

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ**  
**XƏZƏR UNİVERSİTETİ**

**TƏBİƏT ELMLƏRİ, SƏNƏT VƏ TEXNOLOGİYA YÜKSƏK TƏHSİL FAKÜLTƏSİ**

**İstiqamətin şifri və adı**

**060209 - Psixologiya**

**İxtisaslaşmanın adı**

**Klinik psixologiya**

Psixologiya departamentinin magistrantı

**Ceyla Kələntərli Rüstəm qızının**

Magistr dərəcəsi almaq üçün

**“BOŞANMIŞ QADINLARDA STRESS SƏVİYYƏLƏRİ VƏ STRESSİN**  
**YARANMASINA TƏSİR EDƏN FAKTORLARIN TƏHLİLİ”**

mövzusunda

**DİSSERTASIYA İŞİ**

**Elmi rəhbər: p.ü.f.d. K.Q.Kazımova**

**İyun – 2023**

**Boşanmış qadınlarda stress səviyyələri və stressin yaranmasına təsir edən faktorların təhlili**

**Xülasə**

Tədqiqat işi ümumilikdə giriş, üç fəsil, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.

Giriş hissədə mövzunun aktuallığı, problemin inkişaf dərəcəsi, tədqiqatın obyektı və predmeti, tədqiqatın məqsəd və vəzifələri, tədqiqat metodları, tədqiqatın informasiya bazası, tədqiqatın praktik əhəmiyyəti, tədqiqatın strukturu öz əksini tapmışdır.

Dissertasiya işinin “Boşanma prosesi və yaratdığı çətinliklər haqqında ümumi məlumat” adlı I fəslı iki yarımfəsildən ibarətdir. Burada boşanma nədir, boşanmanın tərəflər üzərində təsiri, həmçinin boşanmadan sonra qadınlarda baş verən psixo-sosial dəyişikliklərin öyrənilməsinə dair əsas yanaşmalar nəzərdən keçirilmiş və təhlil edilmişdir.

Dissertasiyanın II fəslı “Boşanmış qadınlarda stressin idarə edilməsinin effektivliyi” adlanır. II fəsil üç yarımfəsildən ibarətdir. Bu fəsildə stressin klinik - psixoloji mahiyyəti və boşanmış qadınlarda stressin səviyyələri haqqında, boşanmış qadınlarda stress yaranan amillər, boşanmış qadınlarda stressin idarə edilməsinin effektiv yol və vasitələrini əhatə edən üç yarımfəsil öz əksini tapmışdır.

Dissertasiya işinin III fəslı “Boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin müəyyən edilməsinin eksperimental - psixoloji təhlili” adlanır. Və üçüncü fəslin birinci yarımfəsində psixoloji tədqiqatın təşkili və keçirilməsi haqqında bəhs edilmiş, 20-55 yaş aralığı boşanmış qadınlarla “Sosial – demoqrafik anket” və “Qısa Simptom Testi” keçirilmişdir. İkinci yarımfəsində isə eksperimental tədqiqatın nəticələri təhlil edilmişdir. Əldə edilmiş nəticələrin təhlili zamanı SPSS proqramından istifadə edilmişdir. Belə ki, tədqiqatdan əldə etdiyimiz nəticələrə əsasən boşanmış qadınlarda boşanma ilə əlaqəli olaraq stress səviyyəsinin yüksək olduğu məlum olmuşdur.

Dissertasiya işi nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı ilə sonlanmışdır.

**An analysis of stress levels and factors influencing the occurrence of stress in divorced women**

**Abstract**

The research work generally consists of introduction, three chapters, conclusion, list of used literature and appendices.

In the introductory part, the relevance of the topic, the degree of development of the problem, the object and subject of the research, the goals and tasks of the research, the research methods, the information base of the research, the practical importance of the research, and the structure of the research are reflected.

Chapter I of the dissertation entitled "General information about the divorce process and the difficulties it creates" consists of two sub-chapters. Here, what is divorce, the impact of divorce on the parties, as well as the main approaches to the study of psycho-social changes that occur in women after divorce have been reviewed and analyzed.

Chapter II of the dissertation is called "Effectiveness of stress management in divorced women". Chapter II consists of three sub-chapters. In this chapter, there are three sub-chapters that cover the clinical-psychological nature of stress and the levels of stress in divorced women, the factors that cause stress in divorced women, and the effective ways and means of managing stress in divorced women.

