulara göre, remisyona girmiş bireylerin hiç depresif döneme girmeyenlere göre daha olumsuz bilişsel stillere sahip olduğu ancak işlevsel olmayan tutumlar açısından farklılık olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, boşanma deneyimi olan bireylerin baş etme stilleri ve bilişsel zorluk alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi kapsamında psikolojik dayanıklılıkları, bilişsel çarpıtmaları ve işlevsel olmayan tutumlarının düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel (korelasyonel) araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini inceleyen nicel araştırma desenlerindendir. Bu tür araştırmalarda, neden-sonuç ilişkisi hakkında çıkarım yapılamamaktadır (Büyüköztürk vd., 2017). Bu araştırmada, model olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup kesitsel tarzda çalışma yapılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemi, 18 yaş üzerinde boşanma deneyimi olan 174 kadın ve 68 erkek olmak üzere toplam 242 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde farklı ölçme araçları kullanılmıştır. Öncelikle katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilip gönüllü olarak katıldıklarını bildirdikleri Bilgilendirilmiş Onam Formu onaylamışlardır. Katılımcılara yönelik bazı demografik bilgileri öğrenmek amacı ile araştırmacının hazırladığı Sosyodemografik Bilgi formu, psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; bilişsel çarpıtmaları belirlemek için Düşünce Özellikleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği), işlevsel olmayan tutumları ölçmek için İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS-R-TR) kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu sosyodemografik bilgi formu, katılımcılara yönelik cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evli kalma süresi, çocuk sayısı, velayet durumu gibi çeşitli demografik bilgilere ilişkin sorular içermektedir (EK-2).

2.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults)

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup 'kişisel güç', 'yapısal stil', 'sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermiştir. Friberg ve arkadaşlarının (2005) daha sonrasında yaptıkları çalışma, ölçeğin altı boyutlu yapısının psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermiş olması nedeniyle toplan altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Çalışmada 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' şeklinde ikiye ayrılmıştır. Toplamda 33 madde bulunmaktadır.

Ölçeğin, Türkçe 'ye uyarlamasının yapılarak, güvenirlik ve geçerliliğinin incelenmesi Basım ve Çetin (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe 'ye çeviri çalışmasında çeviri ve geri çeviri çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 350 öğrenci ve 262 çalışan örneklem grubuna uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı, test-tekrar-test güvenirliği ile araştırılmıştır. Geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve doğrulayıcı faktör analizi için Amos 16.0 programı kullanılmıştır.

Yapılan faktör analizi sonucunda, orijinal ölçek ile örtüşen altı boyutlu yapı doğrulanmıştır. Ölçüt bağımlı geçerliliği için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı 0,66 ile 0,81 arasında değiştiği görülmüştür. Test-tekrar-test güvenirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur. Bulgular, Türkçe 'ye uyarlanan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' nin psikometrik olarak güvenirliğinin ve geçerliliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Düşünce Özellikleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği)

Bilişsel hataları ölçmek için geliştirilmiş olan ve tüm bilişsel çarpıtmaları ölçen ilk ölçeklerden biri olan Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Covin ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan Likert tipi ölçek, 10 tür bilişsel çarpıtmayı ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçülmeyi hedeflenen bilişsel çarpıtmalar; zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç düşünme biçimi, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, zorunluluk ifadeleri ve olumluyu azımsamadır. Ölçekte her bir düşünce türünün açıklaması verilmiştir. Ayrıca düşünce türünü açıklamaya yardımcı olan iki vaka örneği de verilmiştir. Vaka örneklerinden biri kişilerarası diğeri kişisel başarılarla değinmektedir. Katılımcıdan düşünce türünü anlamasına yardımcı olan örnekleri okuyup, gerçek hayatta ilgili

düşünce türünü ne sıklıkla kullandığına 1 ile 7 arası puan vermesi istenmektedir. Ölçek, öz bildirime dayalıdır.

Covin ve diğerlerinin (2011) yaptığı ilk çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği .85 bulunmuştur. Ayrıca iki alt ölçek için yapılan çalışmada kişilerarası alt ölçek .75; başarı alt ölçeği ise .79 bulunmuştur. Güvenirlik katsayıları kabul edilebilir düzeydedir. Ölçekte iki alt ölçeğin bulunmasının nedeni bireylerin bilişsel çarpıtmaları farklı bağlamlarda daha sık deneyimleyebileceği varsayımıdır (Covin vd., 2011). Örneğin sosyal durumlardan daha sık zihin okuma; başarı durumlarında ise daha sık felaketleştirme görülmektedir. Ayrıca ilk çalışmada belirli bilişsel hatalar ile negatif duygular arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacı ile dört ayrı korelasyon analizi yapılmıştır. Örneğin olumluyu azımsamanın kişilerarası boyutu anksiyete puanını yordarken başarı boyutunu yordayamamıştır. Ön analizlerde tüm bilişsel çarpıtmaların negatif duyguları aynı derecede yordamadığı tespit edilmiştir. Bulgular, bilişsel hatanın ortaya çıktığı bağlamın önemini ve bazı hataların olumsuz duyguları diğerlerinden daha iyi yordayabileceğine işaret etmektedir (Covin vd., 2011).

Çalışma 1'in bulgularını tekrarlamak ve daha büyük bir örneklem ile faktör yapısını incelemek, daha fazla ölçüm kullanmak için ikinci bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ilk çalışmada sadece bilişsel çarpıtmaların sıklığı sorulmuştur. İkinci çalışma, çarpıtmaların duygu durum üzerindeki etkisini de değerlendirmeyi hedeflemiştir. Çalışma 2'nin ölçeğin çok yüksek iç tutarlılığı olduğunu tespit etmiştir (.91). Bu çalışmanın sonucuna göre, ölçeğin depresyon, kaygı ve stres, erken dönem uyumsuz şemalar, otomatik düşünceler ve ruminasyon ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Faktör analizine göre ölçek, tek faktörlü yapıdadır. Araştırmada kullanılan örneklem klinik olmaması, öz bildirim temelli olması ve ölçek maddelerinde örnek durumların verilmesi sınırlılık yaratsa da ölçek, güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmektedir.

Özdel ve diğerleri (2014), Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' nin psikometrik özelliklerini, güvenirlik ve geçerliğini hem klinik olan hem de klinik olmayan Türk örneklemi üzerinde incelemeyi ve kategorik puanlama sisteminin kullanımını incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgular, orijinal çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermiştir. Faktör analizleri, tek faktörlü modeli hem klinik olan hem de olmayan örneklemde desteklemiştir ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı her iki örneklemde de yüksek bulunmuştur (sırasıyla .0,918; .0,933). Bu çalışma, Bilişsel Çarpıtmalar

Ölçeği' nin hem klinik olan hem de klinik olmayan örneklemede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, kategorik puanlama sisteminin klinik ortamlarda kullanımının daha uygun olacağı tespit edilmiştir (Özdel vd., 2014; Kuru vd., 2017).

2.3.5. İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS)

Weissman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen DAS, depresyonla ilişkili işlevsel olmayan tutumların yoğunluğunu ölçmeyi amaçlayan, 40 madden oluşan, 7'li likert tipi ve öz bildirim temelli bir ölçektir. DAS'tan alınan puanlar 40 ile 280 arasında değişmektedir. Puan sayısının yüksek olması işlevsel olmayan tutumun yoğunlaştığını göstermektedir.

Weissman ve Beck (1978) tarafından yapılan çalışmaların sonucuna göre, DAS'ın iç tutarlılığının alfa katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. DAS'ın test-tekrar test güvenilirliği ise, arasında 8 hafta bulunan iki testin toplam puanları arasındaki korelasyona göre güvenilirlik katsayısı 0.71 bulunmuştur. DAS'ın geçerliliği için yapılan çalışmaların ilk sonuçlarına göre, DAS puanları, Beck Depresyon Envanteri (BDI) ile 0,65, Profile of Mood States (POMS) ile 0.76 ve Hammen ve Krantz hikayeleri ile 0,62 korelasyon gösterdiği görülmüştür. İkinci çalışmanın sonuçlarına göre korelasyonların düştüğü tespit edilmiştir. DAS; BDI ile 0,53, POMS ile 0,62, Hammen ve Krantz hikayeleri ile 0,60'a düşmüştür. Bu düşüşün, duygudurumdaki iniş çıkışlarla ilişkili olup olmadığını test için çapraz zamanlı panel korelasyon tasarımı kullanılmıştır. Sonuçlar, işlevsel olmayan inançların olumsuz duygudurumdan daha kalıcı olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak, DAS, depresif olan bireylerde işlevsel olmayan inançları değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir ölçektir. Bulgular, DAS'ın düşüncedeki bozulmaları ölçmedeki geçerliliğinin ilerleyen çalışmalarda araştırılmasını önermektedir. Ölçeğin, geçerliliği ve güvenilirliği Türk nüfusu da dahil olmak üzere birçok kültürde gösterilmiştir (Özdel vd., 2014).

Batmaz ve Özdel (2018), DAS'ın psikometrik özelliklerini ve faktör yapısını incelemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışmada, depresyon tanısı almış ve sağlıklı gruptan oluşan 885 birey değerlendirilmiştir. Faktör analizleri gerçekleştirildikten sonra DAS, faktör profillerine ve teorik altyapıya dikkat edilerek kısaltılmıştır. Gerçekleştirilen analizlere göre, revize edilen DAS (DAS-R-TR) için iki faktör olduğunu gösterildi: Mükemmeliyetçilik/Başarı ve Onaylanma İhtiyacı/Bağımlılık. Çalışmanın sonucuna göre, güvenilirlik analizi kabul edilebilir

iç tutarlılık (.84) göstermiştir. Aynı zamanda eş zamanlı geçerlik analizleri, DAS puanlarının BDI ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile anlamlı düzeyde korelasyonunun olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular, DAS-R yani 13 madde olarak revize edilen DAS' ın depresyonla ilgili kognisyonları ölçmede Türk kültürü için uygun olduğunu göstermektedir. Güvenirlik analizleri yüksek düzeyde Cronbach alfa değeri göstermiştir. Düzenlenmiş madde-toplam puan korelasyonlar orta ile güçlü bulunmuştur. Özetle, güvenilirliği literatürdeki diğer çalışmalar ve orijinal çalışma ile tutarlıdır.

Bu tez çalışmasında, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısaltılmış Türkçe Formu (DAS-R-TR) kullanılmıştır. 13 maddeden ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. İlk 8 madde Mükemmeliyetçilik/Başarı alt ölçeğini, son 5 madde de Onaylanma İhtiyacı/Bağımlılık alt ölçeğini oluşturmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra veri toplama süreci başlamıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere, Google Form platformu üzerinden katılım sağlanmıştır. Sosyal medya (Instagram, LinkedIn), sohbet uygulamaları (WhatsApp, Telegram), mail grupları üzerinden katılımcılara ulaşılmıştır. İlgili katılımcıların bulunabileceği toplu alanlara poster asılmıştır ve katılımcılar gönüllülük esasına bağlı olarak çalışmaya posterdeki linkten ulaşabilmişlerdir. Çalışmanın amacı ve içeriğine dair bilgiler ve gizlilik ile gönüllülük esasının vurgulandığı bilgilendirmiş onam formu onaylandıktan sonra anket soruları çevrimiçi olarak cevaplandırılmıştır. Bu işlemlerin ortalama 15-20 dakika sürmesi planlanmıştır.

2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Çalışmanın verileri 242 kişiden toplanmıştır. Puan türü değişkenlerin iki kategorili değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde Bağımsız Gruplar T Testi, 3 ve daha fazla kategorili değişkenlere göre incelenmesinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Belirtilen bu analizler SPSS 27.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ve işlevsiz tutumlar arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılığına yönelik model testleri ise SPSS Hayes Process Makro 4.2, model 4 kullanılarak yapılmıştır.

Tablo 1
Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler*		Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
	PD	55,00	160,00	120,6860	18,53852	-,253	-,273
İşlevsiz	İOT-M	8,00	46,00	18,6694	9,17953	,764	-,292
Tutumlar	İOT-OA	5,00	26,00	10,5372	5,67230	,942	-,226
	ZO	2,00	14,00	9,0165	2,92218	-,191	-,432
	F	2,00	14,00	7,0413	3,12505	,262	-,598
	İUD.	2,00	14,00	7,0661	3,01100	,251	-,360
Bilişsel	DŞÇ	2,00	14,00	7,5992	2,98553	,046	-,661
Çarpıtmalar	E	2,00	14,00	6,4711	3,12950	,295	-,660
	Fi	2,00	14,00	7,3554	3,35546	,138	-,829
	AG	2,00	14,00	6,6570	3,30380	,370	-,605
	K	2,00	14,00	6,7645	3,03614	,345	-,696
	MM	2,00	14,00	7,2355	3,09703	,143	-,587
	OA	2,00	14,00	6,5372	3,29728	,359	-,801

*Değişkenler: Psikolojik Dayanıklılık (PD), İşlevsiz Tutumlar: *Mükemmeliyetçilik (İOT-M)*, *Onay Arama (İOT-OA)* Bilişsel Çarpıtmalar; *Zihin Okuma (ZO)*, *Felaketleştirme (F)*, *İki Uçlu Düşünme (İUD)*, *Duygudan Sonuç Çıkarma (DŞÇ)*, *Etiketleme (E)*, *Filtreleme (Fi)*, *Aşırı Genelleme (AG)*, *Kişiselleştirme (K)*, *Meli-malı (MM)*, *Olumluyu Azımsama (OA)*.

Araştırma kapsamında önerilerin modelin test edilmesinden önce yapısal eşitlik modellemesinin temel varsayımı olan normallik analizleri için Fields'ın (2016) önerdiği şekilde çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları Stevens'a göre (2006) -2 ve +2 aralığında olduğundan verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Çarpıklık-basıklık katsayıları ile ölçeklerden alınan puanlara ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmaktadır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümde araştırma hipotezlerinin bulgularına ait analiz sonuçlarına ve sosyodemografik dağılımlara ait bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini 174 kadın, 68 erkek olmak üzere toplam 242 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin diğer sosyodemografik değişkenlere göre dağılımları ise aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 2
Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Eğitim durumu	Lise ve altı	82	33,9
	Lisans	123	50,8
	Lisansüstü	37	15,3

Tablo 2’de örneklemin eğitim durumuna göre dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminin 82’si lise ve altı (%33,9), 123’ü lisans (%50,8), ve 37’si lisansüstü mezunudur (%15,3).

Tablo 3
Örneklemin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Çalışma durumu	Çalışıyor	188	77,7
	Çalışmıyor	54	22,3

Yukarıdaki tabloda örneklemin çalışma durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre araştırma örneklemini 188’i çalışan (%77,7) ve 54’ü çalışmayan (%22,3) katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 4
Örneklemin Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Algılanan sosyoekonomik düzey	Düşük	41	16,9
	Orta	142	58,7
	Yüksek	59	24,4

Tablo 4’te örneklemin algılanan sosyoekonomik düzeye göre dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminin 41’i düşük (%16,9), 142’si orta (%58,7), ve 59’u yüksek sosyoekonomik düzeydedir (%24,4).

Tablo 5
Örneklemin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Çocuk	Var	171	70,7
	Yok	71	29,3

Yukarıdaki tabloda örneklemin çocuk sahibi olma değişkenine göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre araştırma örnekleminde 171 katılımcının çocuğu var (%70,7), 71’inin ise çocuğu yoktur (%29,3).

Tablo 6
Örneklemin Boşanma Sürecinde Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Algılanan Sosyal Destek	Düşük	83	34,3
	Orta	91	37,6
	Yüksek	68	28,1

Tablo 6’da örneklemin boşanma sürecinde algıladıkları sosyal destek düzeyine göre dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminin 83’ü düşük (%34,3), 91’i orta (%37,6) ve 68’i (%28,1) düzeyde sosyal destek aldıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 7
Örneklemin Boşanılan Kişi ile Şu Anki İlişki Kalitesi Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
İlişki Kalitesi	Kötü	98	40,5
	Orta	25	10,3
	İyi	107	44,2
	Görüşmüyoruz	12	5,0

Tablo 7’de örneklemin boşanılan kişi ile şu anki ilişki kalitesi göre dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminin 98’i (%40,5) boşanılan kişi ile şu anki ilişki kalitesini kötü, 25’i (%10,3) orta, 107’si (%44,2) kötü olarak betimlerken; 12’si (%5) boşanılan kişi ile şu anda görüşmediklerini ifade etmiştir.

3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 8
Boşanmış Bireylerde Bilişsel Çarpıtmalar ile İşlevsel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

		Bilişsel Çarpıtmalar*									
		ZO	F.	İUD.	DSÇ.	E.	Fi.	A. G.	K.	MM	OA
Mükemmeliyetçilik	r	,170**	,256**	,287**	,202**	,323**	,266**	,301**	,309**	,341**	,235**
	P	,008	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242
Onay Arama	r	,222**	,329**	,218**	,220**	,290**	,206**	,281**	,293**	,233**	,265**
	P	,001	,000	,001	,001	,000	,001	,000	,000	,000	,000
	N	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242

*Bilişsel Çarpıtmalar; Zihin Okuma (ZO), Felaketleştirme (F), İki Uçlu Düşünme (İUD), Duygudan Sonuç Çıkarma (DSÇ), Etiketleme (E), Filtreleme (Fi), Aşırı Genelleme (AG), Kişiselleştirme (K), Meli-malı (MM), Olumluyu Azımsama (OA)

Tablo 8’de katılımcıların bilişsel çarpıtma puanları ile işlevsel olmayan tutum puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile bilişsel çarpıtmaların tüm boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$).

