

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BOŞANMA SÜRECİNDEKİ ÇİFTLERİN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİ İLE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Nuray SALMAN DURMAZ

**İZMİR
2015**

T.C.

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BOŞANMA SÜRECİNDEKİ ÇİFTLERİN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİ İLE OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Nuray SALMAN DURMAZ

DANIŞMAN

Yrd.Doç.Dr.HadiyeKÜÇÜKKARAGÖZ

**İZMİR
2015**

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”adlı çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

15 / 07 2015

Nuray SALMAN DURMAZ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ



Üye : Prof. Dr. Azize Dilek GÜLDAL



Üye : Prof. Dr. Ahmet Zafer GÖKÇAKAN



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

25/06/2015



Doç. Dr. Cenk KEŞAN
Enstitü Müdürü Vekili

15.07.2015

Ulusal Tez Merkezi | Tez Form Yazdır

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	10081387
Yazar Adı / Soyadı	NURAY SALMAN DURMAZ
Uyruğu / T.C.Kimlik No	TÜRKİYE / 50608056404
Telefon	5052643437
E-Posta	nuraysalman@hotmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Tezin Tercümesi	An Exploration of the Relationship Between Problem Solving Skills and Automatic Thoughts of the Divorcing Couples
Konu	Sosyoloji = Sociology ; Sosyal Hizmetler = Social Services ; Psikoloji = Psychology
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	
Anabilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2015
Sayfa	81
Tez Danışmanları	YRD. DOÇ. DR. HADİYE KÜÇÜKKARAGÖZ 54373117742
Dizin Terimleri	Boşanma=Divorce
Önerilen Dizin Terimleri	
Kısıtlama	Yok

Yukarıda bilgileri kayıtlı olan tezinin, bilimsel araştırma hizmetine sunulması amacı ile Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine ve internet üzerinden tam metin erişime açılmasına izin veriyorum.

15.07.2015

İmza:.....

TEŞEKKÜR

Araştırmanın planlanması ve yürütülmesi sürecinde bana yol gösteren, sabrı ve desteği ile benim için moral kaynağı olan değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ' e

Eğitime verdiği önem, değerli desteği ve anlayışlı yaklaşımı için HakimŞenay CENGİZ'e

Veri toplama sürecinde yardımcı olan İzmir Aile Mahkemeleri' nde görevli uzman arkadaşlarıma

Veri toplama sürecinde işlerimi kolaylaştıran İzmir Aile Mahkemeleri' nde görevli mübaşirlere ve katiplere

Tez yazım sürecinde ve verilerin analizinde bilgilerini samimiyetle paylaşan Meryem SAKAL' a

Araştırmama katılarak verilerin toplanmasında yardımcı olan ailelere

Beni her zaman destekleyen ve bana güç veren başta annelerim Gülser DURMAZ, Zöhre SALMAN ve babam H. Ali SALMAN olmak üzere tüm aileme

Hayatımın her alanında olduğu gibi araştırma sürecinde de maddi ve manevi desteği ile hep yanımda olan güzel yürekli sevgilim, eşim Eşber DURMAZ' a

Bana sevginin renklerini öğreten yeğenlerime ve varlığı ile beni dünyanın en mutlu insanı yapan, can parçam, Allah'ın hediyesi oğlum Arman' a sonsuz teşekkürler.

Nuray SALMAN DURMAZ

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iv
TABLO LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi.....	4
1.3.Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.4. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçları	4
1.5.Araştırmanın Önemi.....	5
1.6.Sayıtlılar	5
1.7. Sınırlılıkları	6
1.8. Tanımlar	6
1.9. Kısaltmalar	6

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik.....	7
2.2. Aile	8
2.4. Bilişsel Yaklaşım	14
2.4.1. Bilişsel Şemalar.....	15
2.4.2. Bilişsel çarpıtmalar.....	16
2.4.3. Olumsuz Üçlü	18
2.4.4. Otomatik Düşünceler	18
2.5. Problem Çözme Becerisi.....	19
2.6. Konuya İlişkin Araştırmalar	21
2.6.1. Boşanma Sürecindeki Çiftlere İlişkin Araştırmalar	21
2.6.2. Problem Çözme Becerisi ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Araştırmalar..	23

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. Problem Çözme Envanteri	28
3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	30
3.4. Verilerin Toplanması	31
3.5. Veri Çözümleme Teknikleri	31

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri	32
4.2. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri ve Sosyo-Demografik Özellikleri.....	36
4.3.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri ve Sosyo-Demografik Özellikleri.....	38
4.4.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin Özellikleri.....	42
4.4.1.ODÖ Alt Ölçekleri ile PÇE Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki.....	43

BÖLÜM V SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç ve Tartışma	45
5.1.1.Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	45
5.1.2.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri ve Otomatik Düşüncelerinin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Değişimlerine İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	46
5.1.2.1.Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Becerileri Arasında ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farka İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	46
5.1.2.2.Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Becerileri Arasında ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farka İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	47

5.1.2.3.Eğitim Durumu Değişkenine Göre ile Problem Çözme Becerileri Arasında ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farka İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	47
5.1.3.Problem Çözme Becerisi ile Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	48
5.1.3.1. ODÖ Alt Ölçekleri İle PÇE Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışmalar	49
5.2. Öneriler	50
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	60

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaşlarının Cinsiyete Göre Dağılımı.....	33
Tablo 3. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Eğitim Durumlarının Cinsiyete Göre	34
Tablo 4. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaşlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	35
Tablo 5. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Beceri Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	36
Tablo 6. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Beceri Puanlarına Uygulanan t Testi Sonuçları.....	37
Tablo 7. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Problem Çözme Beceri Puanlarına Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları	38
Tablo 8. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaş Değişkenine Göre Otomatik Düşünceler Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları	39
Tablo 9. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Otomatik Düşünceler Puanlarına Uygulanan t Testi Sonuçları.....	40
Tablo 10. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri Puanlarına Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları	40
Tablo 11. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Eğitim Durumuna Göre Otomatik Düşünceler Yalnızlık/İzolasyon Alt Ölçeği Puanlarına Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları	41
Tablo 12. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri ve Otomatik Düşünceleri Puanlarına Uygulanan Korelasyon Testi Sonuçları	42
Tablo 13.Otomatik Düşünceler ve Problem Çözme Becerisi Alt Ölçekleri Puanlarına Uygulanan Korelasyon Testi Sonuçları.....	43

EKLER LİSTESİ

EK-1: Kişisel Bilgi Formu	60
EK- 2: Otomatik Düşünceler Ölçeği	61
EK-3 :Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni.....	61
EK-4: Problem Çözme Envanteri	64
EK- 5: Problem Çözme Envanteri Kullanımı Hakkında.....	67

ÖZET

Aile birliğin hukukena sona erdirilmesinden önce, boşanmak isteyen eşlerin problem çözme becerilerinin ve otomatik düşüncelerinin belirlenmesiyle boşanma sürecindeki ailelere yönelik müdahalelerin geliştirebileceği düşünülmüştür. Bu araştırmada boşanma aşamasındaki bireylerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma evrenini Aralık 2014 – Mayıs 2015 tarihleri arasında İzmir Adliyesi Aile Mahkemeleri’ ne boşanmak için başvuran bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini Aralık 2014 – Mayıs 2015 tarihleri arasında İzmir Adliyesi Aile Mahkemeleri’ ne boşanmak için başvuran 140 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya gönüllü katılanlara verilen ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama araçları olarak; Heppner ve Petersen’ in (1982) Problem Çözme Envanteri(PÇE) ile Holland ve Kendall’ ın(1980) geliştirdiği Otomatik Düşünceler Ölçeği(ODÖ) kullanılmıştır. Sosyo- demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet ve eğitim durumu) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Otomatik Düşünceler Ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,94 bulunmuştur. Problem Çözme Envanteri Cronbach Alpha değeri 0,82 bulunmuştur. ODÖ’ nin boşanma sürecindeki çiftler için otomatik düşünce sıklığını güvenilir şekilde ölçülebildiği ve PÇE’ nin boşanma sürecindeki çiftler için problem çözme becerisini güvenilir şekilde ölçebildiği kabul edilmektedir.

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplar için t-testi, F testi, Kruskal Wallis testi ve Pearson Momentler Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, problem çözme becerileri ile otomatik düşünceler arasında (0,332 $p<0,05$) orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyo-demografik özellikler ile problem çözme becerisi ve otomatik düşünceler arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile, Boşanma sürecindeki çiftler, problem çözme becerisi, otomatik düşünceler

ABSTRACT

Before to end to family unity in legality, it may be possible to develop the interference for families which are at the divorce process with to determinate the problem solving skills and automatic thought. In there search the exploration of the relationship between problem solving skills and automatic thoughts of the couples who are at the divorce process is purposed.

The population of the research has been established the individuals who applied in order to divorce to İzmir Judiciary Family Court, between the dates of December 2014- May 2015. The sample of the research was chosen by convenience sampling method. The sample of research has been consisted of 140 people who applied in order to divorce to İzmir Judiciary Family Court, between the dates of December 2014- May 2015. Scale factors which are given to the volunteers are applied by researcher. As for the data collection, Problem Solving Inventory (PSI) developed by Heppner and Petersen (1982) and Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ) by Holland and Kendall (1980) were used. Personal Information Form prepared by researcher of this study with the purpose of specific socio-demographic (age, gender and education level) variables. The value of Cronbach Alpha of ATQ was found to be 0,94. The value of Cronbach Alpha of PSI was found to be 0,82. The result of the study indicated that ATQ is a reliable measure of the frequency automatic thoughts for the couples who are at the divorce process and PSI is a reliable measure of the problem solving skills for the couples who are at the divorce process.

The data has been analysed using SPSS 15.0 which is common for Social Sciences. In the evaluation of the data, T-test for the independent groups, F test Kruskal Wallis test and Pearson Moment Correlation Coefficients were used. As a result of the investigation, positive meaningful relationship has been found (0,332 $p < 0,05$) between automatic thoughts and problem solving skills. There isn't significant difference between the social- demographic characteristics with the problem solving skills and automatic thoughts by the statical.

KeyWords: Family, The couples who are at the divorce process, problem solving skills, automatic thought

BÖLÜM I

GİRİŞ

Giriş Bölümünde, araştırmanın problem durumuna, amacına ve önemine, problem cümlesi ve alt problemlerine, sayılıtlarına, sınırlılıklarına, tanımlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Ülkemizde ve dünyada yaşanmakta olan hızlı değişim süreci, birçok alanda olduğu gibi sosyal ve kültürel alanları da etkilemektedir. Bu değişimden etkilenen kurumların başında aile kurumu gelmektedir. Birçok toplumda ailenin temelini evlilik oluşturur. Hemen bütün ülkelerde ailenin kurulması ve aile birliğinin bozulması yasalarla düzenlenmiştir. Çağdaş toplumun getirdiği sorunlar çoğu kez aile yaşamında gerilimlere yol açar. Değişen toplumsal ve ekonomik koşullar evlilikleri de etkilemekte ve önemli değişiklikleri ortaya çıkarmaktadır. Evliliğe ilişkin beklentilerin karşılanmaması, eşler arasında çatışma ve anlaşmazlığa yol açmakta, sorunların çözümlenememesi durumunda boşanma bir olasılık olarak eşlerden birinin ya da her ikisinin gündemine gelebilmektedir (Aile Araştırma Kurumu, 2002).

Evlilik, insanları diğer canlılardan ayıran davranış biçimlerinden birinin kurumlaşmış şeklidir. Evlilik, doğada olmayan, insanın kurduğu bir kurumdur. Her kültür olayı gibi zamanla değişen, yeni biçimler alabilen, kadın ve erkeğin birlikteliği ile gerçekleşen toplumun en küçük birimidir. Ülkemiz yasal olarak kadın ve erkek arasında, tarafların sözlü olumlu cevaplarını verdikten sonra oluşan kurumdur. İlk defa 2001 yılında Hollanda’ da yasal olarak kabul edilen eşcinsel evlilik, günümüzde on dört ülke yasaları tarafından tanınmaktadır.

İnsanın kurduğu her yapı gibi, evliliğin de zamanla aksayan, düzeltilmesi gereken yönleri vardır (Şen,2013). Boşanma; hayat boyu süreceği, her zaman yan yana ve birbirine destek olunacağı inancıyla kadın ve erkek tarafından kurulmuş

resmi beraberliğin, aile kurumunun sona erişinin hukuksal sürecini ifade etmektedir. Boşanma hem hukuki hem psikolojik hem de sosyal bir süreçtir (Sönmez, 2012).