Chapter III of the thesis work is called "Experimental - psychological analysis of stress level determination in divorced women". And in the first sub-chapter of the third chapter, it was mentioned about the organization and conduct of psychological research, "Social-demographic questionnaire" and "Brief Symptom Inventory" were conducted with divorced women aged 20-55. In the second subchapter, the results of the experimental research were analyzed. The SPSS program was used to analyze the obtained results. So, according to the results obtained from the research, it was known that women have a high level of stress in connection with divorce.

The research paper is concluded with the conclusion and the list of used literature

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	5
I FƏSİL. BOŞANMA PROSESİ VƏ YARATDIĞI ÇƏTİNLİKİƏR HAQQINDA ÜMUMİ MƏLUMAT	
1.1. Boşanmanın tərəflər üzərində təsiri .....	9
1.2. Boşanmadan sonra qadınlarda baş verən psixo-sosial dəyişikliklər . .....	25
II FƏSİL. BOŞANMIŞ QADINLARDA STRESSİN İDARƏ EDİLMƏSİNİN EFFEKTİVLİYİ	
2.1. Stressin klinik psixoloji mahiyyəti və boşanmış qadınlarda stressin səviyyələri.....	36
2.2. Boşanmış qadınlarda stress yaradan amillər.....	48
2.3.Boşanmış qadınlarda stressin idarə edilməsinin effektiv yol və vasitələri.....	56
III FƏSİL. BOŞANMIŞ QADINLARDA STRESS SƏVİYYƏSİNİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİNİN EKSPERİMENTAL-PSIXOLOJİ TƏHLİLİ	
3.1. Psixoloji tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	61
3.2. Eksperimental tədqiqatın nəticələrinin təhlili.....	62
NƏTİCƏ.....	70
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	72
ƏLAVƏLƏR	

## GİRİŞ

**Mövzunun aktuallığı:** Son illərdə boşanmaların sayının artmaqda olduğunu və bu mövzunun aktual olduğunu nəzərə alaraq bu problem üzərinə tədqiqat aparılması məqsədəuyğun görülmüşdür. Belə ki, 2023-cü ilin yanvar - fevral aylarında Ədliyyə Nazirliyinin rayon və şəhər üzrə qeydiyyat şöbələrinin verdiyi məlumata görə 7541 nikah və 3014 boşanma halları qeydə alınmışdır. Dövlət Statistika Komitəsindən APA - ya verilən xəbərə görə isə keçən ilin yanvar - fevral ayları ilə müqayisədə əhalinin hər 1000 nəfərinə nikahların sayı azalaraq 5,9-dan 4,6-ya düşmüş, boşanmaların sayı isə 1,5-dən 1,8-ə qədər artmışdır.

Boşanma ailə üzvlərinin rollarında mühüm dəyişikliklərə səbəb olur ki, bu da ailə həyatında psixoloji tarazlığın pozulmasına gətirib çıxaran böhran vəziyyətidir. Boşandıqdan sonra qadın və kişilərin həyatında psixi problemlər, tənhalıq hissi, ailə və ya ətraf mühit təzyiqi, iqtisadi sıxıntı, mənzil çatışmazlığı, uşaqların qəyyumluğu verilməzsə uşaq həsrəti, ev və şəxsi işlərlə bağlı problemlər ola bilər (Arıkan, 1996).

Qadınlar boşanmadan qaynaqlanan problemləri kişilərə nisbətən daha sıx yaşayan seqmentdir. Bunun səbəbi isə həm fərdi, həm də sosial faktorlarla bağlıdır (Yazıcıoğlu və Kayhan, 2007). Qadınların maddi cəhətdən kişilərə nəzərən daha asılı olmaları səbəbindən dolayı daha yuxarı səviyyədə xroniki stress yaşadıkları müəyyən edilmişdir (Kaplan ve ark., 2018).