Tablo 9

Boşanmış Bireylerde Bilişsel Çarpıtmalar ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

		Bilişsel Çarpıtmalar*									
		ZO	F.	İUD.	DŞÇ.	E.	Fi.	A. G.	K.	MM	A.
P. D.	r	-,043	-,375**	-,213**	-,134*	-,329**	-,214**	-,347**	-,295**	-,202**	-,279**
	P	,502	,000	,001	,037	,000	,001	,000	,000	,002	,000
	N	242	242	242	242	242	242	242	242	242	242

*Not: Bilişsel Çarpıtmalar; Zihin Okuma (ZO), Felaketleştirme (F), İki Uçlu Düşünme (İUD), Duygudan Sonuç Çıkarma (DŞÇ), Etiketleme (E), Filtreleme (Fi), Aşırı Genelleme (AG), Kişiselleştirme (K), Meli-malı (MM), Azımsama (A)

Katılımcıların bilişsel çarpıtma puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları Tablo 9'da sunulmaktadır. Buna göre zihin okuma ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış ($p > .05$) ancak bilişsel çarpıtmaların diğer boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkilere rastlanmıştır ($p < .05$).

Tablo 10

Boşanmış Bireylerde İşlevsel Olmayan Tutumlar ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

		İşlevsel Olmayan Tutumlar	
		Mükemmeliyetçilik	Onay Arama
Psikolojik	r	-,043	-,375**
Dayanıklılık	P	,502	,000
	N	242	242

Tablo 10'da katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ile işlevsel olmayan tutum puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. Buna göre işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Bununla birlikte işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki gözlenmiştir ($p < .05$).

3.3. Aracılık Modellerine Yönelik Bulgular

Tablo 11

Felaketleştirme ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı			
Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
Felaket. → Psikolojik D.	-2,22**	-2,93	-1,526
Felaket.→ Onay Arama	,331**	,114	,549
Psikolojik. D.→ Onay Arama	-,119**	-,156	-,082
Toplam etki	,598*	,379	,329
Toplam dolaylı etki	,146*	,093	,210
*p<.01, **p<.001			

Aracılık analizinde felaketleştirmenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular felaketleştirme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 12

İki Uçlu Düşünme (İUD) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
İUD. → Psikolojik D.	-1,313**	-2,078	-,549
İUD.→ Onay Arama	,236*	,019	,452
Psikolojik. D.→ Onay Arama	-,132**	-,167	-,097
Toplam etki	,409**	,176	,644
Toplam dolaylı etki	,092*	,039	,151
*p<.01, **p<.001			

Aracılık analizinde iki uçlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular iki uçlu düşünme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 13

Duygudan Sonuç Çıkarma (DSÇ) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
DSÇ. → Psikolojik D.	-,835*	-1,617	-,053
DSÇ. → Onay Arama	,306*	,093	,519
Psikolojik. D. → Onay Arama	-,134**	-,168	-,099
Toplam etki	,418**	,182	,654
Toplam dolaylı etki	,059*	,004	,116

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde duygudan sonuç çıkarmanın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular duygudan sonuç çıkarma ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 14

Etiketleme (E) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı			
Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
E. → Psikolojik D.	-1,95**	-2,66	-1,237
E. → Onay Arama	,282*	,068	,497
Psikolojik. D. → Onay Arama	-,125**	-,161	-,089
Toplam etki	,525**	,305	,746
Toplam dolaylı etki	,134*	,083	,194

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde etiketlemenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular etiketleme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 15

Filtreleme (Fi) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı			
Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
Fi. → Psikolojik D.	-1,183**	-1,869	-,297
Fi. → Onay Arama	,190	-,004	,385
Psikolojik. D. → Onay Arama	-,133**	-,168	-,098
Toplam etki	,348**	,137	,558
Toplam dolaylı etki	,093	,038	,156

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde filtrelemenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif, psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular

filtreleme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın tam aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 16

Aşırı Genelleme (AG) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
AG → Psikolojik D.	-1,946**	-2,615	-1,277
AG → Onay Arama	,237*	,032	,442
Psikolojik. D. → Onay Arama	-,126**	-,162	-,089
Toplam etki	,481**	,272	,691
Toplam dolaylı etki	,245*	,083	,211

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde aşırı genellenmenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular aşırı genelleme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 17**Kişiselleştirme (K) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı**

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
K → Psikolojik D.	-1,802**	-2,544	-1,060
K→ Onay Arama	,323**	,105	,540
Psikolojik. D.→ Onay Arama	-,125**	-,160	-,089
Toplam etki	,547**	,321	,775
Toplam dolaylı etki	,12*	,065	,182

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde kişiselleştirmenin psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular kişiselleştirme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlemlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 18**Meli-Malı (MM) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı**

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
MM → Psikolojik D.	-1,207**	-1,953	-,462
MM→ Onay Arama	,268*	,059	,477
Psikolojik. D.→ Onay Arama	-,131**	-,166	-,097
Toplam etki	,427**	,199	,653
Toplam dolaylı etki	,087*	,031	,145

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde meli-manı'nın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan

negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular meli-malı ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 19

Olumluyu Azımsama (OA) ve Onay Arama İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılığı

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
OA → Psikolojik D.	-1,568**	-2,254	-,881
OA → Onay Arama	,256*	,055	,456
Psikolojik. D. → Onay Arama	-,128**	-,163	-,092
Toplam etki	,456**	,245	,667
Toplam dolaylı etki	,116*	,059	,321

*p<.01, **p<.001

Aracılık analizinde olumluyu azımsamanın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular olumluyu azımsama ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Test edilen modelin anlamlı olduğu gözlendikten sonra 5000 örneklem için %95 güven aralığında bootstrapping işlemi yapılmıştır. Bootstrapping analizi sonucunda kısmi aracılığın 5000 örneklem için %95 güven aralığında anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır

3.4. Değişkenlerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 20

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulgular

N. SS ve $\bar{X}_{ort}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	83	118,204	18,281	Grup İçi. 968,96 Gr. Ara. 81857,1 Toplam 82826,1	2	484,48	1,415	,245	
	Orta	91	121,033	18,609						
	Yüksek	68	123,250	18,641						
	Toplam	242	120,686	18,538						

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları Tablo 20'de sunulmaktadır. Buna göre psikolojik dayanıklılık puanları, boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 21

İşlevsel Olmayan Tutum Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

N. SS ve $\bar{X}_{ort}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Mükemmeli yetçilik	Düşük	83	18,988	9,1364	Grup İçi. 250,678 Gr. Ara. 20056,86 Toplam 20307,54	2	125,339	1,494	,227	
	Orta	91	19,560	9,2906						
	Yüksek	68	17,088	9,0136						
	Toplam	242	18,669	9,1795						
Onay Arama	Düşük	83	10,7349	5,9675	Grup İçi. 39,190 Gr. Ara. 7714,96 Toplam 7754,15	2	19,595	,607	,546	
	Orta	91	10,8352	5,5981						
	Yüksek	68	9,8971	5,4283						
	Toplam	242	10,5372	5,6723						

Tablo 21'de katılımcıların işlevsel olmayan tutum puanlarının boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların işlevsel olmayan tutum puanlarının boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 22

Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları

	Gruplar	N	$\bar{X}_{ort}$	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
ZO	Tanı var	31	9,6129	3,22157	,57861	1,218	240	,224
	Tanı yok	211	8,9289	2,87347	,19782			
FELAKET	Tanı var	31	7,9677	3,82521	,68703	1,776	240	,077
	Tanı yok	211	6,9052	2,99532	,20621			
İKIUC	Tanı var	31	7,3548	3,42100	,61443	,571	240	,569
	Tanı yok	211	7,0237	2,95271	,20327			
DUYSON	Tanı var	31	8,2258	2,82500	,50739	1,253	240	,211
	Tanı yok	211	7,5071	3,00376	,20679			
ETIKET	Tanı var	31	6,2903	2,95740	,53117	-,344	240	,731
	Tanı yok	211	6,4976	3,15983	,21753			
FILTRE	Tanı var	31	8,6129	3,28306	,58966	2,254	240	,025*
	Tanı yok	211	7,1706	3,33371	,22950			
AGENEL	Tanı var	31	7,6452	3,49808	,62827	1,792	240	,074
	Tanı yok	211	6,5118	3,25775	,22427			
KISISEL	Tanı var	31	7,2581	3,22457	,57915	,969	240	,333
	Tanı yok	211	6,6919	3,00870	,20713			
MELIMALI	Tanı var	31	7,6129	3,01858	,54215	,726	240	,469
	Tanı yok	211	7,1801	3,11154	,21421			
AZIMSAMA	Tanı var	31	6,4194	3,42320	,61482	-,213	240	,832
	Tanı yok	211	6,5545	3,28642	,22625			

Bilişsel Çarpıtmalar; *Zihin Okuma (ZO)*, *Felaketleştirme (F)*, *İki Uçlu Düşünme (İUD)*, *Duygudan Sonuç Çıkarma (DSÇ)*, *Etiketleme (E)*, *Filtreleme (Fi)*, *Aşırı Genelleme (AG)*, *Kişiselleştirme (K)*, *Meli-malı (MM)*, *Olumluyu Azımsama (OA)*.

Katılımcıların bilişsel çarpıtma puanlarının psikiyatrik tanı alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi bulgularına Tablo 22'de yer verilmiştir. T Testi bulgularına göre bilişsel çarpıtma-filtreleme boyutu puanları, psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılık psikiyatrik tanısı olan katılımcıların filtreleme puanlarının, tanısı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Diğer bilişsel çarpıtma puanları ise psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 23

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Evlilik Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları

	Gruplar	N	$\bar{X}_{ort}$	SS	SH_x	t testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik	25 altı	127	118,6142	18,62114	1,65236	-1,836	240	,068
Dayanıklılık	25 ve üstü	115	122,9739	18,25476	1,70226			

Tablo 23'te katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının evlilik yaşı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi bulguları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, evlilik yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 24

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanılan Kişi ile Şu Anki İlişkilerinin Kalitesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

N. SS ve $\bar{X}_{ort}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kötü	98	119,091	20,419	Grup İçi.	871,928	3	290,643	,844	,471
	Orta	25	118,720	18,347	Gr. Ara.	81954,20	238	344,345		
	İyi	107	122,003	16,880	Toplam	82826,12	241			
	Görüşm.	12	126,000	17,125						

Tablo 24'te katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının, boşanılan kişi ile şu anki ilişkilerinin kalitesine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları sunulmaktadır. Buna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının, boşanılan kişi ile şu anki ilişkilerinin kalitesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 25

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çocuğu Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Bulguları

	Gruplar	N	X _{ort}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Psikolojik	Çocuk var	171	121,7661	17,96969	1,37418	1,410	240	,160
Dayanıklılık	Çocuk yok	71	118,0845	19,73087	2,34162			

Yukarıdaki tabloda katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının çocuğu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi bulguları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, çocuğu olma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 26

Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

N, SS ve X _{ort} Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Psikolojik	Düşük	41	117,5610	18,211	Grup İçi.	1216,123	2	608,062	1,781	,171
	Orta	142	120,0915	18,373	Gr. Ara.	81610,09	239	341,464		
	Yüksek	59	124,2881	18,912	Toplam	82826,12	241			
	Toplam	242	120,6860	18,538						

Tablo 26'da katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma hipotezlerine yönelik elde edilen bulgular, önceki ampirik araştırmalar doğrultusunda değerlendirilmektedir. Tartışma; korelasyon analizleri, aracılık analizleri, değişkenlerin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analizler olmak üzere üç ana başlık altında ele alınmakta; mevcut çalışmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları, önceki ampirik araştırmalar ile mevcut çalışmanın farklılıkları ve benzerlikleri, farklılıkların olası nedenleri tartışılmaktadır.

4.1. Bilişsel Çarpıtmalar, İşlevsel Olmayan Tutumlar ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin Korelasyon Analizleri Bağlamında Değerlendirilmesi

Boşanma deneyimleyen bireylerde bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan tutumlar ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı ile Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre, katılımcıların işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile bilişsel çarpıtmaların tüm boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır ($p < .05$). Bu bulgu, literatürde farklı örneklemeler ile yapılan önceki çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir.

Boşanma deneyimi, stresli bir yaşam olayı ve travmatik bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Amato, 2000; Sbarra, Law ve Portley, 2011). Fiziksel ve psikolojik olarak geniş kapsamlı sonuçlara yol açabilecek bir yaşam olayı olduğunu öne sürülmektedir. Fiziksel ve psikolojik zorluklara; rutindeki değişimler, çocuk velayeti gibi hukuki süreçler ve finansal değişiklikler gibi stresi artırabilen faktörler eşlik edebilmektedir (Frisby, Booth-Butterfield ve Eickholt, 2014). Boşanma olgusunu deneyimleyen bireyler, depresyon, stres, yakınlık kurmada problemler, TSSB deneyimleyebilmektedir (Afifi ve Hamrick, 2006; Godleski, 2010; Waite, Luo ve Lewin, 2009). İlgili literatürde yapılan bir meta analiz çalışmasının bulgularına göre, boşanma deneyimleyen bireylerin ölüm riski evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Sbarra, Law ve Portley, 2011). Boşanma deneyimleyen bireyler ile genel nüfusun kıyaslandığı başka bir çalışmada, boşanmış bireylerin hem depresif hem de anksiyete belirtilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyodemografik ve boşanma sürecinin özelliklerinin, depresyon ve anksiyete belirtilerini yordadığı görülmüştür (Hald, vd., 2020).

Bilişsel çarpıtmalar, depresyona olan yatkınlığı artıran olumsuz, önyargılı düşünce hatalarıdır (Dozois ve Beck, 2008). Bireylerin karşılaştıkları durumlara yönelik kök inançları ile bağlantılı

olarak kendileri, diğerkleri ve dünya hakkındaki otomatik düşünceleri aktif olur ve bu düşünceler de tepkilere (duygusal ve davranışsal) yol açar (Rnic, Dozois ve Martin, 2016). Zamanla gerçekçiliğı olmayan düşünce hatalarından oluşan olumsuz otomatik düşünceler, olumsuz tepkilere neden olur ve depresyon belirtileri ortaya çıkabilir (Rnic, Dozois ve Martin, 2016). Ancak depresyona neden olabilecek faktörlerden biri olan bilişsel çarpıtmaları sıklıkla kullanan ve yaşamda zorluk deneyimleyen her birey depresyon yaşamamaktadır. Örneğın depresyona karşı dayanıklılık ile ilgili olan sistematik araştırma bulgularına göre, dayanıklı bireyler daha olumlu bilişsel tarz, olumlu duygular, uyumlu davranışlar ve güçlü sosyal etkileşim bildirmektedirler (Dai ve Smith, 2023). Bilişsel çarpıtmaların temelini oluşturan işlevsel olmayan tutumlar, bireyi depresyona karşı savunmasız bırakmaktadır (Beck, vd., 1991; Bilgin, 2001). Literatürde yapılan araştırmalara göre, yüksek düzeyde işlevsel olmayan tutumlar, depresyon ve şiddeti ile ilişkili bulunmuştur (Barnet ve Gotlib, 1988; Burns ve Spangler, 2001; Dohr, Rush ve Bernstein, 1989; Norman, Miller ve Dow, 1988; Norman, Miller ve Keitner, 1987; Olinger, Kuiper ve Shaw, 1987; Yıldız, 2017; Zhou, vd., 2021).

Mevcut çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, boşanma deneyimleyen bireylerin işlevsel olmayan tutumları ile bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu bulgu, klinik olan ve olmayan farklı örneklemeler ile yürütölen çalışmaların bulguları ile örtüşmektedir (Cerit ve Coşkun, 2012; Kürümlüoğlugil ve Tanrıverdi, 2022; Özgüven, 1999; Yeşilyaprak vd., 2019). Örneğın, Özgüven (1999) yılında yaptığı araştırmada, stresli yaşam olayına maruz kalan bireyler ile kontrol grubunu karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, kriz yaşayan bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve işlevsel olmayan tutumlarının sıklığı kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, kriz durumundan sonra bireylerde bilişsel sınırlılık gözlenebileceğini ortaya koymaktadır. Kriz yaşayan bireyler kontrollere göre daha depresif ve kaygılıdır. Bireylerin olumsuz ve çarpıtılmış otomatik düşünceleri ve işlevsel olmayan tutumlarını değerlendiren müdahale yöntemlerinin özellikle BT yaklaşımlarının etkili olabileceğı düşünülmektedir. Ancak bu değişkenlerin stres düzeyi yüksek olan ama psikopatoloji geliştirmeyen kişilerde nasıl olduğu bilinmemektedir. Romantik ilişkinin sonlanması ardından ortaya çıkan duygusal problemlerde olumsuz bilişlerin incelendiğı bir başka çalışmada, tüm bilişsel değişkenler ile karmaşık yas arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; depresyon ve anksiyete ile de anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir (Boelen ve Reijntjes, 2009). Aynı zamanda mevcut çalışmanın bulgusu, bilişsel kuram ile uyumludur. Kurama göre, işlevsel olmayan tutumlar, olumsuz otomatik düşünceleri ortaya çıkararak olumsuz duyguları tetikleyebilmektedir (J.Beck, 2011). Birey, özellikle olumsuz yaşam

olaylarına maruz kaldığında işlevsel olmayan tutumlar ve temel inançların aktive olması ile olumsuz otomatik düşüncelerin, bilişsel çarpıtmaların sıklığı artabilmekte; ruhsal sıkıntılar ve davranışsal problemler gelişebilmektedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989; Türkçapar, 2023). Bilişsel kuram ve ilgili literatürle olan örtüşmenin nedeni olarak, özellikle boşanma olgusu gibi zorlu ve karmaşık yaşam olaylarının, işlevsel olmayan tutumları tetiklemesiyle bilişsel çarpıtmaların daha sık ortaya çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Zorluk yaşayan her birey, yüksek düzeyde olumsuzluk yaşamamakta olup psikolojik ve fizyolojik işlevselliklerini sağlıklı düzeylerde sürdürebilmektedirler. Daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, boşanma deneyimi ve sonucunda gelişen stresli faktörlerden daha az etkilenmektedir (Bonanno, 2005; Frisby, Horan ve Booth-Butterfield, 2016). Aynı zamanda ilişkinin sonlanması bazı bireylerde kişisel gelişimi sağlayabilmektedir (Tashiro ve Frazier, 2003). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık puanları ile bilişsel çarpıtma puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan analizin sonuçları göre, zihin okuma ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış ($p > .05$) ancak bilişsel çarpıtmaların diğer boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkilere rastlanmıştır ($p < .05$). Mevcut bulgu, literatürdeki mevcut çalışmalar ile kısmi olarak örtüşmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlu yaşam olaylarından, tehdit edici durumlardan, artan sorumluluk ve başarısızlık gibi durumlardan, değişimlerden sonra toparlanabilme, uyum sağlama ve baş etme kapasitesini ifade etmektedir (Dai ve Smith, 2023; Kaur, Rishi ve Singh, 2018). Masten (2001), psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyleri yaşamdaki zorluklara rağmen ruhsal bozukluk geliştirmeyen kişiler olarak tanımlamıştır. Zaman içerisinde gelişip değişen ve dinamik bir süreci olan psikolojik dayanıklılık, genetik, çevresel, psikososyal ve sosyodemografik vb. faktörler gibi bireysel farklılıklardan etkilenmektedir ve bireyi etkilemektedir (Dai ve Smith, 2023; Southwick, Vythilingam ve Charney, 2005). Psikolojik dayanıklılığa ve dayanıklılık ile güçlü bir şekilde ilişkili olan iyi oluş kavramına odaklanmak, dayanıklılığı inşa etmek, müdahaleler geliştirmek hem fiziksel hem psikolojik sağlığa bütüncül yaklaşabilmek açısından önemlidir (Ersoy ve Gülbüz, 2020; Kaur, Rishi ve Singh, 2018).

İlgili literatürde boşanma deneyimleyen bireylerde psikolojik dayanıklılık ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu durum, mevcut bulguların karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu ilişkiyi inceleyen çalışmalar

sınırlı olsa da, mevcut çalışmanın bulguları ile farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalar kısmen paralellik göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, ergenlerin iyi oluşu ile bilişler çarpıtmalar ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sapmaz, 2023). Yapılan başka bir araştırmada, iyi oluş düzeyi daha yüksek olan bireyler bilişsel çarpıtmaları daha az bildirmişlerdir (Kaur, Rishi ve Singh, 2018). Literatürde yapılan benzer diğer araştırmaların bulgularına göre, psikolojik dayanıklılık düzeyinin artarken bilişsel çarpıtma düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (Çelikkaleli ve Kaya, 2016; Zamani vd., 2014). Araştırmaların bulgularına göre, bilişsel çarpıtmalar, depresyon ve gerçekçi olamayan düşünceler ile iyi oluş ve dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Day ve Maltby, 2003; Kaur, Rishi ve Singh, 2018; Morrison vd., 2015). Nukhat, Salim ve Shaffie (2024), tarafından yaşlı bireylerle yürütülen bir başka çalışma literatürle uyumlu olarak psikolojik dayanıklılığın bilişsel çarpıtmalar ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı olarak aracı olduğunu ortaya koymuştur. Önceki çalışmalara benzer şekilde boşanma deneyimleyen bireylerin de bilişsel çarpıtmalarının neredeyse tüm alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmasının nedeni olarak, olumsuz ve stresli yaşam olayları karşısında dayanıklılığı yüksek olan bireylerin bilişsel çarpıtmaları daha az kullanıyor olmaları olabilir.

Buna karşın mevcut çalışmanın bulgularına göre, bilişsel çarpıtmaların zihin okuma alt boyutu ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında, boşanma olgusunun kompleks doğasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Zihin okuma, bireyin diğer insanların ne düşündüğünü bildiğine ve diğer insanların da bireyin ne düşündüğünü bilmeleri gerektiğine inanmasıdır (Türkçapar, 2023). Psikolojik dayanıklılık ise bireyin baş etme kapasitesidir (Dait ve Smith, 2023). Boşanma, toplumsal eleştiri, çevredekilerin ne düşündüğü, kişilerarası ilişkilerde problemler, sosyal değerlendirme ile bağlantılı olabilmektedir (Cabılar ve Yılmaz, 2022). Bu nedenle, zihin okuma alt boyutunun, psikolojik dayanıklılıktan ziyade sosyal değişkenler gibi başka ara değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, zihin okuma alt boyutunun ölçümünde örneklemin sınırlı olması ya da örneklem özelliklerinin ilişkiyi tespit etmeyi güçleştirmiş olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık puanları ile işlevsel olmayan tutum puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan analizin sonuçlarına göre ise, işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır ($p > .05$). Bununla birlikte işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki gözlenmiştir ($p < .05$).

İlgili literatürde yapılan çalışmaların bulguları değerlendirildiğinde, boşanma deneyimi olan bireylerde işlevsel olmayan tutumlar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın bulgularını ilgili literatür ile kapsamlı şekilde kıyaslamak güçleşmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, dolaylı olarak önceki çalışmaların bulguları ile kısmen örtüşmektedir. Örneğin, işlevsel olmayan tutumların, depresif ve anksiyöz belirtileri ve psikopatolojiye yönelik kırılganlığı artırdığını inceleyen çalışmalar sıklıkla mevcuttur (Acaröz ve Işıktaş, 2023; Eşkisü vd., 2022; Fonseca ve Canavarro, 2017; Kartal, 2020; Kuiper, Olinger ve Martin, 1988; Rohani ve Esmaceli, 2020; Rudaz vd., 2016; Yapan, Türkçapar ve Boysan, 2022). Boşanma deneyimi olan bireylerin depresyon, distimi, alkol ve madde kullanımı, anksiyete ve TSSB düzeyleri normal popülasyona göre daha yüksek bulunmuştur (Amato, 2010; Afifi, Cox ve Enns, 2006; Bracke, vd., 2010; Breslau vd., 2011; Bruce ve Kim, 1992; Hald, vd., 2020; Hewitt ve Turell, 2011; Monden, vd., 2015; Simon, 2002; Symoens, Colman ve Bracke, 2014). Psikolojik dayanıklılığın, depresyon gibi psikiyatrik bozukluklara karşı koruyucu bir faktör olduğu çalışmalar ile desteklenmektedir (Başarıkan ve Seki, 2023; Elisei, vd., 2013; Dai ve Smith, 2023; Min vd., 2012; Nukhat, Salim ve Shaffie, 2024; Wu vd., 2013.)

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki gözlenmiştir. Bu bulgudan yola çıkarak, psikolojik olarak dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin onay arama ihtiyacının daha az olduğu söylenebilir. Onay arama ihtiyacı, bireyin özellikle değer verdiği ve sevdiği kişilerin fikirlerine değer vermesine ve onlardan onay alamama durumunda kaygı duygusunun ortaya çıkmasıdır (Jones, 1969; Leite ve Bretvas, 2005). Özellikle boşanma olgusu, onay arama ihtiyacını artırabilecek koşullara neden olabilir. Psikolojik dayanıklılık, yaşanan olumsuzluklara karşı duygusuz ya da duyarsız olmak değil; yıkıcı yaşam olaylarına rağmen dengeli davranmak ve toparlanmaktır (Karabağ, 2021). Dolayısıyla, mevcut bulgu bağlamında, boşanma gibi olumsuz bir yaşam olayı deneyimleyen ve psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin, çevredeki kişilerin düşüncelerinden daha az etkilendiği ve onay arama eğilimlerinin düşük düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Bunun aksine, işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mükemmeliyetçi tutum, kusursuz

olmaya ve hata yapmamaya yönelik aşırı çaba içerisinde olma halidir (Burns, 1980). Boşanma deneyimleyen bireylerin mükemmeliyetçilik tutumları ile dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilememesinin nedeni olarak, mükemmeliyetçiliğin boşanma sonrası uyumla ilişkili olmaktan ziyade kişilik özellikleri ve temel inançlar gibi farklı mekanizmalar ile ilişkili olabilecek olmasının bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir.

Özetle, analizler sonucunda boşanma deneyimi olan bireylerin işlevsel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif; işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile bilişsel çarpıtmalar (zihin okuma hariç tüm alt boyutlar) ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgulardan yola çıkarak, boşanma deneyimleyen bireylerin bilişsel çarpıtmaları işlevsel olmayan tutumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin analizinde tamamıyla anlamlı bir ilişkinin tespit edilemediği söylenebilir.

4.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile İşlevsel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolüne Yönelik Değerlendirme

Yapılan korelasyon analizleri sonucuna göre, işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ve bilişsel çarpıtmalar-zihin okuma ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu nedenle, aracılık analizlerine mükemmeliyetçilik ve zihin okuma alt boyutları dahil edilmemiştir. Yapılan aracılık analizlerinin sonuçlarına göre, felaketleştirmenin, iki uçlu düşünmenin, duygudan sonuç çıkarmanın, etiketlemenin, kişiselleştirmenin, meli-malı'nın, aşırı genellemenin, olumluyu azımsamanın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre, filtreleme ve zihin okuma hariç bilişsel çarpıtmaların diğer alt boyutlarının onay aramayı iki şekilde etkilediği görülmüştür: Alt boyutlar onay aramayı doğrudan arttırmaktadır ya da alt boyutların artması psikolojik dayanıklılığı azaltarak onay aramayı dolaylı bir şekilde arttırmaktadır. Tam tersinden bakıldığında, bilişsel çarpıtma değişkeninin alt boyutları azaldıkça, onay arama eğiliminin doğrudan azaldığı veya alt boyutların düzeyi azaldığında psikolojik dayanıklılığın arttığı ve dolaylı olarak onay arama eğiliminin de azaldığı söylenebilir. Filtreleme alt boyutunun ise psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif, psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, filtreleme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın tam aracı olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, filtreleme ile onay arama arasındaki ilişkinin psikolojik

dayanıklılık ile açıklandığı söylenebilir. Bu bulgulara göre, filtreleme düzeyinin düşüşü, psikolojik dayanıklılığı yükseltmektedir. Psikolojik dayanıklılığın artması ise onay aramaya yönelik eğilimi azaltmaktadır. Tam tersinden bakıldığında, filtreleme düzeyinin artışının, psikolojik dayanıklılık düzeyini azalttığı ve dolaylı olarak onay arama eğiliminin de arttığı söylenebilir.

Bu araştırmanın yalnızca boşanmış bireyler ile yürütülmesi, psikolojik dayanıklılığın bilişsel çarpıtmalar ve onay arama arasındaki ilişkideki aracılık rolünü inceleyen çalışmaların sınırlı olması ve kullanılan ölçüm araçlarının farklılığı nedeniyle mevcut bulguların önceki çalışmalar ile doğrudan karşılaştırılmasını güçleştirmektedir. Literatürde yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın bilişsel çarpıtmalar ve iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı olduğu tespit edilmiştir (Sapmaz, 2022). Psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelendiği bir başka çalışmada, dayanıklılık, bilişsel çarpıtmalar ile depresyon arasında aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir (Nukhat, Salim ve Shaffie, 2024). Boşanma deneyimi olan göçmen kadınlar ile yürütülen bir başka çalışmada, psikolojik dayanıklılığın, göçün getirdiği zorluklar ile psikolojik stres arasındaki ilişkide kritik bir role sahip olduğu belirlenmiştir (Chen vd., 2022).

Mevcut çalışmada, bilişsel çarpıtmalar-filtreleme alt boyutu ile onay arama tutumu arasındaki ilişkide diğer alt boyutlardan farklı olarak psikolojik dayanıklılığın tam aracı olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkması, filtrelemenin onay arama tutumunu psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinden etkilediğini düşündürmektedir. Diğer alt boyutlardan farklı olarak filtreleme alt boyutu ile onay arama ilişkisinde dayanıklılığın tam aracı olmasının nedeni, filtrelemenin özellikle boşanma sonrasında diğer alt boyutlara kıyasla daha temel bilişsel mekanizma olarak kullanılmasından kaynaklanabilir. Filtreleme, durumları bağlamından ayırarak bir detaya odaklanma, olayların daha belirgin özelliklerini görmeme ve bu detay temelinde bütün durumu yorumlamaktır (Türkçapar, 2023). Bireyin özellikle olumsuzluklara dikkatini yöneltmesi, psikolojik dayanıklılığını etkilemektedir (Southwick, Vytlingam ve Charney, 2005). Buradan yola çıkarak, boşanma deneyimleyen bireyin olumsuz detaylara dikkatini vermesi zamanla kendisine, çevresine ve geleceğine yönelik olumsuz yorumlar yapabilmesine ve baş etme kapasitesi ile psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürebileceğini düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşmesi ile birlikte bireyin, diğer insanlardan daha fazla onay alma ihtiyacının artmasının olası olabileceği düşünülmektedir.

Buna karşılık, felaketleştirme, iki uçlu düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, kişiselleştirme, meli-malı, aşırı genelleme, olumluyu azımsama ile onay arama tutumu

arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, psikolojik dayanıklılığın ilişkinin tamamını açıklayamadığı söylenebilir. Özetle, bilişsel çarpıtmalar, onay arama tutumunu yalnızca dayanıklılık üzerinden değil, doğrudan da etkiliyor olabilir. Bu durumun ortaya çıkması, filtreleme ve zihin okuma hariç bilişsel çarpıtmaların özellikle onay arama tutumuyla daha yakından ilişkili olmasıyla açıklanabilir. Bulgulardan yola çıkarak, bilişsel çarpıtmalar ile onay arama arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın önemli bir mekanizma olduğu söylenebilmektedir ancak psikolojik dayanıklılığın ilişkinin tamamını açıklayabildiği söylenememektedir.

4.3. Değişkenlerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Değerlendirme

4.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığının Değerlendirilmesi

Tek yönlü Varyans Analiz (ANOVA) sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık puanları, boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek, zorlu yaşam olaylarından sonra bireyin kendini toparlama ve işlevselliğini koruyabilme sürecinde önemli koruyucu faktörlerdendir. Özellikle, boşanma deneyimi sonrası bireylerin psikolojik uyumlarında sosyal destek sistemleri önemli rol oynamaktadır (Cabılar ve Yılmaz, 2022; Karahan ve Yıldırım, 2021; Wang ve Amato, 2000). Çalışmalar, boşanma süreci ve sonrasında sosyal destek alabilenlerin süreci daha rahat deneyimlediklerini göstermektedir (Erdil ve Baysal, 2025). Terzi (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yalçın (2014) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında, iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleyen Türkiye'de yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Meta analize göre, iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif; depresyon ve yalnızlık ile sosyal destek arasında ise negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bulguları ile önceki çalışmaların bulguları örtüşmemektedir. Önceki çalışmalar, sosyal desteğin depresyona karşı psikolojik dayanıklılığı artıran bir faktörlerden biri olduğunu göstermiştir (Dai ve Smith, 2023). Bonanno, vd., (2007), algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde yapılan çalışmalarda sosyal destek ve sağlık, iyi oluş arasındaki pozitif yöndeki ilişki kabul görmektedir

(Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Bonanno, vd., 2007; Langford, vd., 1997). Yapılan başka bir çalışmada, sosyal desteğin travma sonrasındaki iyileşmeyi artırdığı görülmüştür (Koenen, vd., 2003). Bireyin ruh sağlığının iyileşmesine ve iyilik halinin sürdürülmesinde önemli bir rolü olan sosyal destek, empati, güven, yakınlık, bakım, kabul, sevmeye ve sevilme gibi unsurlardan oluşmaktadır (Langford, vd., 1997). Araştırmalar, daha fazla sosyal aktivitelere katılan ve çevresi tarafından daha fazla desteklenen bireylerin depresyona karşı daha dayanıklı olduklarını tespit etmişlerdir (Goldstein, Faulkner ve Wekerle, 2012). Uluslararası düzeyde yapılan bir araştırmada, algılanan sevgi ve diğerleri ile bağlılığın, özgeciliğin, minnettarlığın, toplumun düşük mükemmeliyetçilik beklentisinin psikopatoloji riskini düşürdüğü; psikolojik dayanıklılığı yükselttiği tespit edilmiştir (Isaacs vd., 2017; McClintock, Lau ve Miller, 2016). Afifi vd. (2006), yaşam olayları ile baş ederken iletişimi, psikolojik dayanıklılığın temel belirleyicisi olarak öne sürülmüştür (Afifi vd., 2006; Afifi ve Hamrick, 2006; Walsh, 2016).

Literatür incelendiğinde, sosyal destek kavramını ölçmek amacı ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin ölçüm aracı olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada, sosyal destek için ölçüm aracı kullanılmamış olup sosyodemografik form aracılığıyla algılanan destek ile ilgili veri toplanmıştır. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ölçüm aracı olarak farklı ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada sosyal destek değerlendirilirken bireyin destek aldığı kişiler, bu kişilerin sayısı ve yakınlık dereceleri, desteğin kişi için ne anlama geldiği, nasıl algılandığı ve bu ihtiyacın ne kadarının karşılandığı, desteğin türü (duygusal, bilgi, maddi, gruba ait olma) araştırılmamıştır (Terzi, 2008; Yalçın, 2014). Bunlara ek olarak, yapılan meta analiz çalışmasında, yaşlı bireylerde sosyal desteğin etkisi diğer yaş gruplarına göre büyük bulunmuştur (Yalçın, 2014). Bu çalışmada, farklı yaş grupları sosyal destek açısından değerlendirilmemiştir. Bu tür faktörlerin, bulguların önceki çalışmalar ile örtüşmemesine neden olduğunu düşünülse de bu çalışmanın güçlü yönlü, boşanma sürecinde algılanan sosyal desteğin boşanma sonrasında psikolojik dayanıklılığı etkileyip etkilemediğini araştırmasıdır.

Özetle, algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık, bireyi olumlu etkilemekte olup bir nevi tampon görevi görmektedirler (Terzi, 2008). Yapılan çalışmalara göre, sosyal destek, zorlu yaşam olaylarına karşı baş etmeyi sağlayan, hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı koruyan ve sürdüren, psikolojik sorunları önleyen güçlü bir kaynak olarak görülmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Oktan, 2015; Yalçın, 2014; Yıldırım, 1997). Özellikle zorlu yaşam olayları sonrasında sosyal destek psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili bir mekanizma olsa da boşanma

deneyimleyen bireylerden oluşan örnekleme algılanan sosyal desteğe göre farklılaşmamış olabilir.

4.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Evlilik Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının evlilik yaşı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Analizin sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, evlilik yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Literatür incelendiğinde, yaşa ilişkin karmaşık bulgular olduğu görülmüştür (Cooney ve Uhlenberg, 1990; Gove ve Shin, 1989; Veevers, 1991). Aynı zamanda mevcut çalışmanın bulguları ile kısmen örtüşen ve örtüşmeyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin, literatürde yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Bu bulgular, literatürde yapılan diğer çalışmalar ile örtüşmektedir (Bektaş ve Özben, 2016; Diehl ve Hay, 2010; Özger, 2023; Pearman, vd., 2021; Svence ve Majors, 2015; Tönbül, 2020). Psikolojik dayanıklılık üzerinde yaştan ziyade kişisel özelliklerin daha etkili olduğu düşünülmektedir (Bektaş ve Özben, 2016). Bu bulguların aksine, Bonanno, vd., (2007), 65 yaş üzeri katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarını 18-24 yaş arasındaki katılımcılara göre 3 kattan daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Ek olarak, literatüre bakıldığında, evlenme yaşı farklı araştırmalar tarafından incelenmiştir. Evlilik yaşı ile ilgili alanyazın incelendiğinde, evlilik yaşının artmasının mutluluk üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Karney ve Bradbury, 1995). Yapılan bir başka çalışmada, 20 yaşı üzerinde olup evlenen bireyler ile 20 yaş altında olup evlenen bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, 20 yaş üzerinde evlenen bireylerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Eroğlu, 2017). Bu bulgu ile uyumlu olarak yapılan bir başka çalışmada, yetişkin yaşta evlenen kadınların erken yaşta evlenenlere oranla evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu; erken yaşta evlenenlerin daha yüksek psikolojik stres tespit edilmiştir (Shaud ve Asad, 2018). Kanburoğlu (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada, evlilik yaşı yükseldikçe evlilik doyumunun yükseldiği bulunmuştur. Evlilik doyumu arttıkça, boşanma eğiliminin azaldığı tespit edilmiştir (Yiğit ve Kıralp, 2025). İlgili literatür incelendiğinde bu bulgular ile uyuşmayan çalışmalar da mevcuttur. Evli bireyler ile gerçekleştirilen başka çalışmalarda, ilk evlenme yaşı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Kaynak, 2021). Düşük sosyo-ekonomik

düzeye sahip boşanma deneyimi olan kadınların psikolojik dayanıklılıkların yaşa ve ilk evlenme yaşına göre farklılaşmadığı görülmüştür (Ersoy ve Gülbüz, 2020).

Bulgular değerlendirildiğinde, evlenme yaşının doğrudan psikolojik dayanıklılığı etkilediği sonucu çıkarılamamaktadır. Ayrıca, literatürde yapılan çalışmaların genellikle evli bireyler ile yürütüldüğü ve örneklemin sadece kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Aynı zamanda, evlenme yaşı ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunlukta nitel çalışmalar olduğu görülmüştür. Boşanmayı deneyimleyen bireyin evlenme yaşının boşanma sonrasındaki psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Dolayısıyla, ilgili literatür ile kıyaslama yapmak güçleşmektedir. Bu çalışma, hem boşanma sonrasında dayanıklılığı incelediği hem de erkek ve kadınlar üzerindeki etkisini incelemesi açısından önemlidir. Sonuç olarak, çok boyutlu yapısı olan psikolojik dayanıklılık yaştan etkilenebilse de boşanma deneyimleyen bireylerden oluşan örnekleme evlilik yaşına göre farklılaşmamış olabilir.

4.3.3. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanılan Kişi ile Şu Anki İlişkilerinin Kalitesi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının, boşanılan kişi ile şu anki ilişkilerinin kalitesine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analizin sonucuna göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının, boşanılan kişi ile şu anki ilişkilerinin kalitesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Boşanmanın olumsuz psikolojik, duygusal ve fizyolojik etkilerinin aksine bazı bireyler bu süreci olumlu olarak deneyimleyebilmektedir. Olumsuz yaşam olayına karşı daha dayanıklı olan bireylerin, süreci daha olumlu yaşadıkları söylenebilir (Frisby vd., 2012). Boşanma sonrası eski partnerler arasındaki etkili bir şekilde sorun yönetimi ve iletişimin niteliği olumlu sonuçların ve uyumun ortaya çıkmasını etkileyen faktörlerdendir (Amato, 2000; Cabılar ve Yılmaz, 2022; Frisby vd., 2012; Karahan ve Yıldırım, 2021). Mevcut çalışmanın bulguları, literatürde yapılan ve farklı örneklemeler ile yürütülen çalışmalar ile uyuşmamaktadır. Yapılan çalışmalarda, iletişim kalitesinin etkili ve sorun çözme odaklı olması boşanma deneyimi sonrası dayanıklılığı ve iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden olduğu tespit edilmiştir (Afifi ve Hamrick, 2006; Afifi ve Keith, 2004; Frisby vd., 2012). Eski partnerler, arkadaşlık ilişkisi kurmanın stresli olmasının yanında destekli ve faydalı olduğunu da belirtmişlerdir (Goldsmith, 1980).

Sorunları etkili bir şekilde çözmeyi, çatışmaları azaltmayı ve kaliteli iletişim kurmayı etkileyen faktörlerden biri her iki tarafın da sosyal kimliğinin korunmasıdır. İlişkiler sonlanırken sosyal kimliğin tehdit altında olabileceği öne sürülmüştür (Kunkel vd., 2003). Boşanma sürecinin başlarında bireylerin tehdit altında hissedecekleri sosyal kimliklerini yani benlik imajını ve saygınlığını korumaya yönelik etkili iletişim stratejilerinin kullanılması ilişki kalitesini yükseltebilecek faktörlerden biri olabilir (Frisby vd., 2012; Goffman, 1967). Literatür incelendiğinde, boşanma sonrası sosyal kimlik tehdidinin, olumlu duygular ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Frisby vd., 2012). Ayrıca, eski partnerin olumlu yanlarına odaklanmak çatışmayı azaltabilen faktörlerdendir (Frisby vd., 2012).

Boşanılan kişi ile şu anki ilişkinin kalitesinin boşanma sonrasındaki psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, kıyaslama yapmak güçleşmektedir. Mevcut çalışmanın bulgularının diğer çalışmalardan ayrışmasında örneklemelerin farklılığı etkili olabilir. Ayrıca, bu sonucun nedeni olarak hassas bir deneyim sonrası katılımcıların deneyimlerini yeterli hatırlayamaması veya aktaramaması, örneklemin sınırlılığı, verilerin kesitsel ve öz bildirime dayalı olması, çalışmanın sınırlılığı olarak iletişim kalitesinin ölçümünün zor ve yetersiz olması gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bunlarla birlikte, psikolojik dayanıklılık baş edebilme kapasitesi, kişilik özellikleri gibi bireysel faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir yapıdır. Dolayısıyla, eski eş ile var olan ilişkinin kalitesinin dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmamış olabilir. Son olarak, boşanma deneyimi sonrasında zamanla bireylerin uyum süreçleri eski eş ile olan ilişki kalitesinden ayrışabilir ve bu durum gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmamasına neden olmuş olabilir.

4.3.4. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çocuğu Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının çocuğu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi bulgularına göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, çocuğu olma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

İlgili alanyazın incelendiğinde, boşanma deneyimleyen bireylerin çocuk sahibi olma durumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın gücü, boşanma deneyimi olan ayrı ebeveynlerin çocukla ilişkili faktöre göre psikolojik dayanıklılıklarını incelemesidir. Boşanma olgusunun

çocuk üzerindeki etkilerini, çocukların psikolojik dayanıklılıklarını, depresyon ve anksiyete düzeylerini inceleyen birçok çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, analizler sonucunda elde edilen bulguların önceki çalışmalar ile doğrudan karşılaştırılmasının yapılması güçleşmektedir. Mevcut bulguya göre, çocuk sahibi olmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisinin olmadığı düşünülmektedir. Her ne kadar araştırmalar, çocuk sahibi olup olmama, çocuk sayısı gibi çocukla ilişkili faktörlerin de boşanma sonrası uyumun bir parçası olduğunu söylese de velayet, nafaka gibi süreçler uyumu olumsuz etkileyebilmektedir (Cabılar ve Yılmaz, 2022; Karahan ve Yıldırım, 2021). Bu nedenle, çocuk sahibi olma durumunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki hem pozitif hem de negatif etkileri birbirini nötrlemiş ve anlamlı bir farklılık görülmemiş olabilir. Örneğin, bir çalışmada boşanmayı isteyen kadınların yaşadığı suçluluk duygusu incelenmiştir. Boşanma sonrası suçluluk hissedilmesinin, kişiyi daha kırılgan yaptığı ve suçluluğun anneliğe dair zorluklara neden olabildiği görülmüştür (Baum, 2007). Olası bir açıklama olarak, psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu yapısının anlamlı bir fark bulunamamasına neden olduğu söylenebilir. Bu neden, çocuğu olan ve olmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer olması sonucunu doğurmuş olabilir. Bu bulguya göre, çocuk sahibi olmanın psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemesinden ziyade bireysel ve çevresel faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, sadece çocuk sahibi olmanın değil; çocuk sayısı, çocuğun yaşı, velayet durumu, ebeveynin sorumluluk düzeyi, nafaka durumu, gibi değişkenlerin de incelenmesi, çocukla ilişkili faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini daha kapsamlı şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

4.3.5. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları, algılanan sosyo-ekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Literatürde yapılan araştırmaların bulguları ile mevcut çalışmanın bulgularının farklılaştığı görülmüştür. Düşük sosyo-ekonomik durum psikolojik dayanıklılık düzeyini olumsuz etkileme potansiyeli olan çevresel risk faktörlerindendir (Öz ve Yılmaz, 2009). Örneğin, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesini hedefleyen bir çalışmada, algılanan ekonomik durum arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Bektaş ve Özben, 2016). Tekin (2011) tarafından yürütülen bir başka araştırmada, gelir düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Öğrenciler ile

yürütülen bir çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Gelir durumunu orta ve yüksek algılayanların psikolojik dayanıklılık puanı düşük algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Yıldız ve Kahraman, 2021). Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov (2007), 11 Eylül saldırısı sonrasında gelir düzeyinde ciddi bir düşüş yaşayan kişilerin, gelir düzeyi düşmeyen kişilere göre psikolojik dayanıklılık puanlarının düştüğünü tespit etmişlerdir.

Mevcut çalışmada, psikolojik dayanıklılık puanları sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Boşanma deneyimleyen bireylerde algılanan sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle karşılaştırma yapmak zorlaşmıştır. Literatürdeki çalışmalar ile uyuşmamanın, örneklemelerin özelliklerinin farklı olmasından, bireylerin ekonomik durumlarını öznel biçimde değerlendirmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, belirli sosyo-ekonomik düzeylerde olan katılımcı sayısının sınırlı olması veya gruplar arasındaki dağılımın heterojen olması da ayrışmaya neden olmuş olabilir. Psikolojik dayanıklılık ekonomik kaynaklardan etkilense de çok boyutlu bir yapısı olduğundan, boşanma deneyimleyen bireylerden oluşan örneklemde algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmamış olabilir.

4.3.6. İşlevsel Olmayan Tutum Puanlarının Boşanma Sürecinde Algılanan Sosyal Destek Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Değerlendirilmesi

Yapılan analizlere göre, katılımcıların işlevsel olmayan tutum puanlarının boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p > .05$).

Depresif belirtilerin ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde rol oynayan işlevsel olmayan tutumlar, bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkında katı, genelleştirilmiş, gerçekçi olmayan, aşırı uç duygulara neden olabilen olumsuz ara inançlardır. Depresif belirtilere zemin hazırlayan işlevsel olmayan tutumlar; mükemmeliyetçilik, onay arama ihtiyacı ve özerk olma ihtiyacı ile kendi gösterir (Slavny, Sebastian ve Pote, 2019). Yüksek düzeyde özerklik nedeniyle destek aramaya karşı isteksizlik, kişinin kendisini sert bir şekilde eleştirmesi ve gerçekçi olmayan şekilde mükemmel olmayı hedeflemesi, stresli yaşam olayları ve depresif belirtilere aracılık etmektedir (Fausor vd., 2022; Turkoglu vd., 2015). Algılanan sosyal destek, depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkilidir; yani sosyal desteğin artması, depresif belirtileri düşürmektedir (van

Harmelen vd., 2016; Yu vd., 2024). Aynı zamanda sosyal destek, işlevsel olmayan tutumların sebep olduğu olumsuz benlik algısını da düzenler (Slavny, Sebastian ve Pote; 2019).

Bu çalışmanın bulgularına göre, işlevsel olmayan tutumlar, boşanma sürecinde algılanan sosyal desteğe göre farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde yapılan bir araştırmada düşük ve yüksek düzeyde işlevsel olmayan tutumlara sahip bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, yüksek düzeyde işlevsel olmayan tutumlara sahip bireylerin daha yüksek depresyon şiddeti, daha fazla umutsuzluk, daha düşük sosyal destek ve sosyal uyum gösterdiği tespit edilmiştir (Norman, Miller ve Dow, 1988). Alanyazında önceden yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalan ve bipolar bozukluğu olan hastaların kendine zarar verme davranışını işlevsel olmayan tutumların arttırdığı tespit edilmiştir. Bunun aksine sosyal destek, işlevsel olmayan tutumların kendine zarar verme davranışı üzerindeki etkisini azaltmaktadır (Tan vd., 2025). Öğretmenler ile yapılan bir başka çalışmada, çatışmaya neden olan işlevsel olmayan bilişlerin sosyal destek ile zayıfladığı tespit edilmiştir. Aynı zaman da sosyal destek koruyucu bir faktör olarak, işlevsel olmayan tutumların psikolojik güvenliğin azaldığına dair algılar gibi yarattığı olumsuz etkileri zayıflatmaktadır (Muntean, vd., 2025). Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin anneleri ile yapılan çalışmada, olumsuz sosyal desteğin depresif belirtileri ve negatif duygulanımı arttırdığı; pozitif duygulanımı ise azalttığı tespit edilmiştir (Cuzzocrea vd., 2016). Bu bulgu, sosyal desteğin önemi ile birlikte niteliğinin de kritik olduğunu göstermektedir (Smith, Greenberg ve Seltzer, 2012).

Kültür, toplum, geleneksel değerler, sosyal baskılar arasındaki kompleks etkileşim, özellikle kolektivist olan toplumlarda bireyin bilişsel örüntülerini etkilemektedir. Tek bir nedene bağlı kalmayan boşanma deneyimi cinsiyet, sosyal sınıf, ekonomik durum, yaşanılan toplum, yerleşim yeri, sosyal ilişkiler, çocuk sayısı vb. gibi faktörlerin etkilediği sosyal bir olgudur (Elmas ve Adak, 2023). Boşanma deneyimi, özellikle kadınların aile ve çevre baskısına maruz kalmasına neden olarak önemli sorunlar oluşturmaktadır (Dinç, 2021). Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, sosyal destek, işlevsel olmayan tutumların olumsuz etkisini azaltmakta ve psikolojik dayanıklılığı artırarak ruh sağlığını desteklemek açısından önemlidir (Slavny, Sebastian ve Pote; 2019).

Boşanma sürecinde algılanan sosyal desteğin işlevsel olmayan tutumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bulgusu, önceki çalışmalardan ayrılmaktadır. Ayrışmanın nedeni, örneklemin büyüklüğünün küçüklüğü,

veri toplama yöntemleri, örneklemin boşanma deneyimi olan bireylerden oluşması, algılanan sosyal desteğin niteliğinin ve türünün araştırılmaması, boşanma olgusunun kompleks yapısı ve karşılaştırılan grupların homojen dağılmamasından, kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özetle, ruh sağlığını iyileştirmek için bilişsel örüntüleri değerlendirilmek ve bireyi yaşadığı toplumla değerlendirmek, güçlü, nitelikli sosyal destek ağların genişletilmesini içeren müdahalelerin kritik öneme sahip olduğu görülse de mevcut çalışmada boşanma deneyimleyen bireylerin işlevsel olmayan tutumlarının düzeyleri sosyal desteğe göre farklılaşmamıştır.