Boşanma günümüzde oranlarında artış gözlenen ve çözüm bulmak amacıyla çeşitli çalışmaların yürütüldüğü bir sorun haline gelmiştir. Gelişmiş olarak tanımlanan ülkelerde de boşanma oldukça yüksek orana sahiptir. Örneğin Amerika'da yeni ve ilk evliliklerin en az yarısının boşanma ile sonuçlandığı belirtilmektedir (Uçan, 2007). Benzer şekilde, Türkiye' de de son yıllarda boşanma oranında büyük artışlar olduğu görülmektedir. Türkiye 2005 yılı kaba boşanma hızı binde 1.33' tür (Türkiye İstatistik Kurumu[TİK], 2007). 2012 yılında kaba boşanma hızı binde 1.64, 2013 yılında kaba boşanma hızı binde 1.65 olarak tespit edilmiştir (TİK, 2014). 2014 yılında kaba boşanma hızının binde 1,7 olarak gerçekleştiği belirlenmiştir (TİK, 2015). Boşanma farklı açılardan bakılabilecek karmaşık bir olaydır. Boşanmanın eşlerin fiziksel ayrılığından önce başlayan ve yasal boşanma sonrasında da süren potansiyel olarak stresli bir süreç olduğu; bu nedenle boşanmanın bir uyum süreci gerektirdiği belirtilmektedir (Öngider, 2013). Boşanma süreci çiftler için oldukça önemli ve sorunlu bir dönemdir, birçok çift bu dönemi evlilik sürecinde gelişen problemler nedeniyle zorlukla atlatır. Evli çiftlerin bu dönemde yaşadığı sorunlara dair nasıl bir sorun çözme mekanizması kullandıkları ve bu sorunları çözmek için yeterli beceriye sahip olup olmadıkları oldukça önemlidir. Evli çiftlerin boşanma aşamasına gelmelerinde yaşamları ve evlilik süreçleri boyunca karşılaştıkları sorunlarla baş edebilecek yeterli beceriye ve yöntemlere sahip olmamalarının etkisi oldukça büyüktür. Evli çiftler gerçekleşen bu süreçte özellikle son çare olarak boşanmaya başvurmakta ve çözemedikleri tüm problemleri bu biçimde çözmeye çalışmaktadır. Bu şekilde onlar için boşanma, bir problem çözme yöntemi dahi olmaktadır. Boşanma sürecinde çiftlerin sorun çözme becerilerinin olup olmadığını belirlemek oldukça önem taşımaktadır, bu şekilde evli çiftlerin boşanma nedenlerini belirlemek mümkündür (Özdemir,2013). Fiziksel olarak aynı ortamda yaşamasına rağmen her birey aynı ortamı farklı algılar. Her bireyin kendine özgü bir iç dünyası vardır. Bireyin belli süreçleri kullanarak olayları algılayışı ya da zihinsel olarak yapılandırışı, o olay karşısında yaşadığı duyguları ve gösterdiği davranışları belirler (Bacanlı,2007). Kişinin yaşamının erken yıllarında geliştirmeye başladığı temel inanç ve tutumlar (şemalar), ilerleyen yıllarda çeşitli yaşam olaylarıyla pekiştirilmektedir ve

değişmesi zor bir hal almaktadır. Bilişsel şemalar bireyin önceki yaşantıları ve öğrenmeleriyle belirlenen, bireyin karşısına çıkan durumları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla biçimlendirip, bilişleri oluşturan zihinsel etkinlik örüntüleridir. Bu değerlendirme aynı zamanda otomatik olarak şemaya uygun olan bilgilerin kodlanması ve bulunup çıkarılması yönünde bir yanlılık içermektedir. Yaşam olayları esnasında bilişsel çarpıtma formunda kodlandığı değerlendirilen ve şema olarak nitelenen olumsuz düşüncelerin, daha sonra benzer olaylarla karşılaşıldığında harekete geçtiği ileri sürülmektedir (Kapıcı,2010). Benzer olaylar karşısında aynı şekilde, otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerdir. Değişime direnç gösteren düşünceler genellikle rasyonel olmayan düşünce biçimleridir. Otomatik düşünceler ve aile ve evliliğe ilişkin geleneksel inanışların bireyin psikolojik sağlığını ve insan ilişkilerini doğrudan ilgilendiren ve etkileyen temel değişkenler olarak sosyal yaşantıda araştırılması gereken temel konular arasında yer aldığı düşünülmektedir. Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkında olumsuz değerlendirme yapmasına yol açar. Otomatik düşünceler formüle edilmiş somut düşüncelerdir. Refleks gibi aniden oluşurlar. Problem çözme ya da amaca yönelik düşünmede olduğu gibi belli mantıksal sıralama izlemezler. (Gotlib&Coyne,1983; Beck,2014).

Aile içinde yaşadığımız toplumun bütün özelliklerini taşıyan en küçük birimdir ve toplumun sağlığı ve devamı açısından oldukça önem taşımaktadır (Özkan,1989). Toplumun bir parçası olan ailenin, karşılaştığı olası güçlükler karşısında işlevini sağlıklı şekilde yerine getirebilmesi için çözüm yolu üretebilmesi gerekir. Çözüm yolu üretemedikleri durumlarda boşanma söz konusu olabilmektedir. Ailenin parçalanması durumunda; başta çocuk olmak üzere, eşler, aileler ve sonuç olarak toplum bu durumdan olumsuz etkilenmektedir .

1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi

Boşanma sürecindeki çiftlerin cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre a)Problem çözme becerileri, b)Otomatik düşünceleri anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır? ve c)Problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişki var mıdır? Şeklindedir.

1.3.Araştırmanın Alt Problemleri

1.Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri;

1.Cinsiyete,

2.Yaşa ve

3.Eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte

midir?

2.Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri;

1.Cinsiyete,

2.Yaşa ve

3.Eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte

midir?

3.Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı ve Alt Amaçları

Bireyin bir olaya ilişkin anlık, önceden düşünülmemiş yorumları otomatik düşünceleri olabilir. Bununla birlikte problem çözme bir sorunla karşılaşıldığında güçlükleri yenme sürecidir. Bu da bilgiyi kullanarak ve buna orjinallik, yaratıcılık ya da hayal gücünü ekleyerek çözme süreci olarak açıklanabilir. Boşanma sürecindeki çiftlerin de yaşadıkları güçlükler karşısında farklı düşünme ve davranış sergilemeleri

söz konusudur. Ulaşılabilen alan yazın incelendiğinde, boşanma aşamasındaki bireylerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın amacı boşanma aşamasındaki bireylerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.5.Araştırmanın Önemi

Boşanma süreci aile bireylerini ve çevrelerini etkilediği kadar yarattığı sonuçlar itibari ile toplumları yakından ilgilendirmektedir. Birçok faktör ülkemizde boşanma oranının artmasına ve ailelerin dağılmasına sebep olmaktadır. Boşanma aşamasına gelinmesinde hem dış hem de iç etmenlerin etkisi olmaktadır. Boşanma sürecindeki kişilerin otomatik düşüncelerinin ortaya çıkarılması, verdiği tepkinin anlaşılmasını da kolaylaştırır. Kişinin problem çözme becerisi, olumsuz durumla karşılaşan bireyin sorunla baş etmesini kolaylaştırıcı ve çözüme yönlendiricidir. Evli bireylerin, evlilik sürecinde karşılaştıkları problemleri çözmemeleri sonucu boşanma aşamasına geldikleri dikkate alındığında, boşanma sürecinde de bu kişilerin problemleri çözme becerilerini, otomatik düşüncelere sahip olup olmadıklarını belirlemek, bunların arasındaki ilişkiyi incelemek de büyük önem taşımaktadır, bu şekilde çiftlerin dolaylı olarak boşanma nedenlerini de belirlemek mümkün olabilir. Boşanma süreci içerisinde olan bireyler üzerinde yapılacak araştırmalar ailenin parçalanmasını önlemeye ve ailenin güçlendirilmesine yönelik yapılacak hizmetlerin belirlenmesini kolaylaştıracaktır. (Özdemir, 2013;Sönmez,2012).

1.6.Sayıtlar

Bu araştırmada alt problemleri çözmeye yönelik verilerin toplanması sürecinde ve değerlendirilmesinde, aşağıdaki sayıtların varlığı kabul edilmiştir.

1.Araştırmaya konu olan veri toplama araçlarının araştırma konu olan kişiler tarafından samimi ve doğru şekilde cevaplandırıldığı varsayılmaktadır.

2.Kontrol edilmeyen değişkenlerin boşanma sürecindeki kişiler için etkileri tüm boşanma sürecindeki kişiler için aynıdır.

1.7. Sınırlılıkları

Bu araştırma İzmir Adliyesi Aile Mahkemeleri' ne boşanmak için başvuran bireylerle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Boşanma Süreci; İzmir ilinde, İzmir (Bayraklı) Aile Mahkemesi' nde boşanma davasının ve resmi olarak mahkeme işlemlerinin devam ettiği süreçtir.

Boşanma Sürecindeki Çiftler: İzmir(Bayraklı) Aile Mahkemesi' ne boşanma davaları devam eden çiftleri ifade etmektedir.

Problem Çözme: Bireyin amaç, ihtiyaç, değer, inanç, beceri, alışkanlık ve tutumları ile ilgilidir. Problem çözme, bir amaca erişmekte karşılaşılan güçlükleri yenme sürecidir, bu da bilgiyi kullanarak ve buna orjinallik, yaratıcılık ya da hayal gücünü ekleyerek çözüme ulaşma süreci olarak açıklanabilir. Bireyin problem çözmeye yönelmesi, cesareti, isteği ve kendine güven duygusu problem çözmede etkilidir (Saygılı,2000).

Otomatik Düşünce: Kişilerin belli durumlarla kendi kendilerine söyledikleri, tekrarlayan, olumlu ya da olumsuz otomatik benlik ifadeleri olarak tanımlanır. Söz konusu düşünceler, daha belirgin düşüncelerle birlikte bir akış içindedir; bilinçli bir çaba olmaksızın herhangi bir durum karşısında aniden ve kendiliğinden ortaya çıkarlar. Kişiler genellikle bu düşüncelerini üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler (Beck,2014).

1.9. Kısaltmalar

PÇE: Problem Çözme Envanteri

ODÖ: Otomatik Düşünceler Ölçeği

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik

4722 sayılı Türk Medeni Kanunu' na göre, aile birliğinin kurulmasında ilk adım nişanlanma olarak belirtilmiştir. Nişanlanma, evliliğin aileler arasında kabul edildiğini gösteren ve evlilik sözü olarak algılanan bir aşamadır. Evlilik için zorunlu değildir ancak nişanın bozulması durumunda zarar gören tarafın kusurlu taraftan tazminat hakkı doğar. Aile birliği kurulması için bireyin 17 yaşını doldurmuş olması, ayırt etme gücüne sahip olması, gibi özellikler istenmektedir.

Tam ve sürekli bir hayat ortaklığı kurmak üzere, cinsiyetleri ayrı iki kişinin hukuken makbul ve geçerli şekilde birleşmesidir (Akıntürk ve Karaman,2013). “Evlilik iki yabancıların farklı değerler, kısmen ya da tamamen farklı kültürlerle ve iki ayrı aile öyküsüyle bir araya geldikleri ve kendilerini yeniden tanımadıkları, yeni ve özel bir yapı olarak tanımlanabilir ” (Ateş, 2009). Evlilik bir iletişim ve etkileşim sistemidir. Bir diğer tanımlama ile evlilik; “bir kadın ve bir erkeğin karı-koca rollerini edinerek yaşamlarını birlikte geçirmek ve soylarını yasaların koruduğu bir kurum içerisinde belirli statüye sahip çocuklar dünyaya getirerek sürdürmek üzere oluşturdukları bir ilişkiler sistemidir” (Erdoğan,2007). Eşler evlilikte sosyal gereksinim anlamında güven içinde olma, koruma, dayanışma halinde olma, geleceğe güvenle bakabilme ve toplumda bir yer edinme gibi isteklerini doyurma olanağı bulmaktadır. Psiko-sosyal ve fizyolojik birçok gereksinimi karşıladığı görülen evlilik ilişkisinin çiftlerin duygusal birtakım gereksinimlerini de karşılıyor olması; evliliğin göz ardı edilmeyecek bir boyutunu oluşturmaktadır. Eşlerin birbirlerine ruhsal, toplumsal ve cinsel beklentilerini ve mesajlarını ortaya koymaları ve dile getirebilmeleri için karşılıklı etkileşim içinde olmaları gerekir. Uyumlu bir evliliğin ön koşullarından birisi de sağlıklı bir iletişimdir. İletişim, eşlerin birbirlerine açılması, birlikte olması ve düşünce alışverişini içerdiğinden evlilik yaşamının kalitesini belirler (Akkaya, 2010; Sönmez,2012).

2.2. Aile

Aile kavramı için tüm toplumlar için geçerli bir tanım ortaya koymak güçtür. Toplumlar kendi yapılarına uygun farklı anlamlar yüklerler. Ailenin, toplumsal örgütlenmenin temel yapılarından biri hatta toplumun temel yapısı olduğu tüm toplumlar tarafından kabul edilir. Aile, farklı sosyo-kültürel çevrelerden gelen ve farklı kişiliklere sahip iki insanın evlilik yoluyla oluşturdukları bir birliktir. Bu nedenle, evlilik her iki eş için de yeni bir durum anlamına gelmektedir. Evlilik sürecinin başlangıcı, eşler için farklı bir yaşam biçimi ve yeni bir uyum süreci anlamına gelmektedir.

Devlet Planlama Teşkilatı, Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonu tarafından 1987’ de hazırlanmış olan raporda “Aile; kan bağı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunun ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir toplumsal birim şeklinde tanımlanmıştır (Akt.Nazlı, S. 2014, s:17).

Özgüven’ e göre aile; karşıt cinsten iki kişinin iletişimi; eş seçme ve evlenmeleri ile gerçekleşen ve aynı çatı altında yaşayan, gelirlerini paylaşan, evlilik ve kan bağı ile birbirlerine bağlı, çeşitli rollerle birbirini etkileyen bireylerin oluşturduğu, yasal, toplumsal ve ekonomik kurumdur (Özgüven,2000). Aile, bir üyesi, olmaktan mutluluk duyulan, bireylerin kendilerini her açıdan güvende hissettiği, yaşamı ve başkaları ile bir arada yaşamayı öğrendiği sosyal yapıdır. Yaşamın getirdiği temel ihtiyaçlar ailede karşılanır. İlk ve en uzun süreli etkileşim aile içinde yaşanır. Kişiliği oluşturan temel davranışlar ve yaşama dair alışkanlıklar bu etkileşim yoluyla kazanılır” (Kayhan ve Yazıcıoğlu2008).

Bir arada oluş şekillerinin çeşitliliği, yaşam stilleri ve yaşamın organize ediliş tarzı açısından, çeşitli aile tiplerinden söz etmek mümkündür. Toplumsal hayatta; çekirdek aile (karı, koca, çocuktan oluşan aile), tek ebeveynli aile (evde tek bir ebeveyn ile çocuk(lar) dan oluşan aileler), çocuksuz aileler (sadece karı-kocadan oluşan), çok nesilli aileler(geniş aileler- birkaç kuşağın bir arada olduğu aile yapısı) vb ülkemizde de karşılaşılan aile yapılarıdır. (Gladding,2002). Yasalarımızca

tanınmayan ancak birçok ülkede yasal olarak kabul edilen gay ve lezbiyen çiftlerin oluşturduğu aile yapısında; aynı cinsten iki ebeveynin çocuklu ve çocuksuz oluşturdukları aile yapısı belirtilmektedir.

Günümüzde aile yapısı çok nesilli(geniş) ailelerden, çekirdek aileye doğru değişim içindedir. Bununla birlikte ülkemizde boşanmaların artması ile tek ebeveyni ailelerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır.

Toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen ailenin insan yaşamında vazgeçilmez bir önemi vardır. İnsanın ihtiyaçlarını karşılayabileceği doğal yer kendi ailesidir. Bireyin yaşamında doyum sağlaması, bireysel fonksiyonları etkili şekilde yerine getirmesi ve yaşadığı topluma uygun bir kişi olarak yetişmesi önce aile çevresinde yaşanmaktadır. İlk sosyalleşme sürecinin ortaya çıkmasında aile önemli yer tutmaktadır.

Canlıların oluşturduğu sistemler sabit değildir. Sistemdeki bir öge değiştiğinde, buna tepki olarak diğer bileşenler de değişecek, bu da ilk bileşeni etkileyecektir. Her birey de içinde bulunduğu aile sistemini etkiler ve hem de ondan etkilenir.

Sistem perspektifine göre yaygın dört aile yapısı tanımlanmıştır. Bunlar kapalı aile, gelişmiş güzel aileler, açık aileler, eş zamanlı ailelerdir. Kapalı aile; geleneksel aile olarak bilinirler. Belli bir lider ve hiyerarşi sistemi vardır, üyelerin ihtiyaçlarını, sabitlik, yapı ve ait olma duyguları ile karşılamaya çalışır. Çocukların özellikleri yadsınır, katı kurallarla kontrol altında tutmaya çalışırlar. Aileler oldukça katı ve üyeler iç içedir. Gelişmiş güzel aileler, Grup yerine, bireye önem verirler, izin verici yapısı vardır. Çocukların yaratıcılığını ve bireyselliğini geliştirirler. Ancak gelişmiş ailenin iki zorluğu vardır; sınırlarını ve güvenli yapısını kurmada yetersizdir, gücü kullanmada ve ebeveynlikte zayıftır. Bu ailedeki ergen kendisini bir yapıya dahil etmek için çeşitli alt kültür gruplarına katılabilir. Açık aileler, değerler karışıktır, hem gruba hem bireyselliğe önem verirler. Kararlar bütün ailenin üyeleri tarafından alınır, bilgiler paylaşılır, iş birliği vardır. Sözel iletişim gelişmiş aileye göre fazladır. Açık aileler, üyelerine güven verir. Eş zamanlı aileler, iletişim kapalıdır, sözel olmayan iletişim çok önemlidir. Çocuklar rutin ve düzenli bir ortam

içinde güvenli ve ait olma duyguları ile yaşarlar. Ebeveynlerin iletişimleri doğrudan ve açık olmadığı için anlamak zordur, özellikle ergen çocuklar, açık olmayan aile içinde kendilerini bulmakta zorlanırlar. Eğer ailede büyük bir değişim ortaya çıkarsa, üyeler bunu inkar etmeye çalışırlar. Eşzamanlı aileler sakinlik ve huzur istedikleri için inkar edemeyecekleri kadar büyük bir problem oluncaya kadar üyelerine yardımcı olamazlar (Nazlı, 2014). Her dönem ve her toplumda aile biyolojik, psikolojik ve sosyolojik temel işlevleri olan bir kurumdur (Özgüven, 2000).

Sağlıklı ailenin fonksiyonlarını Nystul şu şekilde sıralamıştır; duyguları paylaşma, duyguları anlama, bireysel farklılıkları kabullenme, ilgi ve duyguların gelişimi(aile üyeleri değerli olma, aileye ait olma duygusunu destekler), iş birliği, mizah duygusu, yaşamı sürdürmek ve güvenlik için gerekli olan ihtiyaçların karşılanması, problem çözme, geniş bir felsefi düşünce (aile hayatının temelini oluşturan bir değerler sistemi vardır), taahhüt(aile üyeleri birbirinin rahatı, huzuru için taahhüt ederler, takdir duygularını ifade etme, iletişim, maneviyat, başa çıkma becerileri (Akt: Nazlı,2014, s.26).

Aile beklenen temel işlevlerini yerine getiremiyorsa sağlıklı aileden söz edilebilir. Sağlıklı iletişimin kurulamadığı, sevgi bağının zayıf olmasından dolayı duygusal bağlamın zayıf olduğu, kişilerin gereksinimlerinin karşılanmadığı, birlik beraberliğin olmadığı vb. aileler, sağlıklı aileler olarak tanımlanmaktadır. Aile fonksiyonlarının birkaç farklı bölümünün yeterince yerine getirilmemesi nedeniyle sağlıklı aile oluşabilir. Sağlıklı aileler dengede durmayı başarırken, sağlıklı aileler bunu başaramaz (Nazlı, 2014).

Ailenin işlevlerini yerine getirip getirmemesi hem o aile içindeki bireyleri hep de hem de bireylerin etkileşim halinde olduğu diğer kişileri etkilemektedir. Bu döngüsel etkileşim zinciri değişip dönüşerek bireyi tekrar etkilemektedir. Bu anlamda aile temelinde yapılan araştırmaların, aileyi güçlendirmeye yönelik hizmet veren alanlar için kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir. Ailenin sağlığı, biyolojik, psikolojik, sosyal boyutları ile ele alan Aile Hekimliği gibi doğrudan aile odaklı alanların bu tür çalışmalardan Günvar, Kuruoğlu, Toksun, Erdem ve Güldal (2011)' ın yaptıkları bir çalışmada,yararlanabileceği düşünülmektedir

2.3. Boşanma

Eşler hayatta iken evlilik ilişkisine mahkeme kararı ile hukuken son verilmesidir (Akıntürk, Karaman,2013). Aile birliğinin sonlandırılması Türk Medeni Kanunu' na göre; zina, cana kast, pek kötü, onur kırıcı davranış, suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme, terk, akıl hastalığı, evlilik birliğinin sarsılması durumunda gerçekleşebilir. Aile birliğinin korunması kapsamında, boşanma sürecinde hakim müdahalesiyle uzlaştırma ve uzman (pedagog, psikolog, sosyal hizmet uzmanı) yardımı alınması söz konusudur. Bu durum boşanma öncesinde koruyucu ve önleyici önlemlerin kanunla alınabileceğini göstermektedir.

Erkek ile kadın arasındaki yaşam birliği olarak tanımlanan evliliğin hiçbir uzlaşma götürmediği, eşler için tüm anlamını yitirdiği durumlarda evliliğin sona ermesi bir çözüm olarak gündeme gelebilmektedir. Boşanma, hukuki sorunlarla ilgili kanuni, çiftin birbirine yabancılaşmasıyla ilgili duygusal, para ve mal ile ilgili ekonomik, çocukların velayeti ile ilgili ebeveynlik, arkadaşlık ve sosyal faaliyetlerde meydana gelen değişikliklerle ilgili sosyal ve yeniden bağımsızlık kazanarak kendini bulma sorunlarıyla ilgili psikolojik boyutları olan bir olaydır (Bohannon,1970).

Boşanma ile birlikte, eşlerin birbirine karşı evlilikten doğan karşılıklı hakları ve yükümlülükleri sona erer, sadece mahkeme kararıyla tazminat, nafaka vb. gibi karşılıklı hak ve borçlar oluşabilir (Özdemir, 2013). Boşanmanın nedenleri genel olarak şu şekilde tanımlanabilir;

- Eşlerin birbirlerini tanımadan, birbirleri hakkında yeterince bilgi sahibi olmadan evlenmeleri
- Farklı sosyo- ekonomik ve kültürel çevreden gelmeleri nedeniyle olayları farklı şekilde algılama ve yorumlama
- Eşlerin ben ve biz arasında kalması, sınırlarını belirlemede güçlük yaşamaları
- Eşlerin ailelerinin, yeni ailenin dinamiklerine müdahale etmesi

- Sosyo- ekonomik sorunlar, aile üyelerinin farklı beklenti içine girmelerine, yaşanan problemlerin farklı boyutlara çekilmesine neden olabilmektedir.
- Kadının eğitim düzeyinin ve sosyal statüsünün yükselmesi ekonomik bağımsızlığını kazanmasını sağlamakla birlikte aile içinde zaman zaman uyum sorunlarını beraberinde getirmektedir.
- Kıskançlık eşler arası güven ve hoşgörüyü zedelemekte, uyumlu ve mutlu olmayı engellemektedir (Özgüven, 2000).

Boşanma, bireyleri varsa özellikle çocukları derinden etkileyen bir deneyim olarak karşımıza çıkar. Anne ve babaların boşanmaları sonucu çocukların yaşadığı geçişler, onlarda yüksek kaygı ve öfkeye neden olmaktadır (Uçan, 2007). Çocuk için önemi tartışılmaz olan aile bazen çocuğun hayatındaki en büyük sorun haline gelebilir. Bunun en belirgin örneklerinden biri boşanma sürecinde yaşanmaktadır. Bu bağlamda; boşanma sürecindeki ailelerde yaşayan çocuklar, anne babalarının birbirinden ayrıldıklarına, uzak yerlere taşındıklarına, yeni işlere ve ilişkilere başladıklarına, kısacası ailenin altüst olmasına tanıklık ederler. Çocuklar bu yeni oluşan aile ortamları arasında gidip gelmeye başlarken, yeni kuralları da öğrenmeye çalışırlar (Thayer ve Zimerman 2003). Her çocuğun uyumu farklılık göstermekle birlikte anne, babasının boşanma aşamasına gelmesinden ve/veya boşanmasından kendisini sorumlu tutma, var olan durumu reddetme, ebeveynlerini suçlama, ebeveynlerini bir araya getirmeye çalışma, depresyon, boşanmayı kabullenme süreçlerini yaşayabilmektedir (Nazlı, 2014; Dağdeviren,2000).Psikolojik açıdan boşanma kompleks ve çok boyutlu fenomen olup, uzun bir periyotta gerçekleşen psiko-sosyal bir süreçtir.

Boşanmaların % 40' ı evliliğin ilk 3-4 yılı içinde gerçekleşmektedir. Boşanmanın en iyi belirteçleri iletişim ve çatışma çözmede yetersizlik, gerçekçi olmayan beklentiler, kusurlu ilişki rolleri olarak saptanmıştır (Gottman&Notarius, 2002). Türkiye' nin 2013 yılı boşanma istatistiklerine göre, boşanmaların %40.3' ü evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleşmiştir (TİK,2014). 2014 yılı istatistikleri de % 39,6 ile evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleştiğini göstermektedir (TİK,2015). Bu anlamda eşlerin evlilik ile ilgili beklentilerinin ve algılarının, bilişsel süreçlerinin anlaşılması,

problem çözme becerilerinin incelenmesi oldukça önem taşımaktadır. Bu araştırmada boşanma sürecindeki kişilerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri, bazı sosyo-ekonomik özelliklere göre incelenmiştir.

Ülkemizde en sık boşanma özel neden olarak şiddetli geçimsizlik yer almaktadır. Boşanma aşamasına getiren şiddetli geçimsizlik incelendiğinde, eşlerin sorumsuz ve ilgisiz davranması %26,6 ile ilk sırayı almaktadır. Daha sonra sırasıyla, %23,4 ile diğer nedenler, %20,8 ile şiddet ve %16,8 ile aldatma gelmektedir. En sık boşanma yaşı 20-29 arasındadır, cinsiyete bakıldığında erkeklerde 30-35 yaş arası, kadınlarda 25-30 yaş arasında boşanma vakalarının arttığı görülmektedir (Özkan,2004).

Ailenin korunmasına yönelik olarak Aile Mahkemeleri'nde psikolog, pedagog, sosyal hizmet uzmanları görev yapmaktadır. Yargı kararından önce ailenin temel sorunlarının belirlenmesi ve gerektiğinde uzlaştırmanın sağlanması yönünde görevler üstlenmektedir. Bununla birlikte Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2012 yılında pilot çalışma olarak beş ilde (Burdur, Kırıkkale, Ankara, İzmir, Karabük), ücretsiz olarak, "Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı Hizmeti" verilmeye başlanmıştır. Bu hizmet Aile Mahkemeleri ile iş birliği halinde hareket etmektedir (Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü,2014).

Ülkemizde medyaya yansıyan "kadına yönelik şiddet" haberlerinin çoğunda aile içi şiddetin boşanma öncesi, süreci ya da sonunda yaşandığını göstermektedir. Boşanma bir aile krizi olup hem kadının hem erkeğin yaşamında ciddi değişimlere yol açmaktadır. Özellikle erkeklerin boşanma sürecinde yaşadığı sıkıntılar öfke patlamalarına neden olabilmekte, eşine ve kendilerine zarar verme eğilimleri artmaktadır (Nazlı, 2014).

Türkiye'de boşanma sürecindeki ailelere yönelik araştırmalar oldukça azdır. Boşanma sürecindeki çiftler ile ilgi yapılan hizmetlerin kapsayıcı olmasında ve amacına ulaşabilmesinde bu sürece ilişkin araştırmaların önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

2.4. Bilişsel Yaklaşım

“Biliş, organizmanın çevresindeki dünya hakkında bilgi edinmesi ve bu bilgiyi dünyayı anlama, problem çözme doğrultusunda kullanma süreci veya süreçleridir”(Budak, 2000:s.135). Bu araştırmada problem çözme becerisi ile otomatik düşüncelerin birbiri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Otomatik düşünceler, doğru kabul edilen bilişlerdir. Bilişsel yaklaşımın çıkış noktası, kişinin olayları yorumlayış ya da anlamlandırış biçimlerinin o olaya göstereceği tepkiyi belirleyeceğidir. Dolayısıyla bireyin belirli süreçleri kullanarak olayları algılayışı ya da zihinsel olarak yapılandırışı, o olay karşısında yaşadığı duyguları ve gösterdiği davranışları belirler. Bilişsel yaklaşımı diğer yaklaşımlardan ayıran en büyük fark, uyarıcı ve tepki arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgulamadan kaynaklanmaktadır. İnsan davranışında beynin bilgiyi edinme, algılama, bilgileri saklama ve geri alma ve bütün bunlardan bütünleşmiş örgütlü eylem yapıları oluşturma süreçlerini vurgulayan yaklaşımdır (Bacanlı,1998;Türkçapar,2014;Goldstein, 2013).

Bilişsel terapi, insanların, kendilerini ve yaşadıkları olaylar konusundaki uyumsuz, olumsuz, abartılı, akıl dışı inançların problemli davranışlara yol açtığını ve kişinin, bu olayları algılayış, yorumlayış, değerlendirilmesinin, aynı şekilde davranışlar üzerinde de olumlu değişiklikler yaratacağını savunan Aaron T. Beck’ in geliştirdiği bir psikoterapi türüdür. Beck’ e göre insanların yaşamları konusundaki olumsuz varsayımları, kendileri, durumları ve gelecekleri konusunda negatif düşüncelere yol açar. Bu negatif düşünceler de dönüp, hem duyguları hem de sonuçtaki davranışları etkiler Bilişsel terapistler, inançların erken çocukluk döneminde başlayıp, yaşam boyunca gelişimini sürdürdüğünü kabul ederler. Buna göre; erken çocukluk deneyimleri kişinin kendisi ve dünya hakkındaki temel inançlarını yönlendirmektedir. (Beck&FremanandDevis,2008).

Bilişsel-davranışçı terapi, davranış değiştirme ilkelerine dayanan, bununla birlikte davranışın doğrudan düzenlenmesi ve kontrolü için hayal kurma, fantezi, düşünme vb. gibi bilişsel süreçlere de yer veren psiko-terapi türüdür. Davranışı tetikleyici ve sürdürücü faktörler olarak otomatik düşünlerin ortaya çıkartılması,

bilişsel davranışçı yaklaşımın temel öğelerinden biridir.(Savaşır ve Batur,1998;Beck,2014.).

2.4.1. Bilişsel Şemalar

Şemalar olayları algımlarken bize anlam çerçeveleri sağlarlar. Bir şema, en dikkat çekici unsurların bir tür planı, bir olayın ayırt edici niteliklerinin soyut betimlemesidir. Bilişsel psikolojide şema, problemleri çözme ve bilgiyi yorumlama için bir rehber biçiminde hizmet gören soyut bir bilişsel plan olarak yer almaktadır. Böylece bir cümleyi anlayabilmek için dil bilimsel bir şema ya da bir miti yorumlamak için kültürel bir şemaya sahip olabilmekteyiz.

Psikoloji ve psikoterapi bağlamında bir şema, kişinin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için genel biçimde düzenlenmiş herhangi bir prensip olarak düşünülebilir. Psikoterapi ile alakalı önemli bir görüş de çocuğunun hayatının erken evresinde biçimlenen şemaların uzun süreli uygulanmadığında bile karmaşılaşmaya devam ettiği, daha sonraki hayat deneyimlerini de üzerine koyduğu anlayışıdır. Dünyaya ve kendisine olan stabil bakışı sürdürmek için bundan bazen “bilişsel uyumluluk” olarak bahsedilir. Böyle olsa bile gerçekte kusurlu ve çarpıktır. bu genel tanımlamaya göre şema, olumlu ya da olumsuz, uyumlu yada uyumsuz olabilir. Şemalar, çocuklukta ya da yaşamın daha sonraki aşamalarında biçimlenebilir (Young&KlaskoandWeishhar,2009). İnsanlar arası ilişki büyük ölçüde ortak şemalara dayanmaktadır. Bilgiyi bellekte saklayabilmek, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirebilmek, birbirleriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilmek, şemalar yardımıyla olmaktadır (Savaşır ve ark., 1998). Bireyin önceki yaşantıları ve öğrenmeleriyle belirlenen, bireyin karşısına çıkan durumları ayıklama, ayırt etme ve kodlama yoluyla biçimlendirip, bilişleri oluşturan zihinsel etkinlik örüntüleridir. Bu değerlendirme aynı zamanda otomatik olarak şemaya uygun olan bilgilerin kodlanması ve bulunup çıkarılması yönünde bir yanlılık içermektedir (Öztürk, 1997;Soygüt, 2003). Birey için önemli ve dikkat çekici ipuçlarıyla oluşturulan şemalar bilişsel sisteme yerleştirilmektedir. Yerleştirme aşamasında diğer şemalar da yeniden gözden geçirilmekte, daha önceden var olan şemalar tutarlı olan şemalar sistemle daha çabuk bütünleşmektedir. Şemaların belleklerde depolanmasında, geri

çağrılık kullanılmasında bireyin beklentileri, algıları, duygu ve düşünceleri etki etmektedir (Huesmann,1988).

Şemalar tekrarlayıcı niteliktedir ve bu nedenle değişmeye karşı dirençlidir. Şemalar çocukluk döneminde oluştuğu ve bireyin benlik kavramının özünü oluşturduğu için şemada oluşabilecek değişim temel bilişsel yapıya ciddi bir tehdit oluşturacağından kişi mevcut yapıyı korumak için birçok yöntem dener. Gelişimimizin erken dönemlerinde başlayan, yaşamımız boyunca devam eden tekrarlanan kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir. Birçok erken dönem uyumsuz şema, kişinin çevreyle bağıntılı koşulsuz inançlardan oluşmaktadır. Bireyin davranışları bizzat şemanın bir parçası değildir. Young, kişinin bir şemaya tepki olarak uyumsuz davranışları geliştirdiği şeklindeki teorisini ortaya koymuştur. Davranışlar şemalar tarafından güdülenir, fakat şemanın bir parçası değildir. Şemalar örtüktür. Varsayımsal gerçekliğe dayanır ve birey tarafından kesin olarak kabul edilir. Belli düzeyde işlevsel değildir. Şemalar genellikle belli bir şema ile ilintili olarak çevresel uyaranların etkisiyle aktif hale gelirler. Şemalar boyutsaldır. Bu, farklı yaygınlık ve ağırlık düzeylerine sahip oldukları anlamına gelir. Daha şiddetli şema, onu aktive edecek daha çok sayıdaki durumdur. Örneğin; birey aşırı biçimde ve her bir ebeveyni tarafından erken ve sık eleştiriliyorsa zaman bireyin herhangi biriyle olan temasının Kusurluluk şemasını tetikleme olasılığı daha düşüktür (Young at all, 2009).

2.4.2. Bilişsel çarpıtmalar

Bireylerin önemli inançları ve şemaları bilişsel çarpıtmalara yol açmaktadır. Erken çocukluk dönemlerinde bilgiyi işleme sürecinin yanlış veya etkisiz olduğu zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Sharf,1999). Bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır.

- Ya hep ya hiç tarzı düşünme (Olaylar iyi- kötü gibi uçta algılanır.)
- Seçici algılama (Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerinin göz ardı edilmesi)
- Küçümseme (Olumlu olayları küçümseme)
- Abartma (Olumsuz olayları büyütme)
- Aşırı genelleme (Bir tek olaydan genel kurallar çıkarma)
- Kişiselleştirme (Günlük aksiliklerden kendisini sorumlu tutma).
- Keyfî çıkarsama(Kanıt olmadan ya da aksi kanıt olduğu halde bazı sonuçlara ulaşma)

Hamamcı ve Büyüköztürk (2002) geliştirdikleri ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde, bilişsel çarpıtmaları üç boyutta ele almışlardır. Bunlar aşağıda sıralanmaktadır.

- Yakınlıktan kaçınma; insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını, eğer ilişkilerde yakın olunursa bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır
- Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi; kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartları ifade etmektedir.
- Zihin okuma; kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Sistematik hatalar sadece hastalar tarafından yapılmamakta, sağlıklı insanlarda da görülmektedir. Ancak depresyondaki hastalar bu hataları çok sık ve çok yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadır.

2.4.3. Olumsuz Üçlü

Bilişsel üçlünün oluşumu üç basamakta gerçekleşmektedir. İlk basamakta birey kendisini yetersiz, beceriksiz biri olarak görür. İstenmeyen yaşantılarını psikolojik, törel ve fiziksel bozukluklarına bağlar. Bu bozukluklar nedeni ile, kendisinin değersiz ve istenmeyen birisi olduğunu düşünür. İkinci basamakta yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirir. Üçüncü aşamada ise geleceğe yönelik olumsuz beklentiler oluşturur (Sarı,2012).

2.4.4. Otomatik Düşünceler

Kişinin aklına kendiliğinden ve ansızın gelen düşünceler. AaronBeck' e göre bilişsel çarpıtmaları yansıtan otomatik düşünceler, kaygı ve depresyon gibi negatif duyguları kamçılar. Bu düşünceler, sık sık davranışa müdahale eden ve kişinin kendisiyle olan bir iç diyalog gibidir (Beck et all., 2008;Budak, 2000). Bu tür düşünceler herhangi bir seçim yapmaksızın ya da gayret sarf etmeksizin kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış biçimde ortaya çıkmaktadır (Sharf, 1999). Kendiliğinden ve otomatik olarak zihinde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır. Birey genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Bu düşünceler hiç eleştirilmeden doğru olarak kabul edilir. Çok seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler Üç tür otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan birincisi; Hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakiler doğru olabilir ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü gruptakiler ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır. Otomatik düşüncelerin geçerliliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda olumlu bir değişiklik yapmaktadır. Daha yüzeyde ortaya çıkan bu düşünceler, daha kalıcı olan bilişsel olgularla yani inançlarımızla ilgilidir. Bu inançlar iki kategoriye ayrılır. 1)Ara inançlar; kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlar. 2) Temel inançlar; kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumunu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bilişsel terapistler, işlevsel olmayan inançların doğuştan getirilmediği; öğrenildiği, bu yüzden de

değiştirilebileceğini, danışana çeşitli tekniklerle göstermektedir (Beck, 2014). Savaşır ve Batur' un Depresyonun Bilişsel Modeli Örneği şu şekildedir;

1. Erken yaşantılar (Küçük yaşta baba kaybı)
2. Fonksiyonel olmayan sayıtlılar (Aşağılık biriyim, diğer insanların dediklerini yapmazsam beni reddederler)
3. Kritik olaylar (Boşanma)
4. Olumsuz otomatik düşünceler (Bütün bunlar benim suçum, sonsuza kadar yalnız kalacağım, aptalın biriyim)
5. Belirtiler (Davranışsal; aktivite düzeyinde düşme, sosyal ilişkilerde azalma, Motivasyonel; ilgi ve istek kaybı, Bilişsel; konsantrasyon güçlüğü, kararsızlık, intihar düşünceleri, Duygusal; üzüntü, aksiyete, suçluluk, utanç, Somatik: uykusuzluk, iştahsızlık.

- 5. ve 6.aşama döngü halinde devam eder.

Bilişsel terapide ilk başta ele alınan konulardan biri, hastaya bu olumsuz düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini göstermektir.(Savaşır ve ark., 1998).

2.5. Problem Çözme Becerisi

Problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar. Giderilmek istenen her güçlük problemdir. Giderilmek istenenin insanı fiziksel ve ya düşünsel yönden rahatsız etmesi gerekir (Cüceloğlu,1999;Karasar, 1999). “Problem çözme, önceden kazanılmış bilgileri yeni ve bilinmeyen durumlara uygulama; bir problem olduğunu görme, problemi tanıma, geçici çözümler (varsayımlar) üretme ve bu çözümlerin doğruluğunu sınaama gibi yüksek bilişsel süreçlerin toplamıdır”(Budak, 2000, s.616).

Problem çözme becerisi; Günlük yaşamda karşılaşılan karmaşık problemlerin çözümünde kullanılan becerilerdir. Kişinin karşısına çıkan sorunlar ile

baş edebilme yeteneğini içermektedir. Diğer taraftan problem çözme becerileri öğrenilebilen davranışlardır ve bireyin problem çözümünü öğrenmesini etkileyen gelişim ve olgunlaşma düzeyi, yetenek düzeyindeki ayrıcalıklar, güdülenme, yetişilen sosyo-kültürel çevre ve alınan eğitim- öğretim gibi bir çok faktör bulunmaktadır (Enç, 1982). Bireylerin problem çözme becerilerine yönelik güven yoksunluğunun onların uygun olmayan baş etme stratejileri seçmelerine neden olduğu belirtilmektedir. Problem ile baş çıkma, kişinin problemlili durumları çözme yeteneğine, kendini bilişsel olarak değerlendirmesine ve büyük ölçüde probleme yoğunlaşmasına bağlıdır (Heppner,&BaumgardnerandJakson, 1985).

Problem çözme konusunda kendine güvenen, durumları ve olayları kontrol edebildiğine inanan, problemleri çözmek için çaba gösteren bireyler kendilerini problem çözme konusunda yetersiz olarak algılayanlara göre problem çözme sürecinde daha ısrarcı ve kararlılırlar dolayısıyla daha fazla çabaladıkları için de daha başarılı olmaktadır. Aynı zamanda kendisini problem çözme konusunda başarılı olarak algılayanların sosyal becerilerinin daha iyi, daha az kaygılı oldukları da belirtilmiştir (Kurtyılmaz, 2005).

Ailenin işlevlerinden en önemlilerinden biri de günlük hayatta karşılaştıkları sorunları çözmesidir. Sağlıklı ailelerde, aile karşılaştığı sorunlar karşısında gerekli becerileri kullanarak sorunu çözebilmektedir. Aile yaşadığı sorunları çözemiyorsa bu tür aileler de yeterli problem çözme becerilerinin olmadığından söz edilebilir. Bu konuda sorunun türü, büyüklüğü ve ailenin kaynaklarını yeterliliği etkilidir. Problemlle karşı karşıya kalındığında; problemi fark etme, problemi tanıma, çözümler üretme, karar verme, yürürlüğe koymanın planlanması ve doğrulama aşamaları yaşanmaktadır (Güneş, 2007)

Ailede bu sürecin aynı şekilde izlemesi beklenmez ancak problem çözme yönelik yaklaşım sergilemesi beklenir. Boşanma sürecindeki eşler düşünüldüğünde, problem çözme becerilerindeki yetersizlikleri söz konusu olmaktadır. Eşlerin ailedeki problem belirlemeleri, bu problemlere karşı çözüm yolu üretme konusunda yollarının birbirinden farklı olması süreçleri zorlaştırmaktadır.

Bu araştırmada boşanma sürecindeki eşlerin Problem Çözme Envanteri'nden alınan puanlar ile bireylerin problem çözme becerisindeki yeterlilik durumu değerlendirilmiştir.

2.6. Konuya İlişkin Araştırmalar

2.6.1. Boşanma Sürecindeki Çiftlere İlişkin Araştırmalar

Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi araştırmasında, Güneş(2007). Boşanma sürecindeki eşlerin problem çözme becerileri orta düzeyde olduğunu, boşanma sürecindeki kadınların problem çözme becerileri erkeklere oranla daha yeterli olduğunu bulmuştur. Sosyo-demografik özellikler ile problem çözme becerisi arasında istatistiki bakımdan anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Boşanma sürecindeki eşlerin evlilik süreci özellikleri incelendiğinde eşlerin çoğunluğunun tanışarak ve severek evlendikleri, bir çocuk sahibi oldukları, çekirdek aile yapısına sahip oldukları ve ortalama evlilik süresinin 9.85 olduğu belirlenmiştir. Evlilik sürecine ilişkin özelliklerden sadece evlenme biçimi ile problem çözme becerisi arasında istatistiki bakımdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sönmez(2012) boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İzmir Adliyesi Aile Mahkemelerine boşanmak üzere başvuran 180 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında, otomatik düşünceler ile aile ve evliliğe ilişkin inançların ilişkilendirilebileceğini saptamıştır.

Timur(2008) yaptığı çalışmada, boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırma Ankara, İstanbul, İzmir, Bursa, Antalya ve Çorum aile mahkemelerine boşanmak üzere başvuran çiftler ile Ankara, Samsun, İzmit, Bolu ilerindeki evli çiftler olmak üzere toplam 224 kişi üzerinde yürütülmüştür. Analizler sonucunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı ve evli ve boşanma

sürecindeki bireyler arasında eş desteği bakımından anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bacaksız(2011), İstanbul –Kadıköy Aile Mahkemelerine boşanmak üzere başvuran 100 kişi ile yaptığı çalışmasında “Boşanma sürecinde kişilerarası ilişkiler ve bağlanma stillerini” incelemiştir. Uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, boşanma sürecindeki bireylerde bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evlilik ilişkilerinde kadınların daha korkulu ve kaçınan bağlanma stili ile bağlandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin ise kaçınan ve kayıtsız bağlanma stillerini benimsedikleri saptanmıştır. Ayrıca, bireyin sosyo-ekonomik seviyeleri ile korkulu bağlanma stili arasında da anlamlılık düzeyinde yüksek bir ilişki bulunmuştur; bireylerin sosyo- ekonomik seviyeleri yükseldikçe korkulu bağlanma stillerinin ortalamasının düştüğü bulunmuştur.

Akkaya(2010) bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Demografik değişkenlerin tamamının her bir bağlanma stilini yordadığı bulunmuştur. İletişim tarzlarından kendini açma alt boyutu, başa çıkma tarzlarından aktif başa çıkma ve duygusal kaçma alt boyutlarının güvenli bağlanma stilini yordadığı bulunmuştur. Yaş ve eğitim düzeyinin korkulu bağlanma stilini yordadığı görülmüştür. Ayrıca; iletişim tarzlarının tüm alt boyutları, problem çözme becerilerinin tüm alt boyutları ve başa çıkma tarzlarının tüm alt boyutlarının bütüncül olarak korkulu bağlanma stilini yordadığı bulunmuştur. Ebeveyn durumu ve duygusal kaçma saplantılı bağlanma stili yordamaktadır. Boşanma yaşı ve duygusal kaçma ise kayıtsız bağlanma stilini yordamaktadır.

Şen(2013) Boşanma süreci arabuluculuğu ile ilgi araştırmasında, Boşanma arabuluculuğunun, boşanma ile ilgili tüm süreçlerde boşanmanın olumsuz etkilerini azaltıp azaltmayacağı ve araştırmaya katılanların boşanma arabuluculuğu fikrine nasıl baktıkları hususunu sorgulamıştır. Anlaşmalı olarak boşanan 56 kadın ve erkeğin de ancak yarısının (24 katılımcı) anlaşmalı boşanma memnuniyetinin yüksek olduğu değerlendirmiştir. Boşanmış bireylerin boşanma arabuluculuğu konusuna % 72 oranında olumlu bakmalarının tespiti araştırmadan çıkan en önemli sonuç olarak belirlenmiştir.

Kiremitçi (2014) Boşanma sürecinde müşterek velayet ve toplumsal bakış açısı konulu çalışmasında; İstanbul İli Anadolu Aile Mahkemeleri'nde 2013-2014 yılında anlaşmalı boşanma(30 çift karı- koca) ve çekişmeli boşanma (30 çift karı-koca) davaları devam eden 18 yaş altında en az bir müşterek çocukları bulunan toplam 60 aile (karı-koca) yer almıştır. Çalışmada; anlaşmalı boşanan eş arasındaki çatışmanın az olduğu, anlaşmalı boşanma bireylerin çekişmeli boşananlara göre ortak velayeti tercih ettikleri, çocuklarına karşı demokratik tutuma sahip olan, eğitim ve gelir düzeyi daha yüksek ailelerin ortak velayeti tercih etme oranlarının daha yüksek olduğu, erkeklerin kadınlara göre ortak velayet isteminin daha fazla olduğu, çalışan annelerin ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilgili kararlarda babalarla ortak karar vermeyi tercih ettikleri bilgisine ulaşılmıştır.

2.6.2. Problem Çözme Becerisi ve Otomatik Düşünceler İle İlgili Araştırmalar

Tümkaya ve İflazoğlu(2000), sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerini bazı sosyo-demografik değişkenlere göre inceledikleri araştırmalarında; otomatik düşünceler ile sosyo-ekonomik düzey ve problem çözme ile sınıflar arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca otomatik düşünceler ile problem çözme becerileri arasında da .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Tanrıkulu(2002) yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları(olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerisi açısından incelemiştir. Araştırma 15-17 yaş arasındaki ergenlerin otomatik düşünceleri ve problem çözme becerilerinin yetiştirme yurdunda yaşama ile ailesi yanında yaşama ana değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılmıştır. Araştırma grubu İstanbul ilinde bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan 161 ve İstanbul ilindeki liselere devam eden 218 ergenden oluşmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin varlığı ile problem çözme becerisi hakkındaki olumsuz değerlendirmenin birlikte bulunduğu saptanmıştır. Olumsuz düşünceler ölçeğinin ailesiyle yaşayan ve yetiştirme yurdunda yaşayanlara uygulanması sonucunda yetiştirme yurdunda yaşayanların puanlarının ailesi yanında yaşayanlardan manidar şekilde yüksek çıktığı görülmüştür.

Saygılı(2000) problem çözme becerisi ile sosyal kişisel uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erzurum’ da okuyan 300 öğrenci üzerinde yaptığı araştırma sonucunda; problem çözme becerisi ile kişisel ve sosyal uyum arasında olumlu yönde ilişki olduğu, farklı okullarda okuyan öğrencilerin problem çözme becerisi algılarında ve sosyal uyum düzeylerinde farklılaşma olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet farklılığı ile problem çözme becerileri arasında bir farklılaşma gözlenmemiştir. Anne- babaların öğrenim düzeyleri ile öğrencilerin problem çözme becerisi algısı arasındaki ilişki anlamlı olarak bulunurken, farklı yerleşim yerlerinin öğrencilerin problem çözme becerileri üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Kurtyılmaz(2005) öğretmen adaylarının saldırganlık düzeyleri ile akademik başarıları, iletişim ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasının sonucunda; öğretmen adaylarının büyük çoğunluğunun saldırganlıklarının orta düzeyde olduğu, erkeklerin saldırganlık düzeylerinin ise kızlara göre önemli bir biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca, saldırganlık davranışları ile iletişim becerileri (-0.60), problem çözme becerileri (0.50) ve akademik başarı (-0.09) arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmış, iletişim becerileri ile problem çözme becerilerinin saldırganlığı anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

Çapri ve Gökçakan (2008) Akılcı Duygusal Davranış Terapisi(ADDT)’ ne dayalı grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algıları üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında, öntest-sontest kontrol gruplu deney deseni kullanılmışlardır. 2005-2006 öğretim yılında, Mersin Üniversitesi’ nde öğrenimini sürdüren ve grup çalışmasına katılmaya gönüllü 22 öğrencinin katıldığı çalışmada; 11 öğrenci kontrol, 11 öğrenci deney grubuna, PÇE’ den aldıkları puanlar doğrultusunda yansız olarak atanmış, deney grubuna 8 haftalık ADDT’ ne dayalı grupla psikolojik danışma uygulanmış, 2 ay ve 12 ay sonra 2 kez izleme uygulaması yapılmış ve araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerine uygulanan ADDT’ ne dayalı grupla psikolojik danışmanın grup üyelerinin problem çözme becerisi algılarını yükseltmede etkili olduğu ve çalışmanın bitiminden 2 ve 12 ay sonra da etkisinin devam ettiği belirlenmiştir.

Koçak ve Eves(2010)' in okul yöneticilerinin iş doyumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında okul yöneticilerinin problem çözme becerileri ile iş doyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Okul yöneticilerinin algılanan sosyal destek durumlarını yeterli olup olmamasına göre iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ancak cinsiyet değişkeni açısından okul yöneticilerinin iş doyum düzeyleri ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını Özden(2014); İstanbul ve Sinop illerinde yaşayan evli bireyler üzerinde yapmıştır. 79' u kadın, 80' i erkektir. Evlilik uyumu ile arasındaki ilişkiye bakılan; cinsiyet, yerleşim biçimi, evlenilen yaş, evlilik süresi, eş çalışma değişkeni ve aile yapısı değişkenlerinin evlilik uyumu ile arasında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Evlilik uyumuyla arasında anlamlı sonuçlar bulunan değişkenler ise; yaş, eğitim durumu, kaçınıcı evlilik olduğu, farklı şekilde evlenme, gelir düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısıdır. Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutları; kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, ümitsizlik alt boyutu puanı ile evlilik uyumu arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sarı(2012) evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumları ile ilişkisini incelemiştir. Evlilik süresi en az iki yıl olan evli birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile babaya yönelik kuralcı/kalıplayıcı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimlerinin kişilerin evlilik doyumlarına negatif yönde ilişkileri olduğu bulunmuştur. Otomatik düşünceler toplam puan alt boyutu ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bilişsel kuram ile psikobiyojik kişilik modeli arasında ilişki olup olmadığını incelediği araştırmasında Gökdağ(2014); depresyon tanılı 127, kontrol grubunda 128 kişi çalışmıştır. Araştırma sonucunda, hasta grubunun kontrol grubundan daha yüksek zarardan kaçınma ve daha düşük kendini yönetme, iş birliği

yapma ve sebat etme puanı olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada; hasta grubundaki kişilerin kontrol grubundakine göre daha fazla depresyonla ilgili temel inanç, fonksiyonel olmayan tutum ve otomatik düşüncelerinin olduğu tespit edilmiştir.

Özden(2014) evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; otomatik düşünceler toplam puan alt boyutları; kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, şaşkınlık- kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/ izolasyon, ümitsizlik alt boyutu puanı ile evlilik uyumu arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırma grubu ve veri toplama araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel türde tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar ve araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır (Karasar, 1999). Bu araştırmada boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerisi ile otomatik düşünceleri arasında ilişki ve bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Aralık 2014 – Mayıs 2015 tarihleri arasında İzmir Adliyesi Aile Mahkemeleri' ne boşanmak için başvuran ve boşanma davaları İzmir Aile Mahkemeleri' nde halen devam eden bireylerden oluşmaktadır.

Örneklem, belli bir evrenden, belli kurallara göre seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir. Araştırmalar, çoğunlukla kümeler üzerinde yapılır. Alınan sonuçlar ilgili evrene genellenir (Karasar,1999).

Araştırmanın örnekleme kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi araştırmaya hız kazandıran bir yöntemdir. Bu yöntemde araştırmacı, yakın ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçebilmektedir (Özsoy, 2014). Örneklem;Aralık 2014 – Mayıs 2015 tarihleri arasında İzmir Adliyesi Aile Mahkemeleri' ne boşanmak için başvuran ve boşanma davaları İzmir Aile Mahkemeleri' nde halen devam eden 70 kadın, 70 erkek olmak üzere 140 kişiden oluşmaktadır. Araştırma gönüllülük esasına göre gerçekleşmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Problem Çözme Beceri Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu olmak üzere 3 tane veri toplama aracı kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Boşanma sürecindeki çiftlerin; yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi özelliklerinin sorulduğu araştırmacı tarafından oluşturulan form kullanılmıştır.

3.3.2. Problem Çözme Envanteri

Problem çözme becerisi algısının ölçümünde Heppner ve Petersen(1982) tarafından geliştirilen “Problem Çözme Envanteri” kullanılmıştır. PÇE; bireyin problem çözme davranışları ve yaklaşımları hakkında ne düşündüklerini değerlendirmek, kendilerini problem çözme becerileri konusunda nasıl değerlendirdiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen ve Sahin, Sahin ve Heppner tarafından, 1993 yılında, Türkçe’ ye uyarlanan PÇE araştırmada kullanılmıştır. Envanter kişisel ve günlük hayattaki problemlere ilişkin nasıl tepkide bulunulduğunu betimleyen 35 maddeden oluşmaktadır. 6’lı likert tipindedir. Problem çözme envanterinin değerlendirilmesinde 3 madde (9, 22 ve 29. maddeler) değerlendirme dışında tutulmaktadır. Bazı maddeler olumsuz olarak ifade edilmelerinden dolayı ters çevrilerek puanlanır (1,2,3,4,11, 13,14,15,17,21,25,26,30 ve 34. Maddeler). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan da 192’dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği kişinin problem çözme konusunda kendisini yetersiz olarak algıladığını ifade etmektedir. (Savaşır ve Sahin, 1997). Ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .90 olarak bulunmuştur. Testin Türkçe’ ye uyarlanması için yapılan ölçeğin güvenirlik çalışması 244 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiş, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.. Ölçeğin orijinali için yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin üç alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bunlar, “ Problem Çözme Yeteneğine Güven (5, 10, 11, 12, 19, 23, 24, 27, 33, 34 ve35. Maddeler), “Yaklaşma-Kaçınma” (1, 2, 4, 6, 8, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 30 ve 31. Maddeler), “Kişisel

Kontrol” (13, 14, 25, 27 ve 32. Maddeler) Bu boyutların Cronbach Alpha değerleri şöyledir; Problem Çözme Yeteneğine Güven .85, Yaklaşma Kaçınma .85, Kişisel Kontrol .72’ dir. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama aşamasında ise altı boyuttan oluştuğu belirtilmektedir.Yapılan bu çalışmada ölçeğin Türkçeye uyarlamasında yer alan bu üç boyutu ele alınmıştır. Araştırmacı ölçeğin Türkçeye uyarlanması sonucu elde edilen altı boyut yerine bu üç boyutu ele almayı tercih etmiştir (Otacıoğlu, 2008).

Taylan(1990) tarafından yapılan yapı geçerlilik çalışmasında PÇE puanları ile Kendini Kabul Envanteri arasında .44, Sürekli Kaygı Envanteri ile arasında ise .51 düzeyinde ilişki belirlenmiştir.Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları bir takım sınırlılıklarıyla birlikte ölçeğin araştırma amacıyla kullanılabileceğini belirlenmiştir. (Savaşır ve Sahin, 1997).

Araştırmada PÇE Cronbach Alpha değeri 0,82 bulunmuştur. PÇE’ nin boşanma sürecindeki çiftler için problem çözme becerisini güvenilir şekilde ölçebildiği kabul edilmektedir.

Problem Çözme Envanteri; Tümkaya ve İflazoğlu(2000) “Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerini bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelemesi”, Kayma(2007) “Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi”, Tanrıkulu (2002) “Yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları (olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerisi açısından incelenmesi” Akaya (2010) bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi”, Taşköprü(2013) “Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi” bilimsel çalışmalarında kullanılmıştır.

Ayrıca envantere elektronik ortamda ulaşılması ve envanterin kullanılması mümkündür;

Heppner ve Petersen (1982) Problem Çözme Envanteri

(http://www.google.com.tr/url?url=http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/16/15/218108/dosyalar/2012_12/06023048_bireyitanimateknikleri.doc). (01 Eylül 2014). Bu nedenle envanter ekte sunulmaktadır.

3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği

30 maddeden oluşan ve 1- 5 arası puanlanan likert tipi ölçektir. Holland ve Kendall' ın(1980) geliştirdiği “Otomatik Düşünceler Ölçeği” kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. (Savaşır ve Şahin,1997).

Ülkemizdeki güvenirlik çalışmalarında; Şahin ve Şahin (1992), 433 kişilik öğrenci örnekleminde elde edilen CronbachAlpha iç tutarlılık katsayısı .93, Aydın ve Aydın (1990) 57 depresif hasta ve 57 normal olmak üzere 114 kişilik bir örneklemden elde ettikleri katsayı ise .95’tir. Test-tekrar test güvenirliği: 30 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r=.77$ dir (Aydın ve Aydın,1990).

Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında; ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .75 (Şahin ve Şahin, 1992),.70 (Aydın ve Aydın,1990) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile .27 (Şahin ve Şahin,1992) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri"ne göre semptomatik olan ve olmayan grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir (Şahin ve Şahin ,1992). Aydın ve Aydın’ ın (1990) çalışmasında da ölçeğin depresif olan olmayan grupları ayırt edebildiği belirtilmektedir.Faktör analizi ölçeğin 5 faktörden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır. Bu faktörler “Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri”(2,3,7,8,17,18,21,23,24 ve 27. Maddeler), “Şaşkınlık/kaçma fantezileri”(13,14,15,19,20 ve 22. Maddeler), “Kişisel uyumsuzluk ve değişme

istekleri” (9,26, ve 29. Maddeler), “Yalnızlık/izolasyon (1,4,10 ve 28. Maddeler), “Ümitsizlik” (6,11,12 ve 25. Maddeler)’ dir(Şahin ve Şahin, 1992).

Araştırmada ODÖ Cronbach Alpha değeri 0,94 bulunmuştur. ODÖ’ nin boşanma sürecindeki çiftler için otomatik düşünce sıklığını güvenilir şekilde ölçülebildiği kabul edilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler boşanma aşamasına gelmiş bireylerin Problem Çözme Beceri Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu’na verdikleri yanıtlardan oluşmaktadır. Araştırmada öncelikle araştırmada kullanılan Otomatik Düşünler Ölçeği geliştiren kişilerden gerekli izin alınmıştır. İzmir (Bayraklı) Adliyesi’nde boşanma davaları devam eden, okuma yazma bilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü kişiler seçilmiştir. Uygulama öncesi katılımcılara; araştırmanın amacı, uygulamada dikkat edilmesi gereken hususlara dair bilgilendirme yapılmış ve verilen bilgilerin yalnızca araştırma amacı ile kullanılacağı ifade edilmiştir.

3.5. Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS for Windows 15.0 programı ile yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplar için t-testi, F testi, Kruskal Wallis H Testi, Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda denencelere ve araştırmanın problemlerine ilişkin toplanan verilerin istatistiksel işlemleri sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine göre parametrik ve parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Bağımsız gruplar için t-testi analizinin yapılabilmesi için her iki grubun puanlarının varyanslarının homojen olması gerekmektedir. (Büyüköztürk, 2003).

4.1. Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan boşanma sürecindeki çiftlerin sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır.

Araştırmaya katılan boşanma sürecindeki çiftlerin sosyo- demografik özellikleri Tablo 1’de görülmektedir. Katılımcıların %54,3’ü 37 yaş altı, %45,7’ si 38 yaş ve üstüdür. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması ise $36,99 \pm 9.02$ (min-max:19-66)’ dir. Katılımcıların %50’ si kadın, %50’ si erkektir. Boşanma sürecindeki çiftlerin eğitim durumlarına bakıldığında %22,1’ i ilkokul mezunu, %20,7’ si ortaokul mezunu, %34,3’ ü lise mezunu, % 22,9’ u üniversite mezunudur.

Araştırmaya katılanların boşanma sürecindeki çiftlerin yaşlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaşlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Yaş Grubu	Cinsiyet					
	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
18-22 yaş	5	7,1	1	1,4	6	4,3
23-27 yaş	11	15,7	3	4,3	14	10,0
28-32 yaş	17	24,3	11	15,7	28	20,0
33-37 yaş	14	20,0	14	20,0	28	20,0
38-42 yaş	11	15,7	17	24,3	28	20,0
43 -47 yaş	9	12,9	15	21,4	24	17,1
48 yaş ve üstü	3	4,3	9	12,9	12	8,6
Toplam	70	100,0	70	100,0	140	100,0

Tablo 2 incelediğinde, araştırmaya katılan kadın katılımcıların %47,1’ i, erkek katılımcıların %21,4’ ü 33 yaş altındadır. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların % 32,9’ u, erkek katılımcıların% 58,6’sı 38 yaş ve üstüdür. 33-37 yaş aralığındaki kadın katılımcılar ile erkek katılımcıların yüzdeleri (%20) eşittir.

Araştırmaya katılan boşanma sürecindeki çiftlerin eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 3’ te gösterilmektedir.

Tablo 3. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Eğitim Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Cinsiyet				Toplam	
	Kadın n	%	Erkek n	%		
İlkokul Mezunu	16	22,9	15	21,4	31	22,1
Ortaokul Mezunu	14	20,0	15	21,4	29	20,7
Lise Mezunu	27	38,6	21	30,0	48	34,3
Üniversite Mezunu	13	18,6	19	27,1	32	22,9
Toplam	70	100.0	70	100.0	140	100.0

Tablo 3 incelendiğinde, boşanma sürecindeki kadın katılımcıların % 22,9’u ilkokul, %20,0’ı ortaokul, % 38,6’sı lise, % 18.6’sı üniversite mezunudur. Erkek katılımcıların %21,4’ü ilkokul, %21,4’ü ortaokul, % 30,0’u lise, %27,1’i üniversite mezunudur. Katılımcıların eğitim durumuna göre çoğunluğu (%34,3) lise mezunlarından oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan boşanma sürecindeki çiftlerin yaşlarının eğitim durumlarına göre dağılımı Tablo 4’ te gösterilmektedir.

Tablo 4. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaşlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Yaş Grubu	Eğitim Durumu									
	İlkokul		Ortaokul		Lise		Üniversite		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18-22 yaş	-	-	4	13,8	1	2,1	1	3,1	6	4,3
23-27 yaş	1	3,2	4	13,8	5	10,4	4	12,5	14	10,0
28-32 yaş	7	22,6	7	24,1	9	18,8	5	15,6	28	20,0
33-37 yaş	7	22,6	6	20,7	11	22,9	4	12,5	28	20,0
38-42 yaş	10	32,3	4	13,8	10	20,8	4	12,5	28	20,0
43 -47 yaş	4	12,9	2	6,9	8	16,7	10	31,3	24	17,1
48 yaş ve üstü	2	6,5	2	6,9	4	8,3	4	12,5	12	8,6
Toplam	31	100,0	29	100,0	48	100,0	32	100,0	140	100,0

Boşanma sürecindeki ilkokul mezunu katılımcıların %32,3’ ü 38-42 yaş aralığında, ortaokul mezunu katılımcıların %24,1’i 28-32 yaş aralığında, lise mezunu katılımcıların 22,9’ u 33-37 yaş aralığında, üniversite mezunu katılımcıların %31,3’ü 43-47 yaş aralığındadır.

4.2. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri ve Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan boşanma sürecindeki çiftlerin sosyo-demografik özellikleri(yaş, cinsiyet, eğitim durumu) ile problem çözme becerilerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Bu araştırmada, yaş gruplarına göre PÇE puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu durumda analiz için uygun çözüm Kruskal Wallis testidir. Kruskal Wallis testi ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalamasının birbirinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test eder. Bu test puanların yaş değişkenine göre her bir alt grupta normal dağılım ve varyansların eşitliği varsayımını gerektirmez (Büyüköztürk, 2003). Tablo 5’ te yer almaktadır. Yaş değişkenine göre boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri puanlarına uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları Tablo 5’ te gösterilmiştir.

Tablo 5. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Beceri Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaş Grupları	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
18-22 yaş	6	81,08	6	4,94	0,551
23-27 yaş	14	78,86			
28-32 yaş	28	80,98			
33-37 yaş	28	60,64			
38-42 yaş	28	67,79			
43 -47 yaş	24	68,06			
48 yaş ve üstü	12	65,21			

P<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, boşanma sürecindeki çiftlerin yaşlarına göre problem çözme envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile kontrol edildiğinde, 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$X^2(6)=4,94, p>0,05$].

İki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için t testi kullanılır (Büyüköztürk, 2003). Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşüncelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tablo 6’ da incelenmiştir.

Tablo 6. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Beceri Puanlarına Uygulanan t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Kadın	70	78,4571	21,15	138	-0,12	0,904
Erkek	70	78,8714	19,16			
Toplam	140	78,6643	20,11			
P<0,05						

Tablo 6 incelendiğinde, boşanma sürecindeki kadınların problem çözme becerisi puanları ortalaması $\bar{X}=78.4571\pm21.15$, boşanma sürecindeki erkeklerin problem çözme becerisi ortalaması $\bar{x}=78.8714\pm19.16$ ’ dır. İki grubun problem çözme becerisi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde $\alpha=0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t_{(138)}=-.12, p>0.05$].

Eğitim durumlarına göre boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerilerine uygulanan Anova testi sonuçları Tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Problem Çözme Beceri Puanlarına Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1399,551	3	466,517	1,157	0,329
Gruplar İçi	54827,670	136	403,145		
Toplam	56227,221	139			

$p < 0,05$

Tablo 7 incelendiğinde, boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri arasında eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$F_{(3-136)}=1,157$, $p>0,05$). Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri, eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

4.3.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri ve Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan boşanma sürecindeki çiftlerin sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) ile otomatik düşüncelerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 8. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Yaş Değişkenine Göre Otomatik Düşünceler Puanlarına Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaş Grupları	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
18-22 yaş	6	89,17	6	7,866	0,248
23-27 yaş	14	78,96			
28-32 yaş	28	83,55			
33-37 yaş	28	67,34			
38-42 yaş	28	58,89			
43 -47 yaş	24	64,31			
48 yaş ve üstü	12	67,67			

$p < 0,05$

Tablo 8 incelendiğinde, boşanma sürecindeki çiftlerin yaşlarına göre otomatik düşünceleri ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile kontrol edildiğinde 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$\chi^2(6)=7,886$, $p>0,05$].

Boşanma sürecindeki çiftlerin cinsiyet değişkenine göre otomatik düşünceler puanlarına uygulanan t testi sonuçları Tablo 9’ da gösterilmektedir.

Tablo 9. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Otomatik Düşünceler Puanlarına Uygulanan t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Kadın	70	55.87	20.25	138	-0,47	0,635
Erkek	70	57.65	23.96			
Toplam	140	56,76	22,13			
p< 0,05						

Tablo 9 incelendiğinde, boşanma sürecindeki kadınların otomatik düşünceler puanları ortalaması $\bar{x}=55,87\pm20,25$, boşanma sürecindeki erkeklerin otomatik düşünceler puanları ortalaması $\bar{x}=57,65\pm23,96$ ’ dir. İki grubun otomatik düşünceler puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde 0,05 düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t_{(138)}=-.47$, $p>0.05$].

Tablo 10. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri Puanlarına Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	3225,996	3	1075,332	2,255	0,085
Gruplar İçi	64847,225	136	476,818		
Toplam	68073,221	139			
p<0,05					

Tablo 10 incelendiğinde, boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri arasında eğitim durumu bakımından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$F_{(3-136)}=2,255$, $p>0,05$]. Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri, eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

Boşanma sürecindeki çiftlerin PÇE alt ölçekleri (problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma/ kaçınma, kişisel kontrol) puanlarının; cinsiyete, yaşa ve eğitim durumuna göre ($p>0,05$) anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Boşanma sürecindeki çiftlerin ODÖ alt ölçekleri (Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, ümitsizlik) puanlarının; cinsiyete, yaşa ve eğitim durumuna göre ($p>0,05$) anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Boşanma sürecindeki çiftlerin ODÖ “Yalnızlık/izolasyon” alt ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olduğu saptanmış. Tablo 11’ de boşanma sürecindeki çiftlerin ODÖ alt ölçeği “Yalnızlık/İzolasyon düzeylerinin eğitim durumuna göre sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Eğitim Durumuna Göre Otomatik Düşünceler Yalnızlık/İzolasyon Alt Ölçeği Puanlarına Uygulanan ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	123,969	3	41,323	3,700	0,013
Gruplar İçi	1519,002	136	11,169		
Toplam	1642,971	139			

* $p < 0,05$

Analiz sonuçları; boşanma sürecindeki çiftlerin yalnızlık/izolasyon düzeyleri arasında eğitim durumları bakımından anlamlı fark olduğunu göstermektedir [$F_{(3, 136)}= 3,700$, $p<0,05$]. Gruplar arasında varyanslar bakımından fark vardır. Puanların dağılımına ilişkin grup varyanslarının eşit olmadığı durumlarda post-hoc testlerinden Dunnett C testi seçilebilir (Büyüköztürk, 2003). Eğitim

durumları arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Dunnett C testinin sonuçlarına göre, ortaokul mezunlarında ($\bar{x}=9,7241$) yalnızlık/izolasyon otomatik düşüncelerinin üniversite mezunlarından ($\bar{x}=7,1875$) daha sıklıkla ortaya çıktığı belirlenmiştir.

4.4.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin Özellikleri

Bu bölümde Problem Çözme Becerileri ile Otomatik Düşünceler arasındaki ilişkinin özellikleri yer almaktadır. Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerisi ve otomatik düşünceler puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesinin saptanmak istendiği durumlarda kullanılan analiz tekniği Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır (Büyüköztürk,2003). Analiz sonuçları Tablo 12’ de gösterilmektedir.

Tablo 12. Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri ve Otomatik Düşünceleri Puanlarına Uygulanan Korelasyon Testi Sonuçları

ODÖ		ODO	PCE
	PearsonKorelasyon	1	,332(**)
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	140	140
PCE	PearsonKorelasyon	,332(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	140	140

** p <0,01

Tablo 12 incelendiğinde, boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,332$, $p<0,01$). Buna göre otomatik düşünceler ölçeği puanları arttıkça problem çözme envanteri puanları da artmaktadır ya da tersi yönden de problem çözme puanları arttıkça, otomatik düşünceler puanı da artmaktadır, denilebilir. Determinasyon katsayısı($r^2=0,11$) dikkate alındığında, problem çözme

becerisindeki toplam varyansın(değişkenliğin) %11'nin otomatik düşüncelerden kaynaklandığı söylenebilir. Bu varyans diğer değişken için de yorumlanabilir.

4.4.1.ODÖ Alt Ölçekleri ile PÇE Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki

Boşanma sürecindeki çiftlerin PÇE alt ölçekleri ile ODÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiş, sonuçlar Tablo 13' te gösterilmiştir.

Tablo 13.Otomatik Düşünceler ve Problem Çözme Becerisi Alt Ölçekleri Puanlarına Uygulanan Korelasyon Testi Sonuçları

	Problem Çözme Yeteneğine Güven	Yaklaşma/Kaçınma	Kişisel Kontrol
Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri			
Pearson Korelasyon	0,363(**)	0,290(**)	0,167(*)
Sig.(2-tailed)	0,000	0,001	0,048
Şaşkınlık/Kaçma Fantazileri			
Pearson Korelasyon	0,341(**)	0,214(*)	0,166
Sig.(2-tailed)	0,000	0,011	0,050
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri			
Pearson Korelasyon	0,212(*)	0,074	0,027
Sig.(2-tailed)	0,012	0,385	0,748
Yalnızlık/İzolasyon			
Pearson Korelasyon	0,269(**)	0,221(**)	0,211(*)
Sig.(2-tailed)	0,001	0,009	0,012
Ümitsizlik			
Pearson Korelasyon	0,344(**)	0,091	0,060
Sig.(2-tailed)	0,000	0,285	0,478
Toplam	140	140	140

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile problem çözme yeteneğine güven arasında, orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,363$, $p<0,01$). Kişinin kendine yönelik duygu ve düşünceleri ile yaklaşma/ kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,290$, $p<0,01$). Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile kişisel kontrol arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,167$, $p<0,05$). Şaşkınlık/kaçma fantezileri ile problem çözme yeteneğine güven arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,341$, $P<0,01$). Şaşkınlık/kaçma fantezileri ile yaklaşma/kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,214$, $p<0,05$). Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile problem çözme yeteneğine güven arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=0,212$, $p<0,05$). Yalnızlık/izolasyon ile problem çözme yeteneğine güven arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki görülmektedir ($r=0,269$, $p<0,01$). Yalnızlık/izolasyon ile yaklaşma/kaçma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=0,221$, $p<0,01$). Yalnızlık/izolasyon ile kişisel kontrol arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=0,211$, $p<0,05$). Ümitsizlik ile problem çözme yeteneğine güven arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r= 0,344$, $p<0,01$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ve otomatik düşüncelerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Problem çözme becerileri, otomatik düşünceleri düzeylerinin, boşanma sürecindeki çiftlerin yaşına, cinsiyetine, eğitim durumuna göre farklılık olup olmadığını görmek araştırmanın alt amaçlarındandır.

5.1.1.Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

Araştırmanın örneklemini 70 kadın, 70 erkek olmak üzere 140 kişiden oluşmaktadır. Boşanma sürecindeki çiftlerin sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında; boşanma sürecindeki çiftlerin yaş ortalaması $36,99 \pm 9.028$ (min/max: 19-66) dır.Yaş ortalaması kadınlarda 34.28, erkeklerde 39.7 olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların % 47.1'i, erkek katılımcıların %21.4'ü 38 yaş altında, kadın katılımcıların %32.9'u, erkek katılımcıların 58.6'sı 38 yaş ve üstünde yer almaktadır.

Bu bulgular, araştırmaya katılan kişilerin daha çok orta yaş grubunda olduğunu ve erkeklerin kadınlara göre daha büyük yaşta olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar boşanma sürecindeki kişilerin yaş sınırlarının oldukça geniş olduğunu göstermektedir. Boşanma sürecindeki 18-37 yaş aralığında olan kadınların yüzdesinin aynı yaş grubundaki erkeklere göre daha fazla olması, 38 yaş ve üstünde erkek katılımcı oranının kadınlara göre daha yüksek oranda olması, ülkemizde evlenme yaşının kadınlarda daha düşük olması ve evliliğin ilk yıllarında boşanma oranının yüksekliği de dikkate alındığında beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir (TİK,2014).

Boşanma sürecindeki çiftlerin eğitim durumu incelendiğinde; en yüksek oranda %34.3 lise mezunlarının yer almaktadır. Kadın kadınların(%38.6'sı)ve erkek (%30.0'ı) katılımcıların çoğunlukla lise mezunu olduğu belirlenmiştir. Bireylerin

eğitim düzeyinin boşanma üzerinde nasıl etkisi olduğu konusunda farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Kadınlarda eğitim düzeyi yükseldikçe boşanma riskinin arttığını gösteren çalışmaların (Kalmijn&Monden,2006) yanı sıra en düşük boşanma oranına yüksek eğitimli kadınların sahip olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Martin ve Paraskar,2006). Boşanma sürecindeki kadınların ilkokul mezunu, erkeklerin lise mezunu (Güneş,2007), kadınlarda en yüksek boşanma oranı ilköğretim mezunu, erkeklerde ise ilköğretim ve lise mezunu olduğunu (Sönmez,2012) gösteren çalışmalar vardır. Araştırma sonuçları boşanma sürecindeki çiftlerin eğitim durumlarına göre, erkeklerin çoğunlukla lise mezunu olması yönünden bu iki araştırma ile benzerlik göstermektedir. Boşanma sürecindeki kadınların eğitim durumları farklılık göstermektedir.

5.1.2.Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri ve Otomatik Düşüncelerinin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Değişimlerine İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

5.1.2.1.Yaş Değişkenine Göre Problem Çözme Becerileri Arasında ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farka İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

Araştırmada yaş değişkenine göre problem çözme becerileri arasında ve otomatik düşünceler arasında 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Problem çözme becerileri arasında ve otomatik düşünceler arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Güneş, 2007; Sönmez,2012).

Güneş(2007) boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yaş değişkenine göre problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Sönmez(2012), boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, boşanma sürecindeki çiftlerin yaşlarına göre otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Araştırma sonuçları literatürle paralellik göstermektedir.

Her yaş grubunda kişinin benzer problem çözme becerisine sahip olabileceğini ve her yaş grubunda olumsuz otomatik düşüncelerin olabileceğini düşündürmüştür.

5.1.2.2.Cinsiyet Değişkenine Göre Problem Çözme Becerileri Arasında ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farka İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre ile problem çözme becerileri arasında ve otomatik düşünceler arasında 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Cinsiyete göre problem çözme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptayan araştırmalar bulunmaktadır (Güneş, 2007; Koçak ve Eves,2010; Saygılı,2000; Tümkiye ve İflazoğlu, 2000) bu durum çalışmayı destekler niteliktedir.

Cinsiyete göre otomatik düşünceler arasında anlamlı fark olduğunu gösteren (Öztütüncü,1996; Bozkurt,1998;2009; Sönmez 2012) araştırmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte otomatik düşüncelerde cinsiyete göre anlamlı fark olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aysan ve Bozkut,2004, Hisli, 1990, Tümkiye ve İflazoğlu, 2000). Bu durumun çalışmaya katılan bireylerin özelliklerinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

5.1.2.3.Eğitim Durumu Değişkenine Göre ile Problem Çözme Becerileri Arasında ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Farka İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

Araştırmada eğitim durumu değişkenine göre problem çözme becerileri arasında ve otomatik düşünceler arasında 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Araştırmada ayrıca otomatik düşünceler yalnızlık/izolasyon alt ölçeğinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı bir farklılık olduğu saptanmış, ortaokul mezunlarının, üniversite mezunlarından daha fazla yalnızlık/izolasyon düşüncesine sahip oldukları belirlenmiştir.

Üniversite mezunlarının daha fazla sosyal hayatın içinde olması, kendisine farklı sosyal etkinlikler edinmesi olasıdır, bu durumun üniversite mezunlarından daha

az sıklıkla yalnızlık/izolasyon düşüncelerinin ortaya çıkmasının sebebi olabileceği düşünülmektedir. Kapıcı (2010) yaptığı araştırmasında eğitim düzeylerine göre olumsuz otomatik düşünceler toplam puanları ve olumsuz otomatik düşünceler alt ölçekleri puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir.

Güneş(2007) araştırmasında boşanma sürecindeki çiftlerin eğitim durumlarına göre problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Sönmez(2012) araştırmasında ilköğretim mezunu katılımcıların, üniversite mezunu katılımcılara oranla daha fazla otomatik düşünceye sahip olduklarını ve bunun istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Yapılan alan yazın incelemesinde araştırmaların sınıflar, bölümler düzeyinde yoğunlaştığı (Otacioğlu, 2008; Tümkiye ve İflazoğlu; 2000), eğitim durumuna göre problem çözme becerisi ve otomatik düşünceler ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, araştırmaya katılan kişilerin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.1.3.Problem Çözme Becerisi ile Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

Araştırmada boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=0,332$, $p<0,01$) tespit edilmiştir. Çeşitli araştırmalar problem çözme becerisi ile olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyonu ve umutsuzluğu yordayan önemli değişken olduğunu vurgulamaktadır (Tümkiye ve İflazoğlu,2000; Kalafat,1996; Hisli,1990). Araştırma sonuçları her iki ölçeğin birlikte kullanılabileceğini destekler nitelikte bulunmuştur. Tümkiye ve İflazoğlu (2000) bu bulguyu; otomatik düşüncelerin kişilerin problem çözme becerisinin gelişmesinde engelleyici olduğu, olumsuz otomatik düşünceye sahip kişilerin problem çözme stratejilerini sağlıklı kullanmasının beklenmediği yönünde değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirme düşünce akışına uygun olarak değerlendirilmiştir. Kişi doğduğu andan itibaren amaca yönelik tüm çabalarında karşılaştığı problemleri çözmeye yönelik eğilim içinde olmuştur. Bununla birlikte, çocukluk ile birlikte temelleri atılan otomatik

düşüncelerin çözüme ulaşma yönündeki çabalarda engelleyici olduğu düşünülmektedir.

5.1.3.1. ODÖ Alt Ölçekleri İle PÇE Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Sonuç ve Tartışmalar

ODÖ' nden alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. PÇE' de alınan toplam puanın yüksekliği, kişinin problem çözme konusunda kendisini yetersiz olarak algıladığını ifade etmektedir.

Araştırmada kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ile problem çözme yeteneğine güven arasında, orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki; yaklaşma/ kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki; kişisel kontrol arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin sıklığı arttıkça, problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma, kaçınma, kişisel kontrol konusunda kişi kendisini yetersiz olarak algılamaktadır.

Şaşkınlık/kaçma fantezileri ile problem çözme yeteneğine güven arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki, yaklaşma/kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre; kişinin şaşkınlık ve kaçma fantezileri ile ilgili düşüncelerinin sıklığı arttıkça, problem çözme yeteneğine güven ve yaklaşma/kaçınma konusunda kişi kendisini yetersiz olarak algılamaktadır.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile problem çözme yeteneğine güven arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.. Buna göre; kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile ilgili düşüncelerin sıklığı arttıkça problem çözme yeteneğine güven konusunda kişi kendisini yetersiz olarak algılamaktadır.

Yalnızlık/izolasyon ile problem çözme yeteneğine güven arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre; kişinin yalnızlık/izolasyon ile ilgili düşüncelerinin sıklığı arttıkça, problem çöme yeteneğine güveni konusunda kişi kendisini yetersiz olarak algılamaktadır.

Ümitsizlik ile problem çözme yeteneğine güven arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre; kişinin ümitsizlik ile ilgili düşüncelerinin sıklığı artıkça, problem çözme yeteneğine güveni konusunda kişi kendisini yetersiz olarak algılamaktadır.

PÇE Alt ölçeklerinden “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, ile ODÖ Alt ölçeklerinin tümü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Çam ve Tümkaya (2007) Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Geliştirilmesi amacıyla yaptıkları araştırmada probleme olumsuz yaklaşma ve kendine güvensizlik ile PÇE’ nin üç alt ölçeği arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Bireylerin probleme olumsuz yaklaşma ve kendine güvensizlik puanları arttıkça problem çözme güveni, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrol algısı düşmektedir. Bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte bulunmuştur. Kişilerin problem çözme yeteneğine güven algısının artırılmasının, otomatik düşüncelerin problem çözme sürecindeki olumsuz etkilerini azaltmada önemli yere sahip olacağı düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Ülkemizde boşanma ve boşanma sürecine ilişkin araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu alanda yapılacak araştırmaların ülkemizdeki durumun tespiti ve ailenin korunmasına yönelik gerekli önlemlerin alınmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Araştırma, İzmir ilinde, 140 kişi ile gönüllü katılım ile gerçekleşmiştir. Bu araştırmanın örneklemini araştırmaya gönüllü katılan çiftlerden oluştuğu için yaş ve eğitim durumuna göre katılan kişi sayısında eşit dağılım sağlanamamıştır, ayrıca boşanma sürecindeki çiftlerin kaç yıldır evli oldukları bilgisi araştırmada yer almamıştır. Araştırmanın kapsamını genişletmek ve daha genellenebilir sonuçlar elde edebilmek için bu bilgiler dikkate alınarak daha büyük örneklem ile araştırmanın tekrar edilebileceği düşünülmektedir.

Araştırma sürecinde, birçok kişi katılmak istemiş, ancak birkaç soruyu yanıtladıktan sonra bırakmıştır. Bu durumun boşanma gibi güç bir süreçte bu tür bir çalışmaya katılmanın güçlüğünden kaynaklı olabileceği gibi okuma çabası

gerektirmesinden kaynaklı güçlükten de kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Bu anlamda boşanma sürecindeki kişilerle yapılacak çalışmaların görüşme, gözlem vb veri toplama teknikleri ile desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Ailenin güçlendirilmesine yönelik verilecek her türlü destekte (aile danışmanlığı, aile eğitimi vb.) bu araştırma bilgilerinin kullanılmasının süreci kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Boşanmak üzere mahkemeye başvurulmadan önce, eşlerin danışmanlık hizmetinden yararlanmasının sağlanmasının, bunun yasalarla desteklenmesinin ailenin karşılaştıkları problemlerini çözmesinde yararı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aile Araştırma Kurumu. (2002). **2001 Yılı Aile Raporu**. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2014) Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı Hizmeti <http://ailetoplum.aile.gov.tr/uygulamalar/aile-ve-boşanma-sureci-danismanligi> (01 Aralık 2014).
- Akıntürk, T. ve Karaman Ateş.D. (2013). **Aile Hukuku**. (15)İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Akkaya, M. (2010). Bağlanma Stilleri, Stresle Başa çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateş, R. (2009). Evlilikte İlk Yıllar, Çatışmalar ve Güç Kavramı. İçinde H. Yavuzer (Ed.). **Evlik Okulu**. 6,114-125.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. 7(24), 51-55.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği' nin Lise Öğrencileri İçin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi. **Eğitim Bilimleri Dergisi**. 12, 91-108.
- Bacaksız, Ö. (2011). Boşanma Sürecindeki Kişilerarası İlişkiler ve Bağlanma Stilleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, H. (2007). **Eğitim Psikolojisi**. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Beck, J.S. (2014). **Bilişsel Davranışçı Terapi, Temelleri ve Ötesi**. M.Şahin(Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Beck, A.T. & Freman, A. and Devis, D. D. (2008). **Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi**. T. Özakkaş (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bohannon,P. (1970) The Six Stations of Divorce. İn P. Bohannon (Ed.). **Divorce and After**. (pp.33-62). New York: Doubleday.
- Bozkurt, N. (1998). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlgili Otomatik Düşünme Kalıpları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Budak, S.(2000). **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (1999). **İnsan ve Davranışı:Psikolojinin Temel Kavramları**. (9). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri' nin (KPÇE) Geliştirilmesi; Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3(8), 98-111.
- Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)' ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. **Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 17(1), 135-154.
- Dağdeviren, B. B. (2000). **Boşanmış Çocuklar**. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Enç, M. (1982). **Eğitim Ruh Bilimi**. İstanbul: Aka Kitapevi.
- Erdoğan, S. (2007). Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

- Gladding, S. (2002). **Family Therapy; History, Theory and Practice**. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Goldstein, E. B. (2013). **Bilişsel Psikoloji**. M.Türkoğlu (Ed.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Gotlib, I. & Coyne, J. (1983). The Role of Cognition in Depression, A Critical Appraisal. **Psychological Bulletin**. 94(3),472-505.
- Gottman, J.M. & Notarius, C. (2002). Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st century. **Family Process**. 41(2), 159-197.
- Gökdağ, C. (2014). Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Mizaç ve Karakterler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneş, K. D. (2007). Boşanma Sürecindeki Eşlerin Aile içi İlişkileri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günvar, T., Kuruoğlu, E. Toksun, A., Erdem ve Güldal, D. (2011). Birinci Basamak Hekimlerin Yaşam Tarzı Değişiklikleri Konusunda Ne Kadar Kararlı? Türkiye Aile Hekimliği Dergisi. 15(2), 43-47
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 2(25),107-111.
- Heppner, P. P. & Baumgardner, A. H. and Jakson, J. (1985). Problem-Solving Self Appraisal Depression and Attributional Style; Are they related? **Cognitive Therapy and Research**.(9, pp.105-113). Colombia: Kluwer Academic Publishers.
- Heppner, P. P. & Peterson, C. H. (1982). The Development and Implications of A Personal Problem Solving Inventory. **Journal of Counselling Psychology**. 29, 66-75.

- Heppner ve Petersen (1982) Problem Çözme Envanteri
http://www.google.com.tr/url?url=http://mebk12.meb.ov.tr/meb_iys_dosyalar/16/15/218108dosyalar/2012_12/06023048_bireyitanimateknikleri.doc
 (01 Eylül 2014).
- Hisli, N. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliliği. V. Ulusal Psikoloji Kongresi, **Psikoloji Seminer Dergisi**. 8, 527-542.
- Holland, S. & Kendal, P.(1980). Cognitive Self-Statement in Depression: Clinical Validation of An Automatic Thoughts Questionnaire. **Cognitive Therapy and Research**. 4,383-395
- Huesmann, L. R. (1988). An Information Processing Model for The Developmet of Aggression. **Aggressive Behavior** (14, pp.13-24). Chicago: A Wiley Company.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalmijn, M.&Monden, C.W. S. (2006). Are the Negative Effects of Divorce on Well-Being Dependent on Marital Quality? **Journal of Marriage and Family**. 68, 1197-1213.
- Kapıcı, L. (2010). Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Yaratıcılık ve Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C.Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (1999). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**.(9) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kayhan, Y. ve Yazıcıoğlu,Ü. (2008). **Aile Yapısı ve İlişkileri**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Kiremitçi, M. (2014). Boşanma Sürecinde Müşterek Velayet ve Toplumsal Bakış Açısı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Koçak, R. ve Eves, S. (2010). Okul Yöneticilerinin İş Doyumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. 7(1),193-212.
- Kurtyılmaz, Y. (2005). Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri ile Akademik Başarıları, İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler (Anadolu Üniversitesi ve Osmangazi Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Araştırma). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Martin,S.& Parashar,s. (2006). Women’s Changing Attitudes towards Divorce,1974-2002.Evidence for An Educational Crossover. *Journal of Marriage and The Family*. 68(1), 29-40.
- Nazlı, S. (2014). **Aile Danışmanlığı** (11). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Otacioğlu, S. G. (2008). Prospective Teachers’ Problem Solving Skills and Self Confidence Levels. **Educational Sciences: Theory & Practice**. 8(3), 893-924.
- Öngider, N. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete ve Yalnızlık Semptomlarından Etkinliği, Bir Pilot Çalışma. **Bilişsel Davranışçı Terapi ve Araştırma Dergisi**. 2,147-155.
- Özgüven, I.E. (2000). **Ailede İletişim ve Yaşam**. Ankara: Pdrem Yayıncılık.
- Özdemir, P. (2013). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Sorun Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Ordu İli Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özden, Ç. N. (2014). Evlilik Uyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, Z. (1989). Türkiye’ de Boşanmanın Sebep ve Sonuçları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özsoy, K. (2014). Parçalanmış Aileye Sahip Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Tutumlarını Algılama Biçimleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, O. (1997). **Ruh sağlığı Bozuklukları**. Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Öztütüncü, F. (1996). Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile-içi ilişkiler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, T. (2012). Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (1998). Depresyonun Bilişsel Davranışçı Tedavisi. İçinde I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı (Ed.). **Bilişsel Davranışçı Terapiler**. (7(2),17-51).Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (7).
- Saygılı, H. (2000). Problem Çözme Becerisi ile Sosyal ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sharf, R. S. (1999). Theoris of Psychotherapy and Conselling: Consepts and Cases. Belmont: Broks/Cole.

- Soygüt, G. (2003). Bilişsel Tedavide Kişilerarası Süreçler: Kişilerarası Şemalar, Terapötik İttifak ve Terapötik İttifakta Bozulma. İçinde I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Ed.). **Bilişsel Davranışçı Terapiler**. (9,189-225). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sönmez, D. (2012). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri ile Aile ve Evliliğe İlişkin İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. Ve Şahin N. H. (1992) Reliability and Validity of the Turkish Version of The Automatic Thoughts Questionnaire. **Journal of Clinical Psychology**. 48(3),334-340.
- Şahin, N., Şahin, N. H & Heppner, P. P. (1993).The Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish Üniversty Stedents. **Cognitive Therapy and Research**. 17(4), 379-396.
- Şen, B. (2013). Boşanma Süreci ve Arabuluculuğu. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tanrikulu, T. (2002). Yetiştirme Yurtlarında ve Aile Ortamında Yaşayan Ergenlerin Bilişsel Yapıları ve Problem Çözme Becerileri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylan, S.(1990). Heppner' in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlilik, Geçerlik Çalışmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa çıkma ve Evlilik Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thayer, S. E. & Zimmerman, J. (2003). **Ayrılanlar İçin Çocuk Bakımı**. Ü. Türkoğulları (Ed.). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.

- Timur, S. M. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tümkiye,S. ve İflazoğlu, A. (2000). Çukruova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 6(6),143-158.
- Türkçapar, M. H. (2014). **Bilişsel Terapi**.(8). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2007). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2006 Yılı Sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr.PreHaberBultenleri.do?id=519> (01 Aralık 2014).
- Türkiye İstatistik Kurumu (2014). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2013. <http://www.tuik.gov.tr.PreHaberBultenleri.do?id=16051> (01 Aralık 2014).
- Türkiye İstatistik Kurumu (2015). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2014. <http://www.tuik.gov.tr.PreHaberBultenleri.do?id=18628> (23 Mayıs 2015).
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma Sürecinde Kriz Merkezine Başvuran Kadınların Retrospektif Olarak Değerlendirilmesi. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 10,38-45.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. and Weishhar, M. E. (2009). **Şema Terapi**. T. Özakkaş (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olarak bir araştırma yürütmekteyim. Bu araştırmada, boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında sizden bazı sorulara yanıt vermeniz istenmektedir. Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar yalnızca araştırmacı tarafından bilinecektir ve gizli kalacaktır. Yanıtlar bireysel değerlendirme amacıyla değil, araştırma amacıyla kullanılacağı için isim vermeniz gerekmemektedir. Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, lütfen size en uygun görünen cevabı seçiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolog Nuray SALMAN DURMAZ

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

1- Kaç yaşındasınız?.....

2- Cinsiyetiniz?

1.Kadın () 2. Erkek()

3- Eğitim Durumunuz?

1)Okur- Yazar ()

2) İlkokul mezunu ()

3)Ortaokul mezunu ()

3)Lise Mezunu ()

4)Üniversite Mezunu ()

5)Yüksek Lisans ()

6)Diğer ()

EK- 2: Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=-Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8	Öyle güçsüzüm ki...					
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14	Neyim var benim?					
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=-Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1 8	Değersiz bir insanım.					
1 9	Keşke birden yok olabilseydim.					
2 0	Ne zorum var benim?					
2 1	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
2 2	Hayatım karmakarışık.					
2 3	Başarısızım.					
2 4	Hiçbir zaman başaramayacağım.					
2 5	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
2 6	Bir şeylerin değişmesi gerek.					
2 7	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
2 8	Geleceğim kasvetli.					
2 9	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
3 0	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

EK-3 :Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek kullanım izni

Kime: nesrinhislisahin@gmail.com Merhaba Sayın Hocam. Ben, İzmir 14. Aile Mahkemesi'nde psikolog olarak görev yapıyorum ve halen 9 Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum "Boşanma sürecindeki çiftlerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi". Uygun görürseniz Otomatik Düşünceler Ölçeğini kullanmak istiyorum. Bana bu konuda izin verirseniz çok mutlu olacağım. Saygılarımla.

Nuray SALMAN DURMAZ

0505 2643437

Kimden: **Ebru Eröncel** (ebrueroncel@hotmail.com)

Gönderme
tarihi: 21 Nisan 2014 Pazartesi 21:11:53

Kime: nuraysalman@hotmail.com (nuraysalman@hotmail.com)

Sayın Durmaz,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Kime: nesrinhislisahin@gmail.com , ebrueroncel@hotmail.com 11:56
22.04.2014 Çok teşekkür ederim, Sayın Hocam. Yönergeniz doğrultusunda hareket edeceğim. Hazırlayacağım tezi kuruldan çıktıktan sonra size göndermek istiyorum. Saygılarımla. Nuray SALMAN DURMAZ

EK-4: Problem Çözme Envanteri

Problem Çözme Envanteri

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Lütfen aşağıdaki maddeleri samimiyetle ve sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu kolaylaştırmak için her soruyu kendinize “Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?” şeklinde sorunuz.

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1- Her zaman böyle davranırım. | 4- Arada sırada böyle davranırım. |
| 2- Çoğunlukla böyle davranırım. | 5- Ender olarak böyle davranırım. |
| 3- Sık sık böyle davranırım. | 6- Hiçbir zaman böyle davranmam |

Her zaman

Hiçbir zaman

	1	2	3	4	5	6
1- Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2- Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.						
3- Bir problemi çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğinden şüpheye düşerim.						
4- Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.						
5- Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
6- Bir sorunu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.						
7- Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için baş vurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.						

Her zaman

Hiçbir zaman

	1	2	3	4	5	6
8- Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.						
9- Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık- seçik terimlerle ifade etmeye çalışırım.						
10- Başlangıçta çözümü fark etmesem de sorumlularımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.						
11- Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha karmaşıktır.						
12- Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.						
13- Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu denerim.						
14- Bazen durup sorunlarımın üzerine düşünmek yerine gelişi güzel sürüklenip giderim.						
15- Bir sorunla ilgili olası çözüm yolları üzerine karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılıklarını tek tek değerlendirmem.						
16- Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerine düşünürüm.						
17- Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.						
18- Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını önce ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.						
19- Bir sorunu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğimi düşünürüm.						
20- Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce nasıl sonuç vereceğini kontrol etmeye çalışırım.						
21- Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.						

Her zaman

Hiçbir zaman

	1	2	3	4	5	6
22- Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.						
23- Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.						
24- Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.						
25- Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusu yaşarım.						
26- Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.						
27- Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.						
28- Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.						
29- Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışırım.						
30- Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun artmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.						
31- Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.						
32- Bazen duygusal olarak o kadar etkilenirim ki sorunumla başa çıkma yollarında pek çoğunu dikkate bile almam.						
33- Bir karar verdikten sonra ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.						
34- Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.						
35- Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.						

EK- 5: Problem Çözme Envanteri Kullanımı Hakkında

Problem Çözme Envanteri; Tümkaya ve İflazoğlu(2000) “Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerini bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelemesi”, Kayma(2007) “Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi”, Tanrıkulu(2002) “Yetiştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları (olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerisi açısından incelenmesi”Akaya (2010) bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi”,Taşköprü(2013) “Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi” bilimsel çalışmalarında kullanılmıştır. Ayrıca envantere elektronik ortamda ulaşılması ve envanterin kullanılması mümkündür.(http://www.google.com.tr/url?url=http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/16/15/218108/dosyalar/2012_12/06023048_bireyitanimateknikleri.doc).Bu nedenle envanter ekte sunulmaktadır.