Boşanmanın yaratdığı stress üzərinə müxtəlif araşdırmalar aparılmışdır. Boşanma, cütlük olmaqdan tək olma müddətinə uyğunlaşdırın bir proses olduğu üçün tərəflər üzərində kəskin bir stress vəziyyətini ortaya çıxara bilər (Brown, 2014). Yeni həyat tərzinə adaptasiya olma müddəti tərəflərdə fərqli səviyyələrdə və şəkillərdə stress yarada bilər (Jurcut, 2014). Stressin təsiri uzun illər davam edib və xroniki bir hal ala bilər (Kaçar, 2007). Mövzu ilə bağlı aparılan başqa bir tədqiqatda qadınların boşanma müddətindən sonra ətraf mühit və cəmiyyətdə mövcud olan mentalitetlə daha çox mübarizə aparmalı olduqları və cəmiyyət tərəfindən qəbul edilmək üçün daha çox əziyyət çəkdikləri müəyyən edilmişdir. Bu halda həm özləri həm də uşaqları üçün gələcək qaygısını daha yüksək səviyyədə yaşadıkları və bütün bunların nəticəsində də ən başda stress olmaqla həmçinin təşviş problemi də yaşadıkları görülmüşdür (Karakaş, 2018). Uşaqları olan boşanmış qadınların uşağı olmayan boşanmış qadınlara nəzərən daha çox çətinlik çəkdiyi, yeni yaşayış qurma müddətində uşaqların varlığı həm maddi həm də mənəvi baxımdan daha çox sıxıntı ve stressə səbəb olduğu müəyyən edilmişdir (Kars, 2018).

Boşanma daha çox qadınlar üzərində öz psixoloji təsirini göstərdiyi üçün bu da dolayısıyla anada qalan uşaqların tərbiyəsinə təsir edir. Belə ki, stressli və depresiyada olan bir ana daha çox öz həyatı problemləri ilə məşğul olan ana istər-istəməz övladlarının da tərbiyəsində psixoloji nöqsanlara yol verəcəkdir. Məsələyə bu baxımdan yanaşaraq bu məsələnin nə qədər vacib olduğunu vurğulamaq istəyərdim.

**Mövzunun işlənmə səviyyəsi:** Son dövrlərdə ölkəmizdə və dünyada boşanmaların sayının artması ilə əlaqədar bu sahədə aparılan araşdırmalara da tələbat çoxalmışdır. Boşanmadan sonra boşanmış qadınlarda baş verən psixososial dəyişikliklər haqqında müxtəlif araşdırma və tədqiqatlar mövcuddur.

Boşanma prosesinin qadınlarda yaratdığı stress haqqında türk psixoloqlarından Ç. Arıkan, T. Kaya, B.S. Uğur, Ö. Aktaş, N.Uyarın; xarici psixoloqlardan Shimkowski J. R, Ledbetter A.M, Thissen J.D, Amato, Bouchard və başqalarının aparmış olduğu nəzəri və tədqiqat işləri vardır. Belə ki, 2000-ci ildə Amato “Psixoloji stress və boşanma” adlı tədqiqat, 2017-ci ildə Bouchard və başqaları “Boşanma stressi, valideynlik stressi və qadınlar arasında ikili uyğunlaşma” adlı tədqiqat keçirilmişdir. Azərbaycan psixoloqlarından isə Ə.Ə.Əlizadə, A.N. Abbasov, K.Q. Kazımova, F.N.Dadaşzadə və A.Q.Kamalovanın elmi əsərlərində boşanma və boşanma prosesinin qadınlara təsiri haqqında bəhs etmişlər. Bundan əlavə olaraq Azərbaycanlı yazıçılardan biri olan Muhammed Rauf “Azərbaycan ailəsi dünən və bugün” adlı kitabında boşanma ilə bağlı müxtəlif tədqiqatların nəticələrindən bəhs etmişdir.

Bütün bunlarla yanaşı ölkəmizdə boşanmış qadınlar istiqamətində aparılan tədqiqatlar azlıq təşkil edir, elə bu səbəbə görə də tədqiqatımız boşanmış qadınlar arasında stress səviyyəsini və onunla əlaqəli amilləri müəyyən etməyə yönəlmişdir.

**Tədqiqatın obyektı:** Tədqiqata 20-55 yaş aralığında olan 150 nəfər boşanmış qadın cəlb edilmişdir. Tədqiqatda iştirak edən qadınlar “qartopu” seçim üsulu ilə seçilmiş və “online form” işləmək şəklində tədqiqatda iştirak etmişdir. Hər bir iştirakçıya tədqiqat və tədqiqatın məqsədi haqqında informasiya verilmiş, tədqiqatın istənilən mərhələsində iştirak etməkdən imtina etmək imkanlarının da olduğu izah edilmişdir. Qeyd edilmiş məlumatların tədqiqat məqsədlərindən əlavə formalarda istifadə edilməyəcəyi və paylaşılmayacağı barədə informasiya verilmiş və iştirakçılardan məlumatlı razılıq alınmışdır.

**Tədqiqatın predmeti:** Boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin təhlil edilməsi.

**Tədqiqatın hipotezi / fərziyyəsi:** Bir əsas iki köməkçi fərziyyə olmaqla cəmi 3 fərziyyə irəli sürülmüşdür.

H:1 – Boşanmış qadınlarda stress səviyyəsi boşanmayla əlaqəli olaraq yüksəkdir.

H:2 - Boşanmış qadınlarda övladı olanlarda stress səviyyəsi övladı olmayanlarla müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir.

H:3 - Ailə himayəsində olub işləməyən boşanmış qadınların stress səviyyəsi ilə işləyən boşanmış qadınların stress səviyyəsi arasında əhəmiyyətli dərəcədə fərq var.

**Tədqiqatın məqsədi:** Tədqiqatın əsas məqsədi Azərbaycanda boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin müəyyən edilməsi və boşanmış qadınlarda stressin yaranmasına təsir göstərən amillərin təhlili, stressin qarşısının alınması məqsədilə müəyyən tədbirlər görülməsi üçün ideyaların və tövsiyələrin irəli sürülməsidir.

**Tədqiqatın vəzifələri:** Qarşıya qoyulmuş müəyyən məqsədlərə çatmaq üçün aşağıda qeyd olunan vəzifələrin həlli vacib hesab edilmişdir:

- 1) Tədqiqat prosesinə kömək edəcək elmi ədəbiyyatın araşdırılması.
- 2) Boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin müəyyən edilməsi.
- 3) Boşanmış qadınlarda stressin yaranmasına təsir edən amillərin araşdırılması.
- 4) Boşanma və stress arasındakı əlaqənin müəyyən edilməsi.
- 5) Əldə edilmiş nəticələrin klinik-psixoloji və müqayisəli təhlili.
- 6) Boşanmış qadınlarda ortaya çıxan stress səviyyəsinin minimuma endirilməsi üçün göstəricilərin dinamikasını sistemli şəkildə öyrəndikdən sonra tövsiyələrin irəli sürülməsi.

**Tədqiqatın gedişatında istifadə olunan metodikalar:**

- 1) Sosial-demoqrafik xüsusiyyətlər və boşanma tarixçəsi haqqında anket sorğusu.
- 2) Qısa Simptom Testi.

**Tədqiqatın elmi əhəmiyyəti:** Magistratura dərəcəsi almaq üçün aparıldığımız bu tədqiqatın elmi əhəmiyyəti olduqca böyükdür. Tədqiqat hazırda ölkəmizdə artmaqda olan boşanma hallarından yola çıxaraq boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin müəyyən edilməsinə, bu problemin əhəmiyyətini vurğulayaraq fərqişdəlik yaradılmasına xidmət edir. Həmçinin, həmin qadınlarda stressin yaranmasına təsir edən amilləri müəyyənləşdirərək, bu təsirlərin minimuma endirilməsi üçün gələcəkdə bu istiqamətdə həyata keçiriləcək tədqiqat işlərinə zəmin rolu oynaya bilər.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi:** Azərbaycanda ilk dəfə olaraq boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin klinik- psixoloji və riyazi-statistik təhlil edilmişdir.

O cümlədən, praktik əhəmiyyəti isə tədqiqat işinin nəticələri cəmiyyətdə, boşanma müəssisələrində maarifləndirici təlim və seminarların təşkili zamanı istifadə edilə bilər. Həmçinin, tədqiqat işi orta məktəb, kollec və universitet müəllim və tələbələri tərəfindən də akademik material kimi istifadə edilə bilər.

**Dissertasiya işinin quruluşu:** Tədqiqatın quruluşu giriş, ikisi 2 yarımfəsili biri 3 yarımfəsili əhatə edən üç fəsil, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.



## I FƏSİL. BOŞANMA PROSESİ VƏ YARATDIĞI ÇƏTİNLİKLƏR

### 1.1. Boşanmanın tərəflər üzərində təsiri

“Ölkəmizin inkişafı, müstəqilliyimizin daha da möhkəmləndirilməsi üçün və milli dəyərlərin tam şəkildə bərqərar edilməsi üçün ailə dəyərləri daima yüksək olmalıdır.” - bu sözlər, Cənab Prezident İlham Əliyevə aiddir və bununla da ailə qurumunun nə qədər əhəmiyyətli olduğu vurğulanmışdır.

Ailə cəmiyyətin ən kiçik və əsas institutlarından biridir və nikah institutu vasitəsilə qurulur. Evlilik, insan həyatında ən mühüm addımdır və hamı tərəfindən qəbul edilmiş sosial bir qurumdur (Erdentuğ, 1991; Akt. BASAGM, 2009). Evlilik keçmişdən günümüzdə müxtəlif mədəniyyətlərdə müxtəlif formalarda baş vermiş bir prosesdir. Nikahın qurulmasının xüsusiyyətləri hər bir cəmiyyətdə müxtəlif şəkildə özünü göstərir. Belə ki, bu mədəni xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dəyişiklik göstərir. Evlilik prosesinin ilk addımı olan həyat yoldaşı seçiminə kimin qərar verəcəyi, evliliyin növü və evlilik yaşı cəmiyyətdən cəmiyyətə, hətta eyni cəmiyyətdə müxtəlif gəlir, təhsil və məskunlaşma təbəqələrindən olan insanlar arasında dəyişə bilər (BASAGM, 2009).

Ailə - qan, nikah və digər qanuni yollarla qohumluq əlaqəsinə əsaslanan və eyni evdə yaşayan fərdlərdən ibarətdir. Fərdlərin cinsi, psixoloji, sosial və iqtisadi ehtiyaclarının ödənilməsi, cəmiyyətə inteqrasiyasının və iştirakının təmin edildiyi və tənzimləndiyi əsas sosial vahiddir. Belə ki, el arasında mövcud olan “Hər şey ailədən başlayır” ifadəsi də məhz buradan götürülmüşdür (Bulut, 1993). Ailə, cinsi münasibətlərin tənzimləndiyi, həyat yoldaşları, övladları və digər qohumlar arasında səmimi, isti və etibarlı münasibətlərin qurulduğu sosial institutdur (Ozankaya, 1997).

Sənayeləşmə ilə cəmiyyətdə müxtəlif dəyişiklik baş vermişdir və bu dəyişikliklər ailədə də öz əksini tapmış, ailə institutunun ümumi xüsusiyyətlərini də dəyişmişdir. Bununla əlaqəli olaraq, evliliyin qurulma məqsədi də dəyişmiş və cütlüklər sosial məqsədlər əvəzinə fərdi məqsədləri həyata keçirmək üçün evliliyə üstünlük verməyə başlamışdır. Bu səbəbdən də bugünkü evliliklərin prioritet məqsədi fərdi ehtiyacların qarşılınması, emosional məmnuniyyət və dəstəkdir. Evlilik üçün əsas motiv fərdi xoşbəxtlikdir. Bu gün evliliklərdə evlilik əhd-peymanı və uşaqların sosiallaşdırılması vəzifəsindən daha çox qarşılıqlı sevgiyə diqqət yetirilir. Evliliklər vəzifələrə deyil, romantik sevgiyə və azad seçimlərə əsaslanır (Clarke-Stewart, Brentano, 2006; Uğur, 2014). Müasirləşmə ilə birlikdə ev və iş rollarında dəyişiklik, uşaqların təhsilinin evdən kənar müəssisələrdə verilməsi kimi məsələlər evlilik institutunun məqsədini daha fərdi hala gətirmişdir.

Evlilik institutlaşmış bir yol və münasibətlər sistemidir, qadın və kişini ər-arvad kimi bir-birinə bağlayan və doğulacaq uşaqlara müəyyən status verən “dövlət”in ictimai mənada nəzarət, hüquq və səlahiyyətləri ilə hüquqi münasibət şəklidir” (Özgüven, 2000).

Əsrlər boyu nəsildən-nəslə ötürülən və mənsub olduğu mədəniyyətə uyğun formalaşan nikah; adətlər, ənənələr və mərasimlərlə zəngindir. Evlənməyə qərar verən kişilər və qadınlar, nikah üçün lazımı rəsmi sənədləri verərək hüquqi prosesə başlayırlar. Türk mülki qanununa uyğun olaraq nikah mərasimi; qanuni olaraq təyin edilmiş nikah məmuru tərəfindən, açıq şəkildə və iki şahidin qarşısında ifadə edilməlidir. Şahidlər qarşısında tərəflər evlənmək istədiklərini bildirdikdə evlilik prosesi qanuni şəkildə reallaşmış olur (Ünlü, 1993).

Evlilikdə həyat yoldaşlarının bəzi sosial və psixoloji ehtiyacları olur.

- Sosial ehtiyaclara təhlükəsizlik, müdafiə, həmrəylik hissi və gələcəyə inam arzusu, bir-birlərinə baxmaq, birlik hissini yaşamaq, bir-birləri ilə qürur duymaq, ortaq hədəflər istiqamətində bir yerdə olmaq istəyi və s. aid edilə bilər.

- Psixoloji ehtiyaclara isə sevgi və münasibətdən asılı olaraq evlilikdə məmnuniyyət əldə etmək aid edilir (Güneş, 2007).

Bulut'a görə (1993) tədqiqatlar göstərib ki, güclü ünsiyyət bacarıqlarına malik ailələrdə, münasibətlərdən əldə edilən məmnunluq da yüksək səviyyədə olur. Belə ki, ailədə müsbət ünsiyyət, ailə üzvlərinin bir-birini daha yaxından tanımasına, onlar arasında birlik və bərabərlik hissini gücləndirilməsinə, onların özlərinə və bir-birlərinə hörmət etmələrinə imkan verir. Ailə arasındakı ünsiyyətin; qarşılıqlı uyum və empatiyanın və hörmətin ötürülməsində əhəmiyyətli bir yeri olduğu düşünülür. Ailə və onun üzvləri arasında müsbət və ya mənfi hisslərin bir-birinə ötürülməsi ancaq effektiv ünsiyyət vasitəsilə mümkündür.

“Ailə həyatı prosesində cütlüklər arasında və valideynlər ilə uşaqlar arasında konstruktiv və inkişaf edən dialoqun-ünsiyyətin olmaması günümüzün ən mühüm problemlərindən biridir. Buna görə də ailənin sağlam funksionallığını qorunması üçün effektiv ünsiyyətin rolu əvəzəlməzdir.

Keçmişdən bu günə hər bir cəmiyyətdə evlilik kimi boşanmaların da olduğu müşahidə edilir. Evliliklə başlayan və cəmiyyətin ən kiçik strukturu kimi qəbul edilən ailə birliyinin və bütövlüyünün pozulması nəticəsində yaranan boşanmaya fərdi maraqlandırdığı kimi cəmiyyəti də maraqlandıran bir proses kimi baxılır. Çünki, ailə institutu fərdin sosial həyata hazırlanması və bu sosial həyatda baş verən dəyişikliklər və cəmiyyətin davamlılığının təmin edilməsi baxımından demək olar ki, hər bir cəmiyyətdə əhəmiyyət verilən bir qurumdur. Bu səbəbdən də evlilik institutu din, qanun və əxlaq qaydaları ilə dəstəklənərək boşanma hadisəsinin qarşısının alınmasına çalışır. Lakin, cütlüklər arasında mədəni fərqlərin olması,

cütlüklərin evlilik prosesindən gözləntilərini qarşılaya bilməməsi, məişət zorakılığının (fiziki, psixoloji, cinsi) yaşanması və ya ciddi anlaşılamamaq kimi səbəblərlə ailə birliyi dağıldığı halda boşanma baş verə bilər və bu, cütlüklərin psixologiyası baxımından bəzən də hardasa faydalı hesab edilə bilər.

Boşanma, nikah müqaviləsi ilə birlikdə yaşamağa başlayan evli cütlüklərin şəxsiyyətləri, inancları, sosial-mədəni dəyərləri və davranışları ilə bir-birinə uyğunlaşa bilmədiyi halda nikah müqaviləsