

Bilişsel Davranışçı Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete ve Yalnızlık Semptomlarında Etkinliği: Bir Pilot Çalışma

Nilgün ÖNGİDER

¹Psk.Dr., P.S. Yaşam Özel Aile Danışma Merkezi

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin etkinliğinin boşanmış kadınlar üzerinde incelenmesidir. Bu amaçla, boşanmış kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık algısı düzeyleri uygulanan BDT öncesi ve sonrasında karşılaştırılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemi, bir özel aile danışma merkezine boşanma sonrasında anksiyete, depresyon ve yalnızlık yakınmalarıyla başvuran boşanmış kadınlar arasından seçilmiştir. Araştırma örneklemi, boşanmasının üzerinden 0-2 yıl geçmiş 7 kadından oluşmuştur. Araştırmaya katılan kadınlara, terapiye başlamadan önce ve terapi sonlandıktan sonra Bireysel Bilgi Formu, Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Yalnızlık Ölçeği (UCLA) uygulanmıştır.

Bulgular: Verilerin analizi non-parametrik test olan Wilcoxon testi ile yapılmıştır. Boşanmış kadınların BDT sonrasındaki anksiyete ($z = -2,08$ $p < 0,05$), depresyon ($z = -2,64$ $p < 0,01$) ve yalnızlık ($z = -3,34$ $p < 0,001$) düzeylerinin BDT öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştüğü bulunmuştur.

Sonuç: Boşanmış kadınlara uygulanan BDT'nin ardından anksiyete, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin BDT öncesine göre düştüğü bulunmuştur. Bu bulgu, BDT'nin boşanma sonrasında kadınların yaşadığı anksiyete, depresyon ve yalnızlık algısı gibi psikolojik olumsuz etkileri azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Literatürdeki birçok çalışmada, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi boşanmanın olumsuz etkileri vurgulanmaktadır. Sonuçta, BDT gibi müdahale programlarının boşanmanın olumsuz etkileri üzerinde etkin olduğu belirtilmektedir. **(Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2013; 2: 147-155)**

Anahtar Sözcükler: Bilişsel davranış terapisi, boşanma, kadın, anksiyete, depresyon, yalnızlık

Abstract

Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in Divorced Women for Depression, Anxiety and Loneliness symptoms: A pilot study

Objective: In this study, it is aimed to investigate efficacy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in divorced women. For this aim, it was evaluated levels of depression, anxiety and loneliness by pre and post therapy.

Method: Study sample was obtained from a special family consulting center. The sample of the study consisted of 7 divorced women. The participants was selected from women whom was divorced between 0-2 years. Among divorced women a CBT intervention program was used. This study was a pilot study about divorced women in Turkey. In this study, sociodemographic data questionnaire, Beck Anxiety Inventory (BAI), Beck Depression Inventory (BDI) and UCLA loneliness were administered. For the aim of evaluating the CBT intervention among divorced women before and after CBT sessions all the questionnaires was applied.

Results: For the data analyse Wilcoxon non-parametric test was used. All the study questionnaires was compared pre and post therapy. It was found that, both depression ($z = -2,64$ $p < 0,01$), anxiety ($z = -2,08$ $p < 0,05$) and loneliness levels ($z = -3,34$ $p < 0,001$) were significantly reduced after CBT sessions in the study sample of divorced women.

Conclusion: Depression, anxiety and loneliness levels were reduced significantly after CBT sessions therefore it is interpreted that CBT was effective in divorced women. Many research in the literature highlights that divorce effected negatively on women and many common psychological problems like depression, anxiety and loneliness were been occurred. So intervantion programs like CBT have been effective on the negative effects of divorce. **(Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2013; 2: 147-155)**

Key words: Cognitive behavior therapy, divorce, women, anxiety, depression, loneliness

GİRİŞ

Boşanma hem bir olay hem de bir süreçtir. Boşanma ile ilgili birçok değişikliğin boşanma öncesi başladığı ve çiftlerin ayrılması, ardından da evliliğin hukuki olarak bitmesinden sonra uzun bir süre devam ettiği belirtilmektedir (Hanson ve ark. 1998).

Son 30 yıl içinde Amerika'da boşanma oranındaki hızlı artışa dikkat çekilmektedir. Neredeyse ailelerin yarısının boşanmadan etkilendiğini belirtmektedir. Yetmişli yıllarda başlayan boşanma oranındaki hızlı artışın, 90'lı yıllardan sonra iyice arttığı ve son yıllarda ilk evliliklerin yaklaşık yarısının bittiği bildirilmiştir (Amato 2000).

Benzer şekilde, Türkiye'de de son yıllarda boşanma oranında büyük artışlar olduğu görülmektedir. Nüfusa oranla bakıldığında, Türkiye'de boşanma oranının birçok batılı ülkeye göre hala oldukça düşük olmasına rağmen; Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) verilerine göre, 1993-2008 yılları arasında Türkiye genelinde, boşanma rakamlarındaki artış dikkat çekicidir. Türkiye genelindeki boşanma oranları incelendiğinde hızlı bir artış olduğu görülmektedir. Boşanma oranları, 1996'da %0,47; 2003'te %1,28 iken; kaba boşanma hızı 2011 yılında %0,162 olarak tespit edilmiştir (DİE verileri 2012).

Boşanma, farklı açılardan bakılabilecek karmaşık bir olaydır. Boşanan kadın açısından, boşanma ile birlikte yeni bir yaşam kurma, hem eski eşle hem de çocuklarla yeni ilişki biçimleri geliştirme, maddi zorluklar, sosyal ilişkilerde değişiklikler gibi aşılması gereken sorunlar gündeme gelmektedir (Hortaçsu 1991, Hanson ve ark. 1998, Wang ve Amato 2000, Gale ve ark. 2002, Hawkins ve ark. 2002, Öngider 2006, Uçan 2007).

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. Birçok araştırmada, hem ebeveynlerin hem de çocukların boşanma sonrasında yaşadıkları sorunlar üzerinde durulmaktadır. Boşanmanın kısa ve uzun süreli olumsuz sonuçları arasında fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Bazen bu sorunlar boşanmadan çok uzun süre sonra sonlanabilmektedir. Boşanmış kadınlarda depresif semptomların ve anksiyetenin evlilere göre daha fazla olduğunu bildirilmektedir. Özellikle boşanma sonrasındaki ilk 2 yılda bu semptomların daha fazla olduğu yani boşanmanın ardından travmatik bir süreç yaşandığı; ancak 3. yılda bu etkilerin giderek azaldığını bulmuşlardır (McKenry ve ark. 1999, Walton ve

ark. 1999, Amato 2000, Hughes ve Kirby 2000). Ülkemizde yapılan çalışmalarda da boşanmış kadınların evli kadınlara göre daha fazla anksiyete semptomlarının olduğu bulunmuştur (Öngider 2011).

Major depresyon, ciddi bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir (Solomon ve ark. 2000). Bu nedenle depresyon ve anksiyetenin tedavisi oldukça önemlidir.

Bilişsel Davranışçı Terapilerin, 1980'lerde çılgın gibi büyüyerek günümüzde psikoterapi alanında en önde gelen yaklaşımlardan birisi olduğu belirtilmektedir. Depresyonun tedavisiyle başlayan Bilişsel Terapi bugün anksiyete bozukluklarından cinsel işlev bozukluğuna, aile terapilerinden bağımlılıklara, şizofreniden kişilik bozukluklarına çok sayıda psikopatolojinin tedavisinde yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Beck 1976, Butler ve ark. 2006, Türkçapar 2008, Türkçapar ve Sargın 2012, Dinç 2012).

Depresyonun Bilişsel Kuramı

Beck'in bilişsel kuramında 4 temel öge vardır. Bunlar: 1- kendini, dünya ve yaşantıları, geleceği olumsuz algılamadan oluşan olumsuz üçlü 2- olumsuz otomatik düşünceler 3- bilgi işleme ve algıda sistemetik hatalar 4- temel işlevsel olmayan sayıtlılar (Beck 1976).

Beck 1967'de olumsuz bilişsel kavramların depresif semptomların özelliği olan hemen hemen bütün belirtileri açıklayabileceğini belirtmiştir (Beck 1976). Depresyonun bilişsel modelinde, umutsuzluk ve olumsuz otomatik düşünceleri içeren bir iskelet yapısı vardır Depresif semptomları olan bireylerin, ya hep ya da hiç şeklinde bir düşünme tarzı; ayrıca, nedensellik ilgili içsel atıflar gibi benzer bilişsel önyargıları olduğu belirtilmektedir (Padesky ve Greenberger 1995, Alloy ve ark 1999).

Anksiyetenin Bilişsel Kuramı

Bilişsel modelde, anksiyete, öfke ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşayan kişilerin bunları olayların kendisine karşı değil, bu olaylarla ilgili kendi beklentileri ve yorumlarına karşı yaşadıkları öne sürülür (Beck ve ark. 1985). Bilişsel modele göre anksiyete hisseden insanlar sistematik olarak var olan tehlikeyi abartılı olarak olduğundan daha fazla olarak hissederler. Bu abartılı değerlendirme sonucunda da otomatik olarak anksiyeteyi aktive ederler (Beck ve ark. 1985). Yaygın anksiyete ile ilgili olarak bilişsel model, bireylerin kendileri ve yaşamla ilgili inançları nedeniyle birçok durumu tehdit olarak algılama eğilimleri sonucunda oluştuğunu belirtir (Beck ve ark. 1985).

Boşanmanın kadınlar üzerinde birçok olumsuz psikolojik etkisi olmaktadır. Özellikle boşanmanın ardından ilk 2 yılda depresyon, anksiyete gibi birçok psikolojik soruna oldukça sık rastlandığı birçok araştırma bulgusuyla ortaya konmuştur. Son yıllarda literatürde boşanmanın olumsuz etkilerine yönelik müdahale programları yürütüldüğü görülmektedir (McKenry ve ark. 1999). Ancak Türkiye’de boşanma ile ilgili literatür incelendiğinde bu tip bir psikolojik müdahale çalışmasına rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın temel amacı, boşanmanın ardından kadınların yaşadığı depresyon, anksiyete ve yalnızlık algısına yönelik bir BDT programı yapılması; ayrıca, boşanma öncesi ve sonrasında depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir. Türkiye’de bu konuda daha önce yapılan bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle, yapılan bu ilk pilot çalışmanın ülkemiz açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, İzmir’deki bir özel aile danışma merkezine başvuran boşanmış ve boşanma sonrasında depresyon, anksiyete ve yalnızlık yakınmaları olan kadınlardan oluşmaktadır. Başvuran danışanlar bu çalışmanın seçim ve dışlama kriterlerine göre bir ön görüşmeye alınmış; uygun olduğu düşünülen danışanlar seçilerek çalışma hakkında bilgi verilerek çalışmaya katılmayı isteyenler belirlenmiştir. Bu kadınlar için boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmak için bir BDT programı; ayrıca BDT öncesi ve sonrasındaki depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla bir araştırma planlanmıştır. Araştırmaya katılan, boşanmış kadınlara BDT öncesi ve sonrasında, Bireysel Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve Yalnızlık Ölçeği (UCLA) uygulanmıştır.

Çalışmanın başında kriterleri karşılayan 9 kadın belirlenmiştir. Ancak biri 2. seanstan sonra kendi isteğiyle çalışmadan ayrılmış; biri ise artan depresif yakınmaları nedeniyle 3. seanstan sonra bir psikiyatriste yönlendirilerek farmakolojik tedaviye başladığı için araştırmadan çıkarılmıştır. Sonuçta, araştırmanın örneklemini 7 boşanmış kadından oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bireysel Bilgi Formu: Boşanmış kadınlar için yaş, cinsiyet, ekonomik durum gibi sosyodemografik bilgileri içeren bir form kullanılmıştır.

Beck Depresyon Envanteri (BDE): Beck ve arkadaşları tarafından 1961’de geliştirilmiştir (Beck ve ark. 1961, Beck Depression Inventory, BDI). Depresyonda görülen belirtileri içeren, 0-3 arasında puanlanan, 21 kendini değerlendirme maddesinden oluşur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli tarafından yapılmış ve bu çalışmada kesme puanı 17 olarak belirtilmiştir (Hisli-Şahin 1998).

Beck Anksiyete Envanteri (BAE): Beck ve ark. tarafından 1988’de geliştirilmiştir (Beck ve ark. 1988, Beck Anxiety Inventory, BAI). Envanter, bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını belirlemeyi amaçlar. 21 maddeden oluşur ve 0-3 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1993’te Mustafa Ulusoy tarafından yapılmıştır (Ulusoy 1993).

UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ): UCLA, Russell ve ark. Tarafından 1980 yılında bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 20 maddelik bir ölçektir (Russell ve ark. 1980). UCLA, maddeleri 1-4 arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Puan aralığı 20- 80’dir. Yüksek puanlar, yalnızlığın daha yoğun olarak yaşandığının göstergesi olarak kabul edilmektedir. 20-34 arasındaki puanlar “düşük”, 35-48 puanlar “orta”, 49 ve üstü puanlar “yüksek” yalnızlık düzeyi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması, 1989 yılında Demir tarafından yapılmıştır (Demir 1989).

İşlem

Araştırmanın örneklemini, özel bir aile danışma merkezine, Eylül 2010-Ekim 2012 arasında başvurmuş ve bireysel BDT’ye uygun, boşanmış kadın danışanlar arasından seçilmiştir. Danışanlar aşağıdaki seçim ve dışlama kriterlerine göre belirlenmiştir.

Araştırma ve BDT için seçim kriterleri:

- Yasal/hukuki boşanma süresinin 0-2 yıl arasında olması
- İntihar girişimi ya da düşüncesi olmaması ve depresyonun şiddeti ve endojen semptomların psikofarmakolojik tedavi gerektirmemesi
- DSM-IV tanı ölçütlerine göre, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu semptomları olması
- İlk evliliğinden boşanma ve tekrar evlenmemesi
- BDT’ye 12 seans katılabileceğini bildirme
- İlk kez psikolojik yardıma başvurma

- Psikofarmakolojik tedavi almıyor olma
- En az lise mezunu olma

Araştırma için dışlama kriterleri:

- DSM-IV tanı kriterlerine göre depresyon ve anksiyete bozukluğu dışında herhangi bir psikopatolojinin olması
- İntihar girişimi ya da riski olan ve farmakolojik tedavi gerektirecek majör depresyon
- Hukuki boşanmasının sürmesi
- Boşanmanın üstünden 2 yıldan fazla süre geçmiş olması.

Boşanma sonrasında genellikle kısa süreli etkilerin daha olumsuz olabildiği belirtilmektedir (Kitson ve Morgan 1990, Gottman ve Levenson 2000, Hughes ve Kirby 2000, Tein ve ark. 2000). Bu nedenle bu çalışmada, boşanmasının üzerinden 0-2 yıl geçen kadınlar seçilmiştir.

BDT Seanslarının İçeriği

Depresyon ve anksiyete bozukluklarında BDT oldukça sık kullanılan bir terapi yöntemidir (Beck 1979, Savaşır ve Batur 1998, Türkçapar 2009). Son yıllarda boşanmış ailelerin, boşanma sürecine uyum düzeylerini arttırmaya yönelik müdahale yöntemlerinin kullanılmaya başlandığı bilinmektedir (kaynak). Bu çalışmada da boşanmış ve aynı zamanda hem depresif hem de anksiyete yakınmaları olan kadınlara yönelik bir bilişsel-davranışçı müdahale programı planlanmıştır. BDT seanslarının içeriği Tablo 1’de özetlenmeye çalışılmıştır.

Depresif Semptomlara Yönelik BDT Müdahale Teknikleri

Beck’in bilişsel modeline göre, depresyonda olumsuz üçlü, otomatik düşünceler, sistematik hatalar ve işlevsel olmayan sayıtlılar üzerinde çalışılması temeli oluşturmaktadır (Beck ve ark. 1979).

Depresif semptomlara yönelik olarak uygulanan BDT’de kullanılan bazı müdahale teknikleri şunlardır: Kayıt tutma, ev ödevleri, olumsuz düşüncelerin tanınması, alternatif düşünce bulma, başa çıkma (coping), problem durumun tanınması ve problem çözme (problem solving), gevşeme (relaxation), ve bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive reconstruction).

Anksiyete Semptomlarına Yönelik BDT Müdahale Teknikleri

Anksiyete semptomlarına yönelik olarak uygulanan bazı müdahale teknikleri şunlardır: Tedavi rasyoneli

ve anksiyete ile ilgili bilgi vermek, kayıt tutma (düşünceleri ve fizyolojik belirtileri içeren), olumsuz otomatik düşüncelerin belirlenmesi, alternatif düşünceler üzerinde çalışma, aktivite programı, canlandırma (rol playing), gevşeme (relaxation), odaklanma (focusing), kendini izleme (self-monitoring), düşüncüyü ve davranış değiştirme çalışmaları, baş çıkma ve problem çözme (problem solving) teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive reconstruction).

Tüm veriler (kategorik ve sürekli), SPSS (Statistical Package for Social Science) Windows sürümü 15.0 yazılımı kullanılarak analize tabi tutuldu. Nicel veriler, yüzde, ortalama ve standart sapma olarak belirtildi. Analizler sırasında ortalamaların karşılaştırılması için örneklem sayısının küçüklüğünden ve bazı değişkenlerin normal dağılım özelliği göstermemesinden dolayı non-parametrik testler kullanılmıştır (Wilcoxon).

BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular önce araştırmaya dahil edilen örneklemin demografik özellikleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, 7 boşanmış kadından oluşmaktadır. Örneklemin sosyodemografik özellikleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, ilk önce örneklemin yaş ortalaması incelenmiş; hastaların şu andaki yaş ortalamalarının 33,14; evlendiklerindeki yaş ortalamalarının 23,86 olduğu; evlilik sürelerinin 8,14 yıl ve boşanmadan terapiye başlayıncaya kadar geçen sürenin ortalamasının 11,71 ay olduğu bulunmuştur. Boşanmış annelerin eğitim düzeyleri incelendiğinde, 4’ünün lise, 3’ünün ise, üniversite mezunu olduğu bulunmuştur. Kadınların 4’ü çalışmakta, 3’ü ise çalışmamaktadır. Çocuk açısından incelendiğinde ise, 5’inin çocuğu olduğu; 2’sinin ise, çocuğu olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın amacı çerçevesinde, bilişsel davranışçı terapisi (BDT)’nin anksiyete bozukluğu tanısı almış boşanmış kadınlar üzerindeki etkililiğinin incelenmesi için, kadınların anksiyete düzeyleri terapisi öncesi ve sonrasında değerlendirilmiştir. Bu amaçla, araştırmada cevap aranan ilk soru, anksiyete bozukluğu tanısı almış kadınların anksiyete düzeylerinin, bilişsel davranışçı grup terapisi öncesi ve sonrasında farklılaşıp farklılaşmadığıdır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi non-parametrik bir test olan Wilcoxon ile yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3’te görüldüğü gibi, boşanmış kadınların BDT sonrasındaki anksiyete (BAE) puan ortalama-

Tablo 1. Boşanmış kadınlara uygulanan BDT seanslarının içeriği.

Seans No	Seans İçeriği
1.Seans	Her hasta ile terapistin daha ayrıntılı tanışması Her hastaya tedavi sürecinin ve tedavi hedeflerinin açıklanması Terapi kontratının yapılması
2. Seans	Her hasta ile boşanma sürecindeki sorunların değerlendirilmesi Her hasta ile problem listesinin oluşturulması Her hastaya amaçlarının açıklanması Her hasta ile depresyon ve anksiyete hakkında bilgi verilmesi BDT hakkında bilgi verilmesi ve tedavi rasyonelinin anlatılması
3. Seans	Her hastaya ile depresif semptomlarını listelemesi ve rahatsız etme oranlarının belirlenmesi Anksiyete semptomlarının listelenmesi ve rahatsız etme oranlarının belirlenmesi Boşanmanın olumsuz ve olumlu etkilerinin listelenmesi ve rahatsız etme oranlarının belirlenmesi Depresyon ve anksiyete semptomları ile ilgili kayıt tutma ödevi verilmesi Aktivite planlanması
4. ve 5. Seanslar	Hastaların tuttuğu kayıtların incelenmesi Olumsuz otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve problem durumlarının tanınması Kayıtlar üzerinden düşünce, duygu ve davranışların ilişkilerinin belirlenmesi Relaksasyon egzersizlerinin öğretilmesi Sosyalleşmeyi arttırmaya yönelik yeni faaliyetlerin planlanması ve ödev verilmesi Hastaların kendi başa çıkma ve problem çözme yöntemlerinin belirlenmesi
6. ve 7. Seanslar	Sosyalleşme ödevlerinin kontrolü ve yeni faaliyet ödevlerinin verilmesi Depresyon ve anksiyete semptomlarına yönelik kendi başa çıkma yöntemlerinin tartışılması Alternatif başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi Problem çözme yöntemleri üzerinde çalışılması
8. ve 9. Seanslar	Kayıt tutma ödevlerinin kontrolü Boşanma öncesi ile boşanma sonrasındaki süreçte değişen duygu durumunun tartışılması Depresif ve aksiyöz semptomlar ile evlilik yatışması ve boşanma sürecinin tartışılması Başa çıkma ve problem çözme yöntemlerinin pekiştirilmesi
10. ve 11. Seanslar	Depresif semptomları ile sosyal açıdan içe çekilmelerinin tartışılması Sosyalleşmeleri için yeni aktivitelerin tartışılması ve ödev verilmesi Anksiyete semptomlarının relaksasyon egzersizleri sonrasındaki durumunun tartışılması Başa çıkma ve problem çözme yöntemlerinin pekiştirilmesi
12. Seans	Her hasta ile terapistin neler öğrendiğinin konuşulması Boşanma süreci ile depresif ve aksiyöz semptomlarının ilişkisinin tartışılması ve değişimin değerlendirilmesi ve rahatsız etme oranlarının baştakiyle karşılaştırılması Sosyalleşmenin artması ile semptomların azalmasının ilişkisinin konuşulması Yeni başa çıkma ve sosyalleşme yollarının konuşulması Terapinin sonlandırılmasının konuşulması

sının (14,65) terapi öncesindeki puan ortalamalarına (23,48) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ($z = -2,08$ $p < 0,05$) bulunmuştur.

Benzer şekilde, BDT sonrasındaki depresyon (BDE), puan ortalamasının (12,14) terapi öncesindeki puan ortalamalarına (21,37) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ($z = -2,64$ $p < 0,01$) bulunmuştur.

En son olarak yalnızlık (UCLA) ölçeğinden elde edilen puanlar incelenmiştir. BDT sonrasındaki yalnızlık (UCLA) ölçeği puan ortalamasının (33,65) te-

rapi öncesindeki puan ortalamalarına (49,92) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ($z = -3,34$ $p < 0,001$) bulunmuştur.

Başka bir deyişle, uygulanan BDT sonucunda boşanmış kadınların anksiyete ve depresyon düzeylerinin azaldığı; ayrıca, kadınların BDT sonrasında kendilerini daha az yalnız hissettikleri saptanmıştır.

TARTIŞMA

Çalışmamızda boşanma sonrasında depresyon, anksiyete ve yalnızlık yakınmaları olan kadınlara yönelik

Tablo 2. BDT uygulanan boşanmış kadınların demografik özellikleri.

<i>Danışanlar</i>	<i>Evlilik yaşı</i>	<i>Evlilik süresi (yıl)</i>	<i>Boşanma süresi (ay)</i>	<i>Şu anki yaş</i>	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>Çocuk sayısı</i>	<i>Çalışma durumu</i>
1	18	2	3	20	Lise	Yok	Hayır
2	19	15	12	35	Lise	2	Hayır
3	20	12	23	34	Lise	2	Hayır
4	21	4	7	26	Lise	1	Evet
5	23	17	18	42	Üniversite	2	Evet
6	30	6	14	38	Üniversite	1	Evet
7	36	1	5	37	Üniversite	Yok	Evet
Ort.	23,86	8,14	11,71	33,14			