4.3.7. Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Katılımcıların bilişsel çarpıtma puanlarının psikiyatrik tanı alma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. T Testi bulgularına göre bilişsel çarpıtma-filtreleme boyutu puanları, psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılık psikiyatrik tanısı olan katılımcıların filtreleme puanlarının, tanısı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Bilişsel çarpıtmaların diğer alt boyutlarının puanları ise psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Düşünceler, otomatik düşünce olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak bu otomatik düşüncelerin bilişsel çarpıtma içermesi sorunu başlatmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, temel inançlara dayanan gerçek dışı otomatik düşüncelerdir. Ayrıca uyumsuz, olumsuz duygu duruma neden olan, davranışsal işlevselliği bozan ve gerçek dışı inançları pekiştiren bilişlerdir. Bu nedenle, bilişsel çarpıtmalar, farklı psikiyatrik bozuklukların gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli rol oynarlar (Hossain, 2009). Tüm insanlar bilişsel çarpıtma deneyimlemektedir (Türkçapar, 2023). Ancak, depresyon deneyimleyen kişilerin daha yüksek düzeyde ve daha sık bir şekilde bilişsel çarpıtma deneyimledikleri tespit edilmiştir (Barnett ve Gotlib, 1988; Dobsn ve Shaw, 1987; Hossain, 2009; Kumar, Kumar, P. ve Mishra, 2019; Marcotte, Levesque ve Fortin, 2006; Marton, Churchard ve Kutcher, 1993). Özellikle anksiyetenin ve depresyonun gelişiminde ve sürdürülmesinde baskın olan bilişsel çarpıtmalar: Felaketleştirme, genelleme, zihin okuma, ya hep ya hiç düşünme biçimi ve kişiselleştirme (Vedpathak vd., 2025).

Boşanma deneyimi olan bireylerin depresyon ve anksiyete belirtileri inceleyen çalışmalar mevcuttur. Ancak psikiyatrik tanı alma durumuna göre bilişsel çarpıtmaların düzeyini inceleyen

alışmalar sınırlıdır. Bu durum, kıyaslama yapması zorlaştırmaktadır. Farklı rneklemeler üzerinde yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Yapılan alışmalar incelendiğinde, anksiyete deneyimleyen bireylerin de bilişsel çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Hossain, 2009; Rutter vd., 2025). Panik bozukluğu olan hastalarda baskın olan bilişsel çarpıtmalar sıklıkla felaketleştirme, filtreleme, genelleştirmedir (Noda vd., 2007). Panik bozukluğu olan bireylerin beden duyularının anlamını sıklıkla felaketleştirmeleri hastalığın devam etmesine neden olmaktadır (Schneider, vd., 2008). alışmalar, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, hastalık kaygısı ve beden dismorfik bozukluğu, madde bağımlılığı olan hastaların da sıklıkla bilişsel çarpıtma deneyimlediklerini bulmuşlardır (Chabon ve Robins, 1986; Neziroglu ve Yaryura-Tobias, 1993; zdemir ve Kuru, 2023; Veale, 2004; Wells, 2004). Yapılan bir başka araştırmada, bilişsel çarpıtmalar ile DEHB semptomları arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Strohmeier, vd., 2016). Yüksel ve Yılmaz (2019), hemşirelik bölümü öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada, öğrencilerin iyi oluş puanlarının depresyon, anksiyete ve bilişsel çarpıtmalar puanları ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, boşanma deneyimi olan bireylerin psikiyatrik tanı alma durumuna göre filtreleme alt boyutu hariç bilişsel çarpıtma puanları farklılaşmamaktadır. Psikiyatrik tanısı olan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerini inceleyen çalışmaların sonuçlarına göre, tanısı olan bireylerin bilişsel çarpıtma puanları daha yüksektir. Bu çalışmanın bulgularına göre, psikiyatrik tanısı olan boşanmış bireylerin yalnızca filtreleme alt boyutu psikiyatrik tanısı olmayanlara göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Filtreleme alt boyutunun puanlarının, psikiyatrik tanı alan katılımcılarda tanı almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmasının nedeni olarak, psikiyatrik tanısı olan kişilerin deneyimlerindeki olumsuzluklara daha fazla dikkat etmeye yatkın olmaları olabilir. Ek olarak, filtreleme birçok psikopatolojide ortak görünen bir bilişsel mekanizma olabilir. Bu nedenle, sadece filtreleme puanları anlamlı olarak farklılaşmış olabilir. Literatürdeki alışmalar incelendiğinde, filtreleme alt boyutunun baskın olduğu bozuklukların olduğu görülmüştür (Noda vd., 2007; zdemir ve Kuru, 2023). Ancak, bu bulgu ile mevcut çalışmaların bulgularının kısmi olarak örtüştüğü söylenebilir. Bunun nedeninin, hem örneklemelerin farklılığı hem de mevcut çalışmada spesifik olarak hangi bozuklukta filtrelemenin baskın olduğunun araştırılmamasının olduğu düşünülmektedir.

Buna karşın, bilişsel çarpıtmaların diğer alt boyutların anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Öncelikle mevcut çalışmada, psikiyatrik tanı değişkeni spesifik olarak ele alınmamıştır. Farklı bilişsel çarpıtmalar farklı psikiyatrik bozukluklar ile ilişkili olabilmektedir. Örneğin, sosyal fobide baskın olan bilişsel çarpıtmalar zihin okuma, felaketleştirme, etiketleme kişiselleştirme (Özdemir ve Kuru, 2023; Wells, 2004). Yapılan başka bir çalışmada, filtreleme, yaygın anksiyete bozukluğu olan grupta daha baskın çıkmıştır (Özdemir ve Kuru, 2023). Mevcut çalışmada, bu tür farklılıkların gözetilmemesinin alt boyutlar arasındaki farklılaşmayı tespit edilmesini engellemiş olabilir. Ek olarak mevcut çalışmada, boşanma deneyimi olan bireylerin psikiyatrik tanıları öz bildirim dayalı sosyodemografik form aracılığı ile öğrenilmiştir. Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmalarda spesifik olarak araştırılmak istenen psikiyatrik bozukluğun ölçeğini ve bilişsel çarpıtmalar ölçeğini katılımcılara sunmuşlardır. Aynı zamanda, literatürde yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun klinik olan örneklem ile yürütüldüğü görülmüştür. Ayrıca, boşanma deneyiminin getirdiği stres, zorluklar ve travmatik yaşantıların birçok katılımcıda bilişsel çarpıtmalara neden olabileceğinden psikiyatrik tanısı olan ve olmayan gruplar arasında anlamlılık görülmesi engellenmiş olabilir. Özetle, veri toplama yöntemi ve araçları, örneklem özellikleri, araştırmanın sınırlılıkları nedeniyle bulguların tam olarak örtüşmediği düşünülmektedir. Sonuç olarak, mevcut bulgudan yola çıkarak, filtreleme alt boyutunun boşanma deneyimleyen ve psikiyatrik tanısı olan bireylerde daha baskın olabileceğini görülmektedir. Boşanma deneyimleyen bireylerde bilişsel çarpıtmaların diğer alt boyutlarının psikiyatrik tanıların çeşitlerine göre ayrı ayrı incelenmesinin daha net bulgulara ulaşabilmesi adına önerilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, boşanma deneyimi olan bireylerin bilişsel çarpıtmaları, işlevsel olmayan tutumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bazı sosyodemografik değişkenlerin bilişsel çarpıtmaların, işlevsel olmayan tutumların ve psikolojik dayanıklılığın üzerindeki etkilerin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, araştırma, boşanma deneyimi olan bireylerin bilişlerinin değerlendirilmesi ve baş etme mekanizmalarının geliştirilmesine dair bilgileri genişleterek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bunun yanı sıra, literatürde, boşanma olgusu ve boşanma deneyimi olan bireyler ile yürütülen çalışmalar olsa da, literatürde bu değişkenlerin ilişkilerini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda, mevcut araştırmanın, boşanma deneyimi olan bireylerin klinik psikoloji perspektifinden değerlendirmesine yönelik katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile bilişsel çarpıtmaların tüm boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık puanları ile bilişsel çarpıtma puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan analizin sonuçları göre, zihin okuma ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak bilişsel çarpıtmaların diğer boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkilere rastlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık puanları ile işlevsel olmayan tutum puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan analizin sonuçlarına göre ise, işlevsel olmayan tutumlar-mükemmeliyetçilik ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte işlevsel olmayan tutumlar-onay arama ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki gözlenmiştir. Mevcut çalışmada zihin okuma ve mükemmeliyetçilik alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu bulguların daha iyi anlaşılabilmesi için zihin okumanın kişilerarası iletişim süreçleri, sosyal kaygı gibi sosyal değişkenlerle, mükemmeliyetçiliğin ise kişilik özellikleri gibi bireysel faktörlerle ilişkili olabileceği düşünüldüğünde, bu alt boyutların psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin daha iyi anlaşılabilmesini sağlayacak olası aracı mekanizmaların araştırılması önerilmektedir.

Yapılan aracılık analizlerinin sonuçlarına göre, felaketleştirmenin, iki uçlu düşünmenin, duygudan sonuç çıkarmanın, etiketlemenin, kişiselleştirmenin, meli-malı'nın, aşırı

genellenmenin, olumluyu azımsamanın psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif; onay arama ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı olduğunu göstermektedir. Filtreleme alt boyutunun ise psikolojik dayanıklılık ile doğrudan negatif, psikolojik dayanıklılığın ise onay arama ile doğrudan negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, filtreleme ve onay arama ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın tam aracı olduğunu göstermektedir. Bulgulardan yola çıkarak, bilişsel çarpıtmalar ile onay arama arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın önemli bir mekanizma olduğu görülse de psikolojik dayanıklılığın ilişkinin tamamını açıklayabildiği söylenememektedir. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda, bilişsel çarpıtmalar ile onay arama arasındaki ilişkiyi doğrudan etkileyebilecek değişkenlerin ve mekanizmaların rollerinin araştırılması söz konusu ilişkilerin daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ek olarak, filtreleme alt boyutu ile onay arama arasındaki ilişkinin psikolojik dayanıklılığın tam aracılık rolünün bulunmasının yalnızca boşanma deneyimleyen bireylere özgü olup olmadığının anlaşılması için gelecek çalışmalar farklı örneklemeler ile gerçekleştirilebilir.

Değişkenlerin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik yapılan analizlerin sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık puanları, boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre, boşanılan kişi ile şu anki ilişkilerinin kalitesine göre, evlilik yaşına göre, çocuğu olma değişkenine göre, algılanan sosyo-ekonomik düzeyine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Gelecekte sosyodemografik değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyecek çalışmalarda değişkenlerin daha ayrıntılı boyutlarının dahil edilmesi önerilmektedir. Örneğin, boşanma sürecinde algılanan sosyal desteğin niteliği, kişi için anlamı, sosyal desteğin türü; boşanılan kişiyle ilişkinin düzeyi, iletişim sıklığı, bireylerin sosyal kimlikleri; çocuk olma değişkeni yerine çocuk sayısı, çocuğun yaşı, bireyin sorumluluğunun niteliği, velayet ve nafaka durumları gibi daha ayrıntılı boyutlar değerlendirilebilir. Ek olarak, algılanan sosyo ekonomik düzeyi yerine gelir düzeyinin miktarının araştırılması psikolojik dayanıklılık ile ilişkilerinin daha net anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, gelecekte yürütülecek araştırmalarda, farklı yaş gruplarından ve sosyo-kültürel özelliklere sahip daha geniş örneklemeler ile çalışılması önerilmektedir.

Bunların yanında, işlevsel olmayan tutum puanlarının boşanma sürecinde algılanan sosyal destek durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlenmiştir. Gelecekte yürütülecek araştırmalarda, algılanan sosyal desteğin düzeyinden ziyade sosyal

desteğin türü, kişi için ne anlama geldiği, kişinin kimlerden destek aldığı ayrıntılı olarak araştırılabilir. Gerekirse sosyal desteğin değerlendirilebileceği özel ölçüm araçları çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca, katılımcıların bilişsel çarpıtma puanlarının psikiyatrik tanı alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan analizlerin sonucuna göre, psikiyatrik tanısı olan katılımcıların filtreleme puanlarının, tanısı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bilişsel çarpıtma alt boyutlarının ise psikiyatrik tanı alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Gelecekte yürütülecek çalışmalarda, farklı psikopatolojilerin farklı bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisinin incelenmesi bilişsel çarpıtmalar ile psikiyatrik tanı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sağlayabilir. Bunlara ek olarak, psikiyatrik belirtilerin şiddeti, süresi, tedavi var ise tedavi geçmişinin öğrenilmesi, öz bildirim dayalı ölçeklerin yanında klinik görüşmelerin çalışmaya dahil edilmesi, katılımcılara spesifik testlerin uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, filtreleme alt boyutunun psikiyatrik tanısı olanlarda anlamlı düzeyde farklılaşmasının yalnızca boşanma deneyimleyen bireylere özgü olup olmadığının anlaşılması için gelecek çalışmalar farklı örneklemeler ile gerçekleştirilebilir.

Araştırmanın önemli sınırlılıkları mevcuttur. İlk olarak, veri toplama sürecinde öz bildirim dayalı ölçeklerin kullanılması ve boşanma deneyimi sonrası yaşanan güçlükler, katılımcıların yanıtlarında yanlılığa neden olarak çalışmanın bulgularının güvenilirliğini etkileyebilir. İkinci olarak, araştırma yalnızca Türk kültürüne dayalı bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olup katılımcıların çoğu kadındır. Bunun yanı sıra, araştırmalar incelendiğinde, özellikle boşanma deneyimleyen yetişkin bireyler özelindeki psikolojik çalışmaların çoğunlukla uluslararası literatürde mevcut olduğu görülmüştür. Bu durum, kültürel farklılıklar nedeniyle bulguların genellenebilirliğini ve değerlendirilmesini kısıtlamaktadır. Mevcut çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri, çalışmanın hipotezlerinde ölçeklerin alt boyutlarına yönelik spesifik hipotezlere değinilmemesidir. Ek olarak, sosyodemografik değişkenlere yönelik hipotezlerin yeterince ayrıntılı olarak yapılandırılmamış olması ve ilgili hipotezleri test etmeye yönelik sosyodemografik bilgi formundan alınan verilerin kısıtlı olmasıdır. Son olarak, çalışma kesitsel desen ile yürütülmüştür. Bu nedenle, incelenen değişkenler arasındaki ilişkide neden-sonuç ilişkisi kurmak metodolojik kısıtlılık oluşturmaktadır. Araştırmanın kısıtlılıkları dikkate alındığında, gelecekte tasarlanacak araştırmalar için öneri sunulabilir. İlk olarak, öz bildirim dayalı ölçeklerin yanında yarı yapılandırılmış klinik görüşmelerin dahil edilmesi, bulguların doğruluğunu ve güvenilirliğini artırabilir. İkinci olarak, Türk kültürünün diğer kültürler ile kıyaslamalarının bulunduğu ek çalışmaların yapılarak literatüre katkı sunması bulguların

genellenebilirliğini ve değerlendirilmesini sağlayabilir. Bunun yanında, cinsiyet dengesizliğini önlemek adına daha dengeli örneklemeler ile çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca, kültürel arası farklılıkların tespit edilip anlaşılmasına ve bulguların karşılaştırılmasına katkı sağlayabilir. Dahası, gelecek çalışmalarda ölçeklerin alt boyutlarının dahil edildiği hipotezlerin oluşturulması; sosyodemografik verilerin daha ayrıntılı ve kapsamlı toplanması; bu değişkenlere özgül ölçeklerin çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Ek olarak, çalışmayı boylamsal desen ile tasarlayarak, değişkenler arasındaki ilişkide neden-sonuç ilişkisinin kuvvetlendirilmesi önerilmektedir. Son olarak, boşanma deneyimleyen bireyin içinde bulunduğu sürece uygun psikoterapi müdahalelerin geliştirilmesi, aile mahkemesi hakimlerinin bireyleri müdahale programlarına yönlendirmesi, psikoeğitim programlarının düzenlenmesi ve araştırma bulgularının klinik alanlarda uygulanabilirliği sağlamak amacıyla, bu tür çalışmaların boşanma deneyimleyen örneklemelerle tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358.
- Acaröz, Ö. S., ve Işıktas, S. (2023). Yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 9(19), 311-331. <https://doi.org/10.59304/ijhe.1258890>
- Afifi, T. O., Cox, B. J., ve Enns, M. W. (2006). Mental health profiles among married, never married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 41(2), 122-129. <https://doi.org/10.1007/s00127-005-0005-3>
- Afifi, T. D., ve Hamrick, K. (2006). Communication processes that promote risk and resiliency in postdivorce families. Fine, M.A., Harvey, J.H. (Ed.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (s. 435-456). Psychology Press.
- Afifi, T. D., ve Nussbaum, J. (2006). Stress and adaptation theories: Families across the life span. *Engaging theories in family communication: Multiple perspectives*, 276-292.
- Akalın, F. A. Ö. (2020). Türk üniversite gençliğinin ölüme bakış açısı: alturist ve mutlu ölüm olgusu. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-17. <https://izlik.org/JA35SJ49DJ>
- Akbaba Turkoglu, S., Essizoglu, A., Kosger, F., ve Aksaray, G. (2015). Relationship between dysfunctional attitudes and childhood traumas in women with depression. *International Journal Of Social Psychiatry*, 61(8), 796-801. <https://doi.org/10.1177/0020764015585328>
- Akdeniz, E. (2024). *Sigara içen ve içmeyen yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları ile kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal Of Marriage And Family*, 62(4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage And Family*, 72(3), 650-666.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- American Psychological Association (APA). (2013). *The Road to Resilience*.
<https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>
- Aryani, E., Hadi, A., Ningsih, R., Saputri, N. S. D., Laras, P. B., ve Nurbaiti, A. T. (2023). Self-regulation and resilience in adolescents in divorced families. in *1st annual international conference: A transformative Education: Foundation ve Innovation in Guidance and Counseling* (p. 65-72). Atlantis Press.
- Aşantugrul, N., ve Karabacak-Çelik, A. (2025). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 23(2), 1883-1898. <https://doi.org/10.37217/tebd.1601654>
- Atalay, K., ve Staneva, A. (2020). The effect of bereavement on cognitive functioning among elderly people: Evidence from Australia. *Economics ve Human Biology*, 39, 100932.
<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100932>
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Barnett, P. A., ve Gotlib, I. H. (1988). Dysfunctional attitudes and psychosocial stress: The differential prediction of future psychological symptomatology. *Motivation and Emotion*, 12(3), 251-270. <https://doi.org/10.1007/BF00993114>
- Barnett, P. A., ve Gotlib, I. H. (1988). Psychosocial functioning and depression: distinguishing among antecedents, concomitants, and consequences. *Psychological Bulletin*, 104(1), 97. <https://doi/10.1037/0033-2909.104.1.97>
- Basım, H., N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

- Batmaz, S., Kaymak, S., U., Kocbiyik, S., ve Turkcapar, M. H. (2015). From the first episode to recurrences: the role of automatic thoughts and dysfunctional attitudes in major depressive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(1), 61-77. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.1.61>
- Batmaz, S., ve Özdel, K. (2016). Psychometric properties of the revised and abbreviated form of the Turkish version of the dysfunctional attitude scale. *Psychological Reports*, 118(1), 180-198. <https://doi.org/10.1177/0033294116628349>
- Baum, N. (2007). “Separation guilt” in women who initiate divorce. *Clinical Social Work Journal*, 35(1), 47-55. <https://doi.org/10.1007/s10615-006-0053-5>
- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., ve Weissman, A. N. (1991). Factor analysis of the Dysfunctional Attitude Scale in a clinical population. *Psychological Assessment: A Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 3(3),478. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.3.3.478>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., ve Hollon, S. D. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications.
- Beck, J. (2020). Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi. (M. Şahin, I.T. Cömert; 2. basımdan çeviri). Nobel Akademi Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2011).
- Bektaş, M., Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1). <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Bibi, A., Khalid, M. A., Mehmood, A., ve Shafique, N. (2020). Dysfunctional attitudes and automatic thoughts among university students of Pakistan. *Open Access Journal of Complementary ve Alternativ Medicine*, 2(5). <http://dx.doi.org/10.32474/oajcam.2020.02.000149>
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8). <https://izlik.org/JA93BM37DC>

- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(2), 349. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Boelen, P. A., ve Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., ve Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(5), 671. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.5.671>
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonneg, J., ve Nesse, Boon, C. (2009). *Women after divorce: Exploring the psychology of resilience*. University of South Africa.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonneg, J., ... ve Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality And Social Psychology*, 83(5), 1150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1150>

- Braam, A., W., Van den Eeden P., Prince M., J., Beekman A., T., Kivela S., L., et al. (2001). Religion as a cross-cultural determinant of depression in elderly Europeans: results from the eurodep collaboration. *Psychological Medicine*, 31(5), 803-814. <https://doi.org/10.1017/S0033291701003956>
- Bracke, P. F., Colman, E., Symoens, S. A., ve Van Praag, L. (2010). Divorce, divorce rates, and professional care seeking for mental health problems in Europe: a cross-sectional population-based study. *Bmc Public Health*, 10(1), 224. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-224>
- Bradley, R. G., Binder, E. B., Epstein, M. P., Tang, Y., et al. (2008). Influence of child abuse on adult depression: moderation by the corticotropin-releasing hormone receptor gene. *Arch. Gen. Psychiatry* 65, 190–200. [doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2007.26](https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2007.26).
- Breslau, J., Miller, E., Jin, R., Sampson, N. A., Alonso, J., Andrade, L. H., et al., ve Kessler, R. C. (2011). A multinational study of mental disorders, marriage, and divorce. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(6), 474-486. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01712.x>
- Bruce, M. L., ve Kim, K. M. (1992). Differences in the effects of divorce on major depression in men and women. *The American Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.914>
- Brugha, T. S. (1995). Depression undertreatment: lost cohorts, lost opportunities. *Psychological Medicine*, 25(1), 3-6. [10.1017/s0033291700028038](https://doi.org/10.1017/s0033291700028038)
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Burns, D. D., ve Spangler, D. L. (2001). Do changes in dysfunctional attitudes mediate changes in depression and anxiety in cognitive behavioral therapy? *Behavior therapy*, 32(2), 337-369. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80008-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80008-3)
- Burt, K. B., ve Paysnick, A. A. (2012). Resilience in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 24(2), 493-505. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000119>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K.E., Akgün, E.Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi. (1.baskı 2008)

- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 879–889.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., ve Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301(5631), 386-389. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- Cerit, C., ve COŞKUN, B. (2012). Depresyon, distimi ve iyileşmiş depresyon hastaları ile sağlıklı kontrol grubunda bilişsel çarpıtmaların karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 250-255.
- Chabon, B., ve Robins, C., J. (1986). Cognitive distortions among depressed and suicidal drug abusers. *International Journal of the Addictions*, 21(12), 1313-1329. <https://doi.org/10.3109/10826088609074857>
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)80009-8)
- Charney, D.S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry* 161(2), 195–216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>
- Chen, I. H., Niu, S. F., Yeh, Y. C., Chen, I. J., ve Kuo, S. F. (2022). Psychological distress among immigrant women who divorced: Resilience as a mediator. *Archives of Psychiatric Nursing*, 39, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.11.006>
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., ve Larcana, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. *Child Care in Practice*, 22(1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1064357>
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310. <https://doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- Cooney, T. M., ve Uhlenberg, P. (1990). The role of divorce in men's relations with their adult children after mid-life. *Journal of Marriage and the Family*, 52(3), 677-688. <https://doi.org/10.2307/352933>
- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., ve Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322. <https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.3.297>
- Criss, M. M., Pettit, G., S., Bates, J. E., Dodge, K. A., ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73(4), 1220-1237. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00468>
- Çelikkaleli, Ö., ve Kaya, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.
- Çopur, G., Y. (2015). *Bilişsel çarpıtmaların obsesif kompulsif belirtiler ve obsesif inançlarla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Day, L., ve Maltby, J. (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of Psychology*, 137(1), 99-110.
- Demir, İ. (2012). Benlik, kimlik ve kişilik. H. Ergin, S. A. Yıldız (Ed.) *Gelişim psikolojisi içinde* (s.193-201). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Deperrois, R., Combalbert, N. (2022). Links between cognitive distortions and cognitive emotion regulation strategies in non-clinical young adulthood. *Cognitive Processing*, 23(1), 69-77. <https://doi.org/10.1007/s10339-021-01057-y>
- Diehl, M., ve Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: the role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental psychology*, 46(5), 1132. <https://doi.org/10.1037/a0019937>

- Dinç, A. (2021). Boşanmanın kadın sağlığına etkisi ve sosyal destek. *Kadın Sağlığı ve Sosyal Destek*, 1, 44-52.
- Dixon, N. V. (2023). *Humor styles, psychological well-being, and distress: examining the importance of resilience and hope* [Thesis, The University of New Mexico]. UNM Digital Repository.
- Dobson, K. S., ve Shaw, B. F. (1986). Cognitive assessment with major depressive disorders. *Cognitive therapy and research*, 10(1), 13-29.
<https://doi.org/10.1007/BF01173379>
- Doğan, Ş. (2016). Boşanma nedenlerine yönelik tutumlar: boşanmayı artırıcı veya engelleyici faktörlere yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 991-1011. <https://doi.org/10.15869/itobiad.60374>
- Dohr, K. B., Rush, A. J., ve Bernstein, I. H. (1989). Cognitive biases and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(3), 263. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.98.3.263>
- Donahue M., J., Benson P., J. (1995). Religion and well-being in adolescents. *Journal of Social Issues*, 51(2), 145-160. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01328.x>
- Donner, J., Sipilä, T., Ripatti, S., Kananen, L., Chen, X., Kendler, K. S., et al., ve Hovatta, I. (2012). Support for involvement of glutamate decarboxylase 1 and neuropeptide Y in anxiety susceptibility. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 159(3), 316-327.
- Doohan, E. A. M., Carrère, S., ve Riggs, M. L. (2013). Using relational stories to predict the trajectory toward marital dissolution: The oral history interview and spousal feelings of flooding, loneliness, and depression. In *Family Storytelling* (p. 33-53). Routledge.
- Dönmez, M., Tunç, E. (2019). İlişkide bilişsel çarpıtma, evlilikte problem çözme, evlilik uyumu ve tolerans arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 112-124.

- Dudley, K. J., Li, X., Kobor, M. S., Kippin, T. E., ve Bredy, T. W. (2011). Epigenetic mechanisms mediating vulnerability and resilience to psychiatric disorders. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1544-1551. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.12.016>
- Durmuş, M., Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189. <https://doi.org/10.31461/ybpd.452094>
- Elisei, S., Sciarma, T., Verdolini, N., Anastasi, S. (2013). Resilience and depressive disorders. *Psychiatria Danubina*, 25(2), 263-267.
- Elmas, İ. (2022). Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılganlığın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 147-156.
- Elmas, Ç., ve Adak, N. (2023). Türkiye’de boşanma nedenlerinin toplumsal kökenleri ve boşanma sonrası deneyimler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 43(1), 84-97.
- Erden, S., Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Research*, 15(21), 555-582. <https://doi.org/10.26466/opus.626228>
- Erdil, M., ve Baysal, E. A. (2025). Boşanma sürecinde aile alt sistemlerinin dinamikleri üzerine araştırma. *İçtimaiyat*, (Aile Özel Sayısı), 324-342.
- Eroğlu, Ş. (2017). *Evliliklerini 20 yaş ve altı yapmış kadınlar ile evliliklerini 20 yaş üzerinde yapmış olan kadınların yaşam doyumları, evlilik uyumları ile cinsel doyumları açısından karşılaştırılması* [Yüksek Lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Ersoy, A. F., Gülbüz, M. E. (2024). Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip boşanmış kadınlarda psikolojik dayanıklılık. *The Journal of Academic Social Science*, (110), 1-17.

- Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R. Ü., Haspolat, N. K. (2022). Do the highly sensitive people tend to have psychological problems because of low emotion regulation and dysfunctional attitudes?. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 683-706. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00436-w>
- Eurostat. *Marriage and divorce statistics*. 17 Mayıs 2026 tarihinde <https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained> adresinden edinilmiştir.
- Fallah, N. M., Jamshiddoust, M. F., Solgi, Z. (2023). The role of childhood trauma, cognitive flexibility, and cognitive distortions in predicting self-harming behaviors among female adolescents. *Caspian Journal of Health Research*. 8(2), 85-92.
- Fausor, R., Morán, N., Gesteira, C., Cobos, B., Sanz-García, A., Liébana, S., ve Sanz, J. (2022). Relationships of the Big Five facets and dysfunctional attitudes with depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(6), 680-688.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-105. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p105>
- Feder, A., Nestler, E. J., ve Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446-457. <https://doi.org/10.1038/nrn2649>
- Feingold, A., ve Mazzella, R. (1993). Preliminary validation of a multidimensional model of wittiness. *Journal of Personality*, 61(3), 439-456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00288.x>
- Fleshner, M., Maier, S. F., Lyons, D. M., ve Raskind, M. A. (2011). The neurobiology of the stress-resistant brain. *Stress*, 14(5), 498-502. <https://doi.org/10.3109/10253890.2011.596865>
- Fonseca, A., Canavarro, M.C. (2018). Exploring the paths between dysfunctional attitudes towards motherhood and postpartum depressive symptoms: The moderating role of self-compassion. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 25(1), 96-106. <https://doi.org/10.1002/cpp.2145>

- Forgeard, M. J., ve Seligman, M. E. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., ve Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33), 13684-13689. <https://doi.org/10.1073/pnas.1305419110>
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M., ve Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715-735. <https://doi.org/10.1177/0265407512443452>
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., ve Eickholt, M. (2014). Face threatening and face supportive communication in postdivorce relational turning points. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 55(2), 83-102. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.871917>
- Frisby, B. N., Horan, S. M., ve Booth-Butterfield, M. (2016). The role of humor styles and shared laughter in the postdivorce recovery process. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 57(1), 56-75.
- Frodl, T., ve O'Keane, V. (2013). How does the brain deal with cumulative stress? a review with focus on developmental stress, hpa axis function and hippocampal structure in humans. *Neurobiology of Disease*, 52, 24-37. <https://doi.org/10.1016/j.nbd.2012.03.012>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/article/229850>
- Godleski, L. (2010). Teaching residents to recognize the impact of divorce. *Academic Psychiatry*, 34(5), 378-380. [DOI:10.1176/appi.ap.34.5.378](https://doi.org/10.1176/appi.ap.34.5.378)
- Goldsmith, J. (1981). Relationships between former spouses: Descriptive findings. *Journal of Divorce*, 4(2), 1-20. https://doi.org/10.1300/J279v04n02_01

- Goldstein, A. L., Faulkner, B., ve Wekerle, C. (2013). The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child abuse ve neglect*, 37(1), 22-32. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.08.007>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Gove, W. R., ve Shin, H. C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women: An empirical analysis. *Journal of family issues*, 10(1), 122-144.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eggefd/article/67229>
- Haffel, G. J., Abramson, L. Y., Voelz, Z. R., Metalsky, G. I., Halberstadt, L., Dykman, B. M., et al. (2005). Negative cognitive styles, dysfunctional attitudes, and the remitted depression paradigm: A search for the elusive cognitive vulnerability to depression factor among remitted depressives. *Emotion*, 5(3), 343-348. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.5.3.343>
- Hald, G. M., Ciprić, A., Sander, S., ve Strizzi, J. M. (2020). Anxiety, depression and associated factors among recently divorced individuals. *Journal of Mental Health*, 31(4), 462-470. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755022>
- Harris, A. H., Cronkite, R., ve Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. *Journal of affective disorders*, 93(1-3), 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.013>
- Hasler, G., Drevets, W. C., Manji, H. K., ve Charney, D. S. (2004). Discovering endophenotypes for major depression. *Neuropsychopharmacology*, 29(10), 1765-1781. <https://doi.org/10.1038/sj.npp.1300506>
- Hastings, K. A. (2025). Exploring the relationship among postpartum depression, cognitive distortions, and relationship satisfaction. *PCOM Psychology Dissertations*. 684.

- Herman, S. J. (1974). Divorce: A grief process. *Perspectives in Psychiatric Care*.
- Hewitt, B., ve Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference?. *American journal of epidemiology*, 173(11), 1308-1318. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr007>
- Hill, R. (1958). 1. Generic features of families under stress. *Social Casework*, 39(2-3), 139-150. <https://doi.org/10.1177/1044389458039002-318>
- Horiuchi, S., Aoki, S., Takagaki, K., ve Shoji, F. (2017). Association of perfectionistic and dependent dysfunctional attitudes with subthreshold depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 271-275.
- Horn, S. R., ve Feder, A. (2018). Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harvard Review of Psychiatry*, 26(3), 158-174.
- Hossain, M. S. (2009). *Understanding patterns of cognitive distortions* (Doctoral dissertation, University of Dhaka).
- Imran, A., Tariq, S., Kapczinski, F., ve de Azevedo Cardoso, T. (2024). Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>
- İnce, H. Ş. (2024). Üniversite öğrencilerinde duygusal şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkiler [Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Jones, R. G. (1969). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates [Doctoral dissertation, Texas Tech University]. [Texas Tech University Libraries](https://www.texas-tech.edu/libraries/).
- Kanburoğlu, B. (2019). *Evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisi* [Yüksek Lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): Validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy And Research*, 41(4), 576-587. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9838-9>
- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433. <https://doi.org/10.24289/ijsser.263960>
- Karabağ, G.,Ş. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve öz bakım (1.baskı). Proje İzleme Grubu (Ed.), *Psikolojik dayanıklılık ve öz bakım sosyal içirme eğitim programı* (s. 1-51). Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.
- Karahan, A. S., ve Yıldırım, İ. (2021). Aile mahkemelerinde boşanan bireylerin boşanma sonrası yaşama uyumlarına ilişkin bir inceleme. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (46), 55-74.
- Karatsoreos, I.N., McEwen, B.S., 2013. Annual research review: the neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. *J. Child Psychology Psychiatry* 54, 337–347. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12054>
- Karney, B. R., ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3.
- Karreman, A., and Vingerhoets, J. J. M. (2012). Attachment and well-being: the mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kartal, C. (2020). Bipolar affektif bozukluk hastalarında işlevsellik, çocukluk travmaları, bağlanma biçimleri, işlevsel olmayan tutumlar ve affektif mizaçlarla ilişkisi [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kaur, R., Rishi, H., ve Singh, S. (2018). Well-being in relation to cognitive distortion, resilience and depression among farmers of Punjab. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(4), 443.

- Kaya, M. E., ve Kumova, F. (2024). Yakın kaybında yas sürecinin başa çıkma ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi. *Akademik Hassasiyetler*, 11(24), 425-433. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1393558>
- Kaynak, B. (2021). *Kadınlarda evlenme yaşına göre bağlanma tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Keltner, D., ve Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of personality and social psychology*, 73(4), 687. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.4.687>
- Kendall, P. C. (1992). Healthy Thinking. *Behavior Therapy*, 23(1), 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80304-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80304-1)
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., ve Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837-841. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.6.837>
- Klengel, T., Binder, E.B., 2015. FKBP5 allele-specific epigenetic modification in gene by environment interaction. *Neuropsychopharmacology* 40, 244–246. <https://doi.org/10.1038/npp.2014.208>
- Koenen, K. C., Stellman, J. M., Stellman, S. D., ve Sommer Jr, J. F. (2003). Risk factors for course of posttraumatic stress disorder among Vietnam veterans: a 14-year follow-up of American Legionnaires. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 71(6), 980.
- Kuiper, N. A., Olinger, L. J., ve Martin, R. A. (1988). Dysfunctional attitudes, stress, and negative emotions. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 533-547. <https://doi.org/10.1007/BF01205008>
- Kumar, P., Kumar, P., ve Mishra, S. D. (2019). Frequency Distribution of Suicidal Ideation, Cognitive Distortions, Impulsivity and Depression among Young Adults in Patna, Bihar. *Journal of Disability Management and Rehabilitation*, 5(2), 85-94.

- Kunkel, A. D., Wilson, S. R., Olufowote, J., ve Robson, S. (2003). Identity implications of influence goals: Initiating, intensifying, and ending romantic relationships. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 67(4), 382-412. <https://doi.org/10.1080/10570310309374780>
- Kuru, E., Safak, Y., Özdemir, İ., Tulacı, R. G., Özdel, K., Özkula, N. G., ve Örsel, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry*, 32(2), 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.08.004>
- Kürümlüoğlu, R., ve Tanrıverdi, D. (2022). The effects of the psychoeducation on cognitive distortions, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes of patients diagnosed with depression. *Psychology, Health ve Medicine*, 27(10), 2085-2095. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1944654>
- Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., ve Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 46(3-4), 145-166. https://doi.org/10.1300/J087v46n03_09
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., ve Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Lawler, C., Ouimette, P., and Dahlstedt, D. (2005). Posttraumatic stress symptoms, coping, and physical health status among university students seeking health care. *J. Trauma. Stress* 18, 741–750. <https://doi.org/10.1002/jts.20082>
- Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(4), 435-441. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.4/mleary>
- Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E., ve Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality And Social Psychology*, 74(5), 1225. <https://doi/10.1037/0022-3514.74.5.1225>

- Leite, W. L., ve Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe-Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65(1), 140-154.
<https://doi.org/10.1177/0013164404267285>
- Lillard, L. A., ve Waite, L. J. (1995). 'Til death do us part: Marital disruption and mortality. *A. Journal of Sociology*, 100(5), 1131-1156. <https://doi.org/10.1086/230634>
- Lopez, S. J., ve Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p.495). American Psychological Association.
- Mancini, A. D., ve Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x>
- Manne, S., DuHamel, K., Ostroff, J., Parsons, S., Martini, D. R., Williams, S. E., ve Redd, W. H. (2003). Coping and the course of mother's depressive symptoms during and after pediatric bone marrow transplantation. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 42(9), 1055-1068.
<https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000070248.24125.CO>
- Mansur, F. ve Uysal, D. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde hemşirelerin etik ve alturistik liderlik algısı. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 7(2), 329-344. <https://izlik.org/JA73JP54GU>
- Marcotte, D., Lévesque, N., ve Fortin, L. (2006). Variations of cognitive distortions and school performance in depressed and non-depressed high school adolescents: A two-year longitudinal study. *Cognitive therapy and research*, 30(2), 211-225.
<https://doi.org/10.1007/s10608-006-9020-2>
- Marton, P., Churchard, M., ve Kutcher, S. (1993). Cognitive distortion in depressed adolescents. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 18(3), 103.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227. <https://10.1037/0003-066X.56.3.227>

- McClintock, C. H., Lau, E., ve Miller, L. (2016). Phenotypic dimensions of spirituality: Implications for mental health in China, India, and the United States. *Frontiers in Psychology*, 7, 1600. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01600>
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., ve Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive care in cancer*, 21(9), 2469-2476. <https://doi.org/10.1007/s00520-013-1807-6>
- McRae, K., Ciesielski, B., ve Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250.
- Min, J. A., Jung, Y. E., Kim, D. J., Yim, H. W., Kim, J. J., Kim, T. S. ve Chae, J. H. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231-241. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0153-3>
- Monden, C. W., Metsä-Simola, N., Saarioja, S. ve Martikainen, P. (2015). Divorce and subsequent increase in uptake of antidepressant medication: a Finnish registry-based study on couple versus individual effects. *Bmc Public Health*, 15(1), 158. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1508-9>
- Morrison, A. S., Potter, C. M., Carper, M. M., Kinner, D. G., Jensen, D., Bruce, L., ... ve Heimberg, R. G. (2015). The cognitive distortions questionnaire (CD-Quest): Psychometric properties and exploratory factor analysis. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(4), 287-305. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.4.287>
- Muntean, A. F., Curseu, P. L., Tucaliuc, M., ve Olar, N. I. (2025). Dysfunctional cognition, social support and counterproductive work behaviors in schools. *Central European Management Journal*. <https://doi.org/10.1108/CEMJ-05-2024-0155>
- Muris, P., Schmidt, H., Lambrichs, R., ve Meesters, C. (2001). Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 555-565. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00026-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00026-7)

- Neziroglu, F. A., ve Yaryura-Tobias, J. A. (1993). Exposure, response prevention, and cognitive therapy in the treatment of body dysmorphic disorder. *Behavior therapy*, 24(3), 431-438. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80215-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80215-1)
- Noda, Y., Nakano, Y., Lee, K., Ogawa, S., Kinoshita, Y., Funayama, T., ... ve Furukawa, T. A. (2007). Sensitization of catastrophic cognition in cognitive-behavioral therapy for panic disorder. *BMC psychiatry*, 7(1), 70. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-70>
- Norman, W. H., Miller, I. W., ve Dow, M. G. (1988). Characteristics of depressed patients with elevated levels of dysfunctional cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 12(1), 39-51. <https://doi.org/10.1007/BF01172779>
- Norman, W. H., Miller, I. W., ve Keitner, G. I. (1987). Relationship between dysfunctional cognitions and depressive subtypes. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 32(3), 194-198. <https://doi.org/10.1177/070674378703200307>
- Nuhoğlu, H. (2019). Boşanma sürecinde çatışma deneyimlerinin stratejik aile terapisi temelinde analizi bir karma yöntem araştırması. [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://openaccess.hacettepe.edu.tr/items/c1c87e4c-935a-400c-a1a7-550e2bf071b1>
- Nukhat, A., Salim, A. B. Z., ve Shaffie, M. D. F. (2024). Cognitive distortions and depression among older adults: Moderating role of resilience. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(2). <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n2-127>
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., ve Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215-1229. <https://doi.org/10.1162/089892902760807212>
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Olinger, L. J., Kuiper, N. A., ve Shaw, B. F. (1987). Dysfunctional attitudes and stressful life events: An interactive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(1), 25-40. <https://doi.org/10.1007/BF01183130>

- Oras, E. (2023). İntiharı Önlemede Kabul ve Kararlılık Terapisi Perspektifi ve Müdahaleleri. K. Yılmaztürk Yıldırım (Ed.), *İntiharı anlama önleme ve intihara müdahale kılavuzu* (s.141-159). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Oruç, C., Tecim, E., ve Özyürek, H. (2011). Okul öncesi dönem çocuğunun kişilik gelişiminde rol modellik ve çizgi filmler. *Ekev Akademi Dergisi*, 15(48), 281-297.
- Otto, M. W., Teachman, B. A., Cohen, L. S., Soares, C. N., Vitonis, A. F., ve Harlow, B. L. (2007). Dysfunctional attitudes and episodes of major depression: Predictive validity and temporal stability in never-depressed, depressed, and recovered women. *Journal of abnormal psychology*, 116(3), 475. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.475>
- Ouhmad, N., Deperrois, R., El Hage, W., ve Combalbert, N. (2024). Cognitive distortions, anxiety, and depression in individuals suffering from PTSD. *International Journal of Mental Health*, 53(4), 336-352. <https://doi.org/10.1080/00207411.2023.2219950>
- Öz, P. D. F., ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdel, K., Taymur, I., Guriz, S. O., Tulaci, R. G., Kuru, E., ve Turkcapar, M. H. (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PloS one*, 9(8), e105956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105956>
- Özdemir, İ. ve Kuru, E. (2023). Investigation of cognitive distortions in panic disorder, generalized anxiety disorder and social anxiety disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12(19), 6351. <https://doi.org/10.3390/jcm12196351>
- Özger, H. R. (2023). 18/30 yaş arasındaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile evlilik olgunlukları ve eşten beklentileri arasındaki ilişkinin araştırılması [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özgüven, H., D. (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı. *Kriz Dergisi*, 7(2), 9-16.

- Park, C. L., Cohen, L. H., ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Parim, K. N., Erensoy, H., ve Lus, M. G. (2020). Dysfunctional attitudes, automatic thoughts and anxiety symptoms among Turkish youth: Results from a pilot study. *Annals of Medical Research*, 27(4), 1113-20. DOI: [10.5455/annalsmedres.2019.12.883](https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2019.12.883)
- Pearman, A., Hughes, M. L., Smith, E. L., ve Neupert, S. D. (2021). Age differences in risk and resilience factors in COVID-19-related stress. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), 38-44. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa120>
- Perilloux, C., ve Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
<https://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Perkonig, A., Kessler, R. C., Storz, S., ve Wittchen, H. U. (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: prevalence, risk factors and comorbidity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 101(1), 46-59.
<https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.101001046.x>
- Pesen, A., ve Çelik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1-13.
DOI: [10.19160/ijer.550840](https://doi.org/10.19160/ijer.550840)
- Peterson, C., ve Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. *Handbook of Positive Psychology*, 244-256.
- Revi, R. (2014). Understanding obscenity and offensive humour. *The European Journal of Humour Research*, 2(3), 98-114.
- Rhodes, J. E., Ebert, L., ve Fischer, K. (1992). Natural mentors: An overlooked resource in the social networks of young, African American mothers. *American Journal of Community Psychology*, 20(4), 445-461.

- Rohani, F., ve Esmaeili, M. (2020). Psychological factors of vulnerability to suicide ideation: Attachment styles, coping strategies, and dysfunctional attitudes. *Journal of education and health promotion*, 9, 50. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_260_19
- Rudaz, M., Becker, E. S., Margraf, J., Ledermann, T., Meyer, A. H., ve Craske, M. G. (2016). Dysfunctional attitudes and anxiety sensitivity in the manifestation and first onset of social anxiety disorder versus specific phobia and healthy: A prospective longitudinal study. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714168>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Rutter, L., Edinger, A., Lorenzo-Luaces, L., Ten Thij, M., Valdez, D., ve Bollen, J. (2025). Anxiety and depression are associated with more distorted thinking on social media: A longitudinal multi-method study. *Cognitive therapy and research*, 49(4), 712-720. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10580-7>
- Pledge, D. S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 17(3-4), 151-182. https://doi.org/10.1300/J087v17n03_10
- Polatçı, S., ve Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Research*, 17(36), 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>
- Qin, X., Sun, J., Wang, M., Lu, X., Dong, Q., Zhang, L., Li, L. (2020). Gender differences in dysfunctional attitudes in major depressive disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 86. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00086>
- Sağbaş, S. (2025). Major depresif bozuklukta psikoeğitimin bilişsel çarpıtmalara ve işlevselliğe olan etkisi: Randomize kontrollü bir izlem çalışması. [Uzmanlık Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Sahraeean, Z., ve Samavi, S. A. (2022). A comparative study of academic resilience, academic self-efficacy and social skills in students with divorced and normal parents. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 4(3), 634-644. <https://doi.org/10.52547/ieepj.4.3.634>
- Saini, M. A., ve Corrente, S. (2024). Educating for change: A meta-analysis of education programs for separating and divorcing parents. *Family Court Review*, 62(3), 512-541. <https://doi.org/10.1111/fcre.12801>
- Sapmaz, F. (2023). Relationships between cognitive distortions and adolescent well-being: The mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 83-97.
- Sbarra, D. A., Law, R. W., ve Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454-474. <https://doi.org/10.1177/1745691611414724>
- Schneider, S., Unnewehr, S., In-Albon, T., ve Margraf, J. (2008). Attention bias in children of patients with panic disorder. *Psychopathology*, 41(3), 179-186. <https://doi.org/10.1159/000120986>
- Seligman, M. E., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollove, M., ve Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 97(1), 13. <https://10.1037/0021-843X.97.1.13>
- Setareh, J., Monajemi, M. B., Abedini, M., Tasha, M., Setareh, S. (2017). Comparing defense mechanisms, resilience and cognitive distortion of patients with multiple sclerosis and healthy individuals. *Glob. J. Health Sci*, 9, 44. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n10p44>
- Sexton, M. B., Davis, M. T., Bennett, D. C., Morris, D. H., ve Rauch, S. A. (2018). A psychometric evaluation of the Posttraumatic Cognitions Inventory with Veterans seeking treatment following military trauma exposure. *Journal of Affective Disorders*, 226, 232-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.048>

- Shankman, S. A., Campbell, M. L., Klein, D. N., Leon, A. C., Arnow, B. A., Manber, R., ... ve Kocsis, J. H. (2013). Dysfunctional attitudes as a moderator of pharmacotherapy and psychotherapy for chronic depression. *Journal of Psychiatric Research*, 47(1), 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.018>
- Shaud, S., ve Asad, S. (2020). Marital adjustment, convergent communication patterns, and psychological distress in women with early and late marriage. *Current Psychology*, 39(6), 2326-2333. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9936-1>
- Silver, R. C., Holman, E. A., McIntosh, D. N., Poulin, M., ve Gil-Rivas, V. (2002). Nationwide longitudinal study of psychological responses to September 11. *Jama*, 288(10), 1235-1244.
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American journal of sociology*, 107(4), 1065-1096. <https://doi.org/10.1086/339225>
- Slavny, R. J., Sebastian, C. L., ve Pote, H. (2019). Age-related changes in cognitive biases during adolescence. *Journal of Adolescence*, 74, 63-70. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.04.007>
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., ... ve Zhang, N. (2021). Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 618509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.618509>
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Strohmeier, C. W., Rosenfield, B., DiTomasso, R. A., ve Ramsay, J. R. (2016). Assessment of the relationship between self-reported cognitive distortions and adult ADHD, anxiety, depression, and hopelessness. *Psychiatry Research*, 238, 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.034>

- Southwick, S. M., Vythilingam, M., ve Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annu. Rev. Clinical Psychology.*, 1(1), 255-291. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948>
- Svence, G. ve Majors, M. (2015). Correlation of well-being with resilience and age. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 9(1), 45-56.
- Symoens, S., Colman, E., ve Bracke, P. (2014). Divorce, conflict, and mental health: How the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(3), 220-233. <https://doi.org/10.1111/jasp.12215>
- Tan, H., Zhao, D., Cao, J., Huang, T., Yi, J., Wan, Z., ve Zhang, F. (2025). The effect of childhood maltreatment on non-suicidal self-injury in adolescents with bipolar disorder: the mediating role of dysfunctional attitudes and the moderating role of social support. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1698424. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1698424>
- Tashiro, T. Y., ve Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Tehranchi, A., Neshatdoost, H. T., Amiri, S., Power, M. (2019). Analysis of emotions and dysfunctional attitudes in depression. *Japanese Psychological Research*, 61(3), 166-178. <https://doi.org/10.1111/jpr.12220>
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34849>
- Thabet, A., El Buhaisi, O., Vostanis, P., 2014. Trauma, PTSD, anxiety and coping strategies among Palestinians adolescents exposed to war in Gaza. *Arab. J. Psychiatry* 25, 71–82. <https://doi.org/10.12816/0004117>

- Thuen, F., ve Eikeland, O. J. (1998). Social support among males and females after marital disruption. *Psychology, Health ve Medicine*, 3(3), 315-326. <https://doi.org/10.1080/13548509808400605>
- Topçu, S. (2024). Bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinde içgörünün aracı rolü: kadın dayanışma evlerinde yaşayan kadınlar ve toplum örnekleme karşılaştırılması [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174. <https://izlik.org/JA75ZZ23PK>
- Trovato, F. (1986). The relationship between marital dissolution and suicide: The Canadian case. *Journal of Marriage and the Family*, 48(2), 341-348. <https://doi.org/10.2307/352401>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., ve Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R. H., and Southwick, S. M. (2012). The role of coping, resilience, and social support in mediating the relation between ptsd and social functioning in veterans returning from iraq and afghanistan. *Psychiatry* 75, 135–149. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.2.135>
- Tutuş, H., ve Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türkçapar, H. (2023). *Bilişsel davranışçı terapi: temel ilkeler ve uygulama* (Toplamda 22. baskı, Epsilon'da 12. baskı). Epsilon Yayınevi.

- Ulaş, S., Yar, B., ve Yar, D. (2024). Bilişsel çarpıtmalar ve iyimserlik düzeyinin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (64), 61-75. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1476855>
- van Harmelen, A. L., Gibson, J. L., St Clair, M. C., Owens, M., Brodbeck, J., Dunn, V., ... ve Goodyer, I. M. (2016). Friendships and family support reduce subsequent depressive symptoms in at-risk adolescents. *PloS One*, 11(5), e0153715. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153715>
- Veale, D. (2004). Advances in a cognitive behavioural model of body dysmorphic disorder. *Body image*, 1(1), 113-125. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00009-3](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00009-3)
- Vedpathak, R., Singh, N. K., Sapna, Narayan, V., Yadav, N., Senthia, S., Mulik, P. R., ve Jadoun, P. (2025). Cognitive distortions in anxiety and depression among young adults. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Innovation*, 3(2), 883–894.
- Veevers, J. E. (1991). Traumas versus stressors: a paradigm of positive versus negative divorce outcomes. *Journal of Divorce and Remarriage*, 15(1-2), 99-126. https://doi.org/10.1300/J087v15n01_07
- Waite, L. J., Luo, Y., ve Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research*, 38(1), 201-212. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2008.07.001>
- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616-632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Wang, H., ve Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x>
- Wang, J., ve Zhao, X. (2012). Family functioning and social support for older patients with depression in an urban area of Shanghai, China. *Archives of gerontology and geriatrics*, 55(3), 574-579. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.06.011>

- Wells, A. (2013). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley ve Sons.
- Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56(4), 205-212. <https://doi.org/10.1177/104438947505600402>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., ve Math  , A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Yalım,   . (2015).   yi oluş ve sosyal destek arasındaki ili  şkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yang, X., Li, P., Liu, G. Y., ve Shan, D. (2025). Dysfunctional attitudes, social support, and adolescent depression. *World Journal of Psychiatry*, 15(4), 100758. <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i4.100758>
- Yapan, S., Türkçapar, M. H., ve Boysan, M. (2022). Rumination, automatic thoughts, dysfunctional attitudes, and thought suppression as transdiagnostic factors in depression and anxiety. *Current Psychology*, 41(9), 5896-5912. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01086-4>
- Y  rnoz-Yaben, S. (2017). Grief due to divorce: Relationship with attachment style and effects on subjective well-being and co-parenting. *Studies in Psychology*, 38(3), 667-688. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1330305>
- Yesilyaprak, N., Batmaz, S., Yıldız, M., Songur, E., Akpınar Aslan, E. (2019). Automatic thoughts, cognitive distortions, dysfunctional attitudes, core beliefs, and ruminative response styles in unipolar major depressive disorder and bipolar disorder: A comparative study. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 854-863. <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1690815>
- Yıldırım,   . (1997). Alg  ılanan sosyal destek   l   eğinin geliştirilmesi, g  venirliğı ve ge  erliğı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldız, M. (2017). Üniversite   ğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.

- Yıldız, A., ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60. <https://izlik.org/JA46ZC46DC>
- Yiğit, Z., Kıralp, F. S. Ş. (2025). Boşanma Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Yaşam Doyumu ve Evlilik Doyumu. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 262-271. <https://doi.org/10.54558/jiss.1542443>
- Yu, T. F., Liu, L., Shang, L. N., Xu, F. F., Chen, Z. M., ve Qian, L. J. (2024). Dysfunctional attitudes, social support, negative life events, and depressive symptoms in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *World journal of psychiatry*, 14(11), 1671. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i11.1671>
- Yüksel, A., Yılmaz, E., B. (2019). Relationship between depression, anxiety, cognitive distortions, and psychological well-being among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 690-696. <https://doi.org/10.1111/ppc.12404>
- Zamani, Z. A., Nasir, R., Desa, A., Khairudin, R., ve Yusoooff, F. (2014). Family functioning, cognitive distortion and resilience among clients under treatment in drug rehabilitation centres in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 140, 150-154. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.401>
- Zeidner, M., ve Hammer, A. L. (1992). Coping with missile attack: Resources, strategies, and outcomes. *Journal of Personality*, 60(4), 709-746. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00271.x>
- Zhou, Y., Arend, J., Mufson, L., ve Gunlicks-Stoessel, M. (2021). Change in dysfunctional attitudes and attachment in interpersonal psychotherapy for depressed adolescents. *Psychotherapy Research*, 31(2), 258-266. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1756513>

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Kent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Levent Kurt danışmanlığında Psikolog Büşra Arslan tarafından yürütülen yüksek lisans bitirme tezidir.

Bu araştırmanın amacı, boşanmış olan bireylerde Psikolojik Dayanıklılıkları, Bilişsel Çarpıtmaları ve İşlevsel Olmayan Tutumları arasındaki ilişkilerin incelemektir. Çalışmaya boşanmış olan ve 18 yaş üzeri bireyler katılabilir. Araştırmaya katılmanız halinde vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve araştırma tamamlandıktan sonra silinecektir.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmaya katılmak istemeniz halinde sizden beklenen tüm soruları dikkatlice okumanız ve size en uygun seçeneği işaretlemenizdir. Çalışmada doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Cevaplarınız araştırmanın doğru sonuçlanabilmesi ve güvenilirliği bakımından oldukça önemlidir. Çalışmaya yaklaşık 20 dakika ayırmanız beklenmektedir.

Herhangi bir sorunuz olması veya araştırma hakkında daha fazla bilgi almak istemeniz halinde psk.busraarslan@gmail.com mail adresinden araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak, çalışmaya katılım gösterdiğiniz esnada herhangi bir sebeple çalışmayı tamamlayamayabilir, istediğiniz takdirde çalışmadan çekilebilirsiniz. Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz.

Yukarıdaki bilgilendirilmiş onam formunu okudum ve anladım. Katılımcı olarak haklarım ve sorumluluklarım konusunda gerekli bilgileri edindim ve bu çalışmaya kendi isteğim ile gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

() Okudum, anladım ve çalışmaya kendi rızam ile katılmayı onaylıyorum.

Ek 2: Sosyodemografik Form

Lütfen boşanma ile ilgili kısımları doldururken en son yaşadığınız boşanma (birden fazla boşanma söz konusu ise) deneyiminizi baz alınız.

Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

Yaşınız: ☐ 18-25 ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-65 ☐ 65+

En son mezun olduğunuz okulun derecesi: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

Çalışma durumunuz: ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

Gelir düzeyinizi hangisi tanımlar: ☐ Çok kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi

Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı? ☐ Evet ☐ Hayır / Evet ise tanınızı belirtiniz:

Kaç yaşında evlendiniz?

Evli kaldığınız süre?:

Evli kaldığınız sürede fiziksel veya sözel şiddete maruz kaldınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır

Çocuğunuz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır / Çocuk var ise sayısı:

Şu anda boşandığınız kişi ile olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? ☐ Çok kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi

Boşanma üzerinden geçen süre ? :

Boşanma sürecinde aldığınız sosyal desteği hangisi daha iyi tanımlar? ☐ Çok kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi

Ek 3: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yönerge: Değerli Katılımcı, bu ölçek psikolojik dayanıklılığı ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan ifadeleri dikkatlice okuyarak size en uygun olan yanıtı işaretlemenizi rica ederiz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Cözemem	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerimi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

Ek 4: İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (DAS-R-TR)

Yönerge: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumları bir listesini içermektedir. Lütfen HER CÜMLEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz. Her tutum için sadece BİR işaret koymaya özen gösterin. İnsanların hepsinin kendine özgü düşünceleri olduğundan, burada doğru ya da yanlış diye bir yanıt söz konusu değildir. Lütfen seçimlerinizin SİZİN GENEL OLARAK nasıl düşündüğünüzü yansıtmaya özen gösterin.

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Ender olarak katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Orduca katılmıyorum	Genellikle katılmıyorum	Tümüyle katılmıyorum
1	Bir insanın mutlu olabilmesi için ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir	1	2	3	4	5	6	7
2	İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir	1	2	3	4	5	6	7
4	Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir	1	2	3	4	5	6	7
5	Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım	1	2	3	4	5	6	7
6	Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir	1	2	3	4	5	6	7
8	Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir	1	2	3	4	5	6	7
9	İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım	1	2	3	4	5	6	7
10	En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam	1	2	3	4	5	6	7
11	Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın	1	2	3	4	5	6	7
12	İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir	1	2	3	4	5	6	7
13	Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Düşünce Özellikleri Ölçeği (Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği)

Yönerge: Bu ankette sizin kullandığınız farklı düşünce tarzlarını tespit etmeye çalışıyoruz. Bu anket boyunca 10 değişik tarzda düşünce tarzı göreceksiniz. Öncelikle her düşünce tarzının ne olduğu size açıklanacak. Daha sonra her bir düşünce tarzını daha iyi anlamanız için iki örnek durum anlatılacak. Anlatılacak bu iki durumdan bir tanesi sosyal ilişkilerle (arkadaş, eş ve aile gibi) diğeri ise kişisel başarılarla ilgili (bir sınavı geçmek ya da işte başarısız olmak gibi) olacak. Bu kurgu örneklerinin amacı her bir düşünce tarzının gerçek hayatta nasıl olabileceğini anlamanızı kolaylaştırmaktır.

Sizin göreviniz ilk olarak tanımlanan düşünüş tarzını anlamaya çalışmaktır. Daha sonra size bu düşünüş tarzını ne sıklıkla kullandığınız sorulacaktır. Lütfen bu düşünce tarzlarını hayatın iki alanında (sosyal alan ve başarı alanları şeklinde örneklendirilen) ne kadar sıklıkla kullandığınızı düşünerek uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

1 - ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini düşünürler. Hatta diğer kişi olumsuz bir şey söylemese bile bu durum böyle olabilir. Bu durum bazen zihin okuma olarak adlandırılır. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

- Özlem erkek arkadaşı Oytun’la kahve içiyordu. Oytun çok konuşmuyordu ve Özlem ona bir sorun olup olmadığını sordu. Oytun “iyi” olduğunu söyledi. Özlem Oytun’a inanmadı ve Oytun’un kendisiyle mutsuz olduğunu düşünmeye başladı.
- Erkut haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktaydı. Sonunda bitirip patronuna verdi ve işle ilgili patronunun görüşünü çok merak ediyordu. Birkaç gün geçtikten sonra Erkut patronunun kendisinin yetersiz olduğunu düşündüğünden endişelenmeye başladı.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihin Okuma’yı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihin Okuma'yı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

2 - FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunabilir. Eğer bu tahminlerle ilgili elde yeterli kanıt yoksa buna

Felaketleştirme denir. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

- Erkan üniversite birinci sınıfta öğrencidir. En son biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen sonrasında endişelenmeye başlar. Bu dersten sonunda düşük alacağını ve tıp fakültesini bitirmekte zorlanacağını düşünür.
- Meltem'in erkek arkadaşı ilişkileri hakkında bazı geri-bildirimlerde bulunur. Ona arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmek istediğini söyler. Bu geri-bildirime dayanarak Meltem giderek uzaklaşacaklarına ve hatta sonunda ayrılacaklarına dair tahminlerde bulunmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Felaketleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Felaketleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

3 - HEP YA DA HİÇ TARZI DÜŞÜNME

Bazen kişiler değerlendirme yaparken bir şeyleri “ya-ya da” şeklinde görebilir. Örneğin, bir konsere iyi veya kötü denebilir. Diğer taraftan insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilir. Örneğin, konserin bazı olumsuz yanları olabilir ama genelde yeterince iyi denebilir. Bir kişi bir şeyi iyi veya kötü diye değerlendirdiğinde biz buna hep ya da hiç tarzı düşünce diyoruz. Bunu zihninizde canlandırabilmek için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Emrah bir sınavdan B+ alır. Notu A olmadığı için üzgündür. Sınavlardaki başarıyı aşağıdaki gibi görme eğilimindedir: “Ya çok iyi yaparım ya da yaptığım şey başarısızdır”.
- Ayşegül ya bir kişiyi seven ya da sevmeyen tarzda bir insandır. Ya onun “iyi kişiler defterindesindir” ya da değildir.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) hep ya da hiç tarzı düşünceyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) hep ya da hiç tarzı düşünceyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

4 - DUYGUDAN SONUÇ ÇIKARMA

İnsanlar bazen bir şey öyle “hissettiriyor” diye onun doğru olduğuna inanabilirler. Bunun nasıl olduğunu zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

- Canan’ın arkadaşları herkese yetecek kadar bilet bulamadıkları için onlarla konsere gelemeyeceğini söylerler. Canan onu kasten dışlamadıklarını bilmesine karşın reddedilmiş hisseder. O yüzden kısmen reddedildiğine inanır.
- Emre’nin patronu ona şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Ancak Emre acaba daha iyi yapabilir miydim diye düşünür. Aslında başarısız gibi hissetmektedir. Sonuçta başarısız biri olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

5 - ETİKETLEME

İnsanlar kendilerini belli türde bir kişi olarak etiketleyebilirler. Eğer olumsuz bir şeyden sonra bu ortaya çıkarsa buna etiketleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Sosyal bir ortamdayken, Yasir bir kadını dansa davet eder. Kadın bu teklifi reddeder. Sonuç olarak Yasir kendisinin zavallı olduğunu düşünür.
- Ders esnasında Ferda’nın öğretmeni sorunun yanıtını kimsenin bilip bilmediğini sorar. Ferda elini kaldırır ve bir yanıt verir. Öğretmen “maalesef yanıtın doğru

değil”, “yanıtı bilen başka biri var mı?” der. Ferda kendi kendine aptal olduğunu söyler.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

6 - ZİHİNSEL FİLTRELEME

Bazen kişiler bilgileri bir filtreden geçirir. Olumlu ve olumsuz bilgiler olduğunda onlar sadece olumsuz olan bilgiye odaklanır. Buna Zihinsel Filtreleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

- Türkan erkek arkadaşının kendisi hakkında arkadaşlarıyla konuşmasını duyar. Erkek arkadaşı şöyle demektedir: “vallahi, şimdiye kadar oldukça iyi gitti. Zeki ve eğlenceli biri, birçok ortak noktamız var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok”. Her ne kadar Osman çoğunlukla olumlu şeyler söylemiş olsa da Türkan tek bir olumsuz yorumu seçer ve kötü hisseder.
- Serkan lisede öğrencidir. Son ödeviyle ilgili öğretmenin yorumlarını gözden geçirmektedir. Öğretmeni şu şekilde yazmıştır: “Serkan, düşüncelerini çok güzel şekilde ifade ediyorsun. Yazım tarzını gerçekten çok beğendim. Ancak bir düşünceden diğerine daha iyi geçiş yapmak üzerinde çalışmalısın.” İyi bir performans gösterdiği gerçeğine rağmen Serkan yalnızca tek bir eleştiri cümlesini düşünebiliyor ve kendini rahatsız hiss ediyor.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Zihinsel Filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

7 - AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay olduğunda insanlar daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilirler. Bireyler olumsuz olayı kötü olayların bir başlangıcı gibi görürler. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okununuz:

- Sevilay’la erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Kendi kendine şöyle düşünür: “ Hiçbir zaman yolunda giden bir ilişkim olmayacak”.
- Özgür geçen matematik sınavından kalmıştır. Kendi kendine şöyle der: “Muhtemelen diğer derslerden de kalacağım”.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Aşırı Genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

8 - KİŞİSELLEŞTİRME

Bazen kişiler aslında öyle olmasa da olumsuz olaylardan sorumlu olduklarına inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı alırlar ve onun nedeninin kendileri olduğunu kabul ederler. Buna kişiselleştirme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Semanur’un şirketi önemli bir ihaleyi kazanamadı. Birçok kişi bu proje için çok çalışmış olmasına karşın o, kendisini hatalı saydı.
- Enes’in en yakın arkadaşı son dönemde kötü bir ruh halindeydi ve onunla bağlantı kurmak zordu. Enes, arkadaşına onun bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını düşündü.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

9 - MELİ, MALİ İFADELERİ

İnsanlar bazen bir şeylerin belli bir şekilde olmak zorunda olduğunu düşünür. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Yaşar sınavdan 85 aldığı için mutsuzdur çünkü o en az 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Yaşar'ın bu düşünceleri birçok şey için geçerlidir (örneğin, top oynarken asla topun üzerinden atlamaması gerektiğini hissederek; odası belli bir şekilde düzenli olmalıdır).
- Bengü sosyal ortamlarda mutlaka komik ve ilginç olması gerektiğine inanır.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) meli-mali ifadelerini ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) meli-mali ifadelerini ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

10 - OLUMLUYU KÜÇÜLTME YA DA YOK SAYMA

Kişiler bazen başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelebilir. Bu, “olumluyu küçültme ya da yok sayma” olarak adlandırılır. Gözünüzde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Yasemin emlak ofisinde çalışmaktadır. Patronu son satışta çok iyi iş çıkarttığını söyler. Yasemin kendi düşüncesince başarılı değildir çünkü bu olay muhtemelen şansa bağlıdır.
- Mustafa büyük bir ilk buluşma için hazırlanmaktadır. Arkadaşları ona iyi göründüğünü söyler. Onların iltifatlarını kale almaz çünkü ona göre yalnızca nazik olmaya çalışmaktadırlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Olumluyu Küçültme ya da Yok Saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla						Her zaman
		Ara sıra				

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Olumluyu Küçültme ya da Yok Saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1
Asla

2

3

Ara
sıra

4

5

6

7
Her
zaman



Ek 6: Etik Kurul Onayı

Toplantı Sayısı : 2026/04
Toplantı Tarihi : 10.04.2026
Toplantı Saati : 11:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Toplantıya Katılanlar

Prof. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü V.
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkey CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

4-Konu değişikliği sonucu yeniden etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisinin durumunun aşağıdaki şekliyle kabulüne;

- I- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235041016 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Büşra ARSLAN**'ın, "**Boşanma Deneyimi Olan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıkları, Bilişsel Çarpıtmaları ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**" adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

BÜŞRA ARSLAN, 2017-2022 yılları arasında Üsküdar Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi sırasında NP İstanbul Beyin Hastanesi'nde ve Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri kliniklerinde stajlarını tamamladı. 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji programına kabul edildi. Yüksek lisans eğitimi devam ederken Dr. Emel Stroup'un Beck Yönelimli Kognitif Terapi Sertifika Programı kapsamında 4 temel Workshop'a katıldı. Daha sonra CBTiSTANBUL bünyesinde Dr. Emel Stroup süpervizörlüğünde yürütülen Beck Yönelimli Kognitif Terapi ve Klinik Becerileri Geliştirme Programı'na kabul edildi. 2024-2026 yılları arasında Dr. Stroup'un süpervizörlüğünde Beck Yönelimli Kognitif Terapi ve Klinik Becerileri Geliştirme Programı'nı 950 saat ile tamamladı. Klinisyenlere yönelik Workshop' u hazırlama sürecine katkılarda bulundu, etik çerçevede sunumlar yaptı. 2025-2026 yılları arasında Dr. Emel Stroup'un süpervizörlüğünde yürütülen Beck Enstitüsü CBT Workshop Sertifika Programı kapsamında yer alan dört temel Workshop'un Türkçe çeviri projesinde yer aldı. Klinik çalışmalarına ve eğitimlerini almaya devam etmektedir.