olarak uygulanan bir BDT müdahalesinin etkililiği incelenmiştir. Türkiye’de boşanma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde boşanma sonrasında kadınlara yönelik bir psikolojik müdahale programına rastlanamamıştır. Bu nedenle yapılan çalışma bir ilk çalışma niteliğindedir.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, boşanmış kadınların BDT sonrasındaki depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin terapi öncesine göre azaldığı saptanmıştır. Bu bulgu, boşanmış kadınlara uygulanan BDT’nin depresyon, anksiyete ve kendisini yalnız hissetme gibi boşanmanın olumsuz psikolojik etkilerini azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Araştırmada uygulanan ölçek bulgularının yanı sıra, terapinin sonunda danışanların sözel değerlendirmelerine göre de BDT’den oldukça yararlandıkları ve yaşam kalitelerinin terapi öncesine göre yükseldiği tüm danışanlar tarafından belirtilmiştir.

Literatürde, bu araştırmanın bulgularını destekleyen bulgular olduğu görülmektedir. Özellikle hemen boşanmanın ardından kadınlarda depresif semptomların ve kaygı düzeyinin evlilere göre daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Kitson ve Morgan 1990, Gottman ve Levenson 2000, Hughes ve Kirby 2000).

Boşanma ve ardından yaşanan psikolojik olumsuz sonuçların incelendiği birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda, boşanmış kişilerde depresyon, intihar, alkolizm gibi psikolojik sağlık problemlerinin daha yoğun yaşandığını bulmuştur (Amato 2000, Booth ve Amato 1991, Caughlin ve ark. 2002, DeGarmo ve Kitson 1996, Denton ve ark. 2003, Fokkema 2002, Gale ve ark. 2002, Hopper 2001, Huston 2001, Öngider 2006).

Bu konuda yapılan diğer bir araştırmada, özellikle hemen boşanmanın ardından boşanmış kadınlarda

Tablo 3. Ön Test-son test sonuçlarının karşılaştırılması.

<i>Ölçekler</i>	<i>BDT öncesi</i>	<i>BDT sonrası</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Ortalama BAE skoru	23.48±13.74	14.65±9.97	2.08	0.032*
Ortalama BDE skoru	21.37±8.93	12.14±6.82	2.64	0.01**
Ortalama UCLA skoru	49.92±16.37	33,65±14.10	3.34	0,001***

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

(BAE) Beck Anksiyete Envanteri, (BDE) Beck Depresyon Envanteri, (UCLA) Yalnızlık Ölçeği

depresif semptomların ve antisosyal davranışların evlilere göre daha fazla olduğunu bulunmuştur. Özellikle boşanma sonrasındaki ilk yılda bu semptomların daha fazla olduğu yani boşanmanın ardından travmatik bir süreç yaşandığı; ancak 2. ve 3. yılda bu etkilerin giderek azaldığını bulmuşlardır (Lorenz ve ark. 1997).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada da, boşanmış ve evli kadınlar anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılmış; sonuçta boşanmış kadınların anksiyete düzeylerinin evlilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Öngider 2011).

Araştırmamızda dikkat çeken diğer bir bulgu ise, boşanmış annelerin kendilerini evli annelere göre daha yalnız hissetmeleridir. Bu bulgu, boşanma sonrasında kadınların, tek ebeveyn olarak kendilerini daha yalnız algılamaları ve bu durumun, kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden birisi olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Boşanmanın ardından hem evlerinin hem de çocuklarının sorumluluğunu tek başına alan anneler, hissettikleri yalnızlık duygusu ile birlikte daha kaygılı duruma gelmiş olabilirler.

Boşanmış kadınların, çocuklarının olmasının da yaşadıkları psikolojik sorunlar için önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Boşanma sonrasında annelerin kendi açılarından zor bir dönem yaşamakta oldukları; kendi sorunlarıyla başa çıkmaya çalışırken bir yandan da çocuklarının sorunlarıyla ilgilenmek zorunda kalmalarının bu süreci zorlaştırdığı belirtilmektedir. Çocuğun bakımı için eski eşinden çok az destek alabilen veya hiç destek alamayan anneler, hayatlarını dengede tutmakta zorlanmakta ve bu nedenle hem kendileri hem de çocukları uyum problemleri yaşayabilmektedir. Tüm bu nedenlerle, boşanmış ve çocukları olan kadınların yalnızlık algıları artabilir (Amato ve Booth 1996, Uçan 2007).

SONUÇ

Sonuç olarak, boşanmanın ardından depresyon, anksiyete ve yalnızlık hissi gibi birçok olumsuz sonuç ortaya çıkabilmektedir. Bu çalışmada, boşanmanın ardından kadınların yaşadığı psikolojik sorunların tedavisinde BDT müdahalesinin etkili olduğu bulunmuştur. Türkiye’de daha önce boşanma sonrasında kadınlara yönelik bir müdahale programı ile ilgili literatürde herhangi bir yayına rastlanamamıştır. Bu nedenle, yapılan bu çalışmanın, Türkiye’de bir ilk olması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma bir pilot çalışma niteliğindedir. Hem bu özelliği hem de bir terapi etkililiği çalışması olması nedeniyle çalışma grubunda az sayıda katılımcı bulunmaktadır. Bu özellik çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır.

Bu pilot çalışmadan sonra elde edilen olumlu bulguların ışığında daha fazla sayıda katılımcının olduğu; ayrıca terapi sonrasındaki 6 ay, 1 yıl gibi sürelerde iyilik durumunun takip edildiği (follow-up) izlem çalışmalarının yapılmasının da, ülkemizde bu konudaki literatüre ve uygulama alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda, çalışma grubu ile bekleme listesinden oluşacak karşılaştırma grubu arasında ön test-son test bulgularının incelenmesi de araştırmanın gücünü arttıracaktır. Ayrıca çocukları olan boşanmış kadınlara yönelik olarak yapılan BDT müdahalesinin, bu annelerin çocuklarına da uygulanması durumunda daha etkili sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir. Bu konudaki literatür incelendiğinde anne ve çocukların anksiyete ve depresyon semptomlarının birbirinden etkilendiği görülmektedir. Bu nedenle, boşanma sonrasında hem anne hem de çocuğa yapılacak müdahaleler anne ve çocukları için daha yararlı olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bundan sonra ülkemizde yapılacak çalışmalarda, boşanmış kadınlara ve çocuklarına yönelik yeni BDT müdahalelerinin kullanılmasının etkili sonuçlar elde edilmesini sağlayabileceği düşünülmektedir. Hatta boşanma sonrasında yaşanan olumsuz psikolojik sonuçlarla başa çıkılması amacıyla, boşanmış kadınlara ve çocuklarına yönelik olarak grup BDT programlarının geliştirilerek uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Alloy L, Reilly-Harrington N, Fresco D ve ark. (1999) Cognitive styles and life events in sub-syndromal unipolar and bipolar mood disorders: Stability and prospective prediction of depressive and hypomanic mood swings. *J Cogn Psychother*, 13: 21-40
- Amato PR (1996) Explaining The Intergenerational Transmission of Divorce. *J Marriage Fam*, 58: 628-640.
- Amato PR (2000) The Consequences of Divorce for Adult and Children. *J Marriage Fam*, 62: 1269-1287.
- Amato PR ve Keith B (1991) Parental Divorce And Adult Well-Being: A Meta-Analysis. *J Marriage Fam*, 53: 43-58.
- Beck AT, Ward CH, Mendelson M ve ark. (1961) An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry* 4:561-71.
- Beck AT (1976) Cognitive therapy for emotional disorders. New York: International Universities Press.
- Beck AT, Rush JA, Shaw BF ve ark. (1979) Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
- Beck AT, Emery G ve Greenberg R (1985) Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic.
- Beck AT, Epstein N, Brown G ve ark. (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56: 893-897.

- Booth A, Amato PR (1991) Divorce and Psychological Stres. *J Health Soc Behav*, 32: 396-407.
- Butler AC, Chapman JE, Forman EM ve ark. (2006) The empirical status of cognitive-behavioural therapy: A review of meta analyses. *Clin Psychol Rev*, 26: 17-31.
- Caughlin JP, Huston TL (2002) A Contextual Analysis of the Association Between Demand/Withdraw and Marital Satisfaction. *Pers Relat*, 9: 95-119.
- DeGarmo DS, Kitson GC (1996) Identity Relevance and Disruption as Predictors of Psychological Distress for Widowed and Divorced Women. *J Marriage Fam*, 58: 983-997.
- Demir A (1993) Yalnızlık ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 1: 51-59.
- Denton WH, Golden RN, Walsh SR (2003) Depression, Marital Discord and Couple Therapy. *Current Opinion in Psychiatry*, 16: 29-34.
- Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) verileri (2012) 03 Aralık 2012'de <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.doid=10844> adresinden indirildi.
- Dinç M (2012) Aaron Temkin Beck: Eleştirel Düşüncenin Peşinden Yaratıcı Bir Psikoterapi Kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1: 70-76.
- Epstein N, Baucom DH, Rankin LA (1993) Treatment of Marital Conflict: A Cognitive-Behavioral Approach. *Clin Psychol Rev*, 13: 45-57.
- Fokkema T (2002) Combining a Job and Children: Contrasting the Health of Married and Divorced Women in the Netherlands? *Social Science & Medicine*, 54: 741-752.
- Gale J, Mowery RL, Herrman MS ve ark. (2002) Considering Effective Divorce Mediation: Three Potential Factors. *Conf Resol Q*, 19: 389-420.
- Gottman JM, Levenson RW (2000) The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year. *J Marriage Fam*, 62: 737-745.
- Hanson TL, Mc Lanahan SS, Thomson E (1998) Windows on Divorce: Before and After. *Soc Sci Res*, 27: 329-349.
- Hawkins AJ, Nock SL, Wilson JC ve ark. (2002) Attitudes About Covenant Marriage and Divorce: Policy Implications From a Three-state Comparison. *Fam Relat*, 51: 166-175.
- Hipke KN, Wolchik SA, Sandler IN ve ark. (2002) Predictors of Children's Intervention Induced Resilience in A Parenting Program For Divorced Mothers. *Fam Relat*, 51: 121-129.
- Hisli-Şahin N (1998) Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7: 3-13.
- Hopper J (2001) The Symbolic Origins of Conflict in Divorce. *J Marriage Fam*, 63: 430-445.
- Hortaçsu N (1991) Evlilik ve Boşanma Nedenlerine Verilen Önemi Etkileyen Faktörler Olarak Değerlendirme Yaklaşımı, Cinsiyet ve Medeni Durum. *Aile ve Toplum*, 1: 35-40.
- Hughes RJr, Kirby JJ (2000) Streghtening Evaluation Strategies For Divorcing Family Support Services: Perspectives of Parent Educators, Mediators, Attorneys and Judges. *Fam Relat*, 49: 53-61.
- Huston TL, Niehuis S, Smith SE (2001) The Early Marital Roots of Conjugal Distress and Divorce. *Current Directions in Psychological Science*, 10: 116-119.
- Kitson GC, Morgan LA (1990) The Multiple Consequences of Divorce: A Decade Rewiew. *J Marriage Fam*, 52: 913-924.
- Lorenz FO, Simons RL, Conger RD ve ark. (1997) Married and Recently Divorced Mothers' Stressful Events and Distress: Tracing Change across Time. *J Marriage Fam*, 59: 219-232.
- McKenry PC, Clark KA, Stone G (1999) Evaluation of a Parent Education Program for Divorcing Parents. *Fam Relat*, 48: 129-137.
- Nomura Y, Wickramaratne PJ, Warner V ve ark. (2002) Family Discord, Parental Depression and Psychopathology in Offspring: Ten-Year Follow-up. *J Am Acad. Child Adolesc Psychiatry*, 41: 402-409.
- Öngider N (2006) Evli ve Boşanmış Ailelerde Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Çocuğun Psikolojik Uyumu Üzerindeki Etkileri. *Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*, s. 37-71.
- Öngider N (2011) "Anksiyete Düzeyleri Açısından Boşanmış ve Evli Anneler ile Çocuklarının İncelenmesi" *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi/Archives of Neuropsychiatry*, 48: 66-70.
- Padesky CA, Greenberger D (1995) *Clinician's Guide to Mind Over Mood*: Guilford Press. New York, s. 11-79.
- Russel D, Peplau LA, Cutrona CE (1980) The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*, 39: 472-480.
- Savaşır I, Hisli-Şahin N (1997) *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara, 9-37.
- Savaşır I, Batur S (1998) *Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. Bilişsel-Davranışçı Terapiler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara, s. 17-50.
- Sheppard LC ve Teasdale JD (2000) Dysfunctional thinking in major depressive disorder: A deficit in metacognitive monitoring? *J Abnorm Psychol*, 109:768-776.
- Shifflett K ve Cummings ME (1999) A Program For Educating Parents About The Effects of Divorce and Conflict on Children: an Initial Evaluation. *Fam Relat*, 48: 79-89.
- Solomon DA, Keller MB, Leon AC ve ark. (2000) Multiple recurrences of major depressive disorder. *Am J Psychiatry*, 157: 229-233.
- Tein JY, Sandler IN, Zautra AJ (2000) Stressful Life Events, Psychological Distress, Coping and Parebtal of Divorced Mothers: A Longitudinal Study. *J Marriage Fam*, 14: 27-41.
- Türkçapar MH (2009) *Depresyon*, HYB Yayınları, Ankara, s. 13-39.
- Türkçapar MH (2008) *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*, 3. Baskı, HYB yayıncılık, Ankara, s. 7-45.
- Türkçapar MH ve Sargın AE (2012) *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1: 7-14.
- Uçan Ö (2007) *Boşanma Sürecinde Kriz Merkezine Başvuran Kadınların Retrospektif Olarak Değerlendirilmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10: 38-45.

Ulusoy M (1993) Beck anksiyete ölçeğinin psikometrik özellikleri, uzmanlık tezi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.

Wallerstein JS, Lewis JM (2004). The Unexpected Legacy of Divorce: Report of A 25 Year Study. Psychoanalytic Psychology, 21: 353-370.

Walton L, Oliver C, Griffin C (1999) Divorce Mediation: The Impact of Mediation On the Psychological Well-Being of Children and Parents. J Com Appl Psychol, 9: 35-46.

Wang H, Amato PR (2000) Predictors of Divorce Adjustment: Stressors, Resources, and Definitions. J Marriage Fam, 62: 655-668.

Yazışma adresi/Address for correspondence:

e-mail: nongider@gmail.com

Alınma Tarihi: 10.12.2013

Received: 10.12.2013

Kabul Tarihi: 03.08.2013

Accepted: 03.08.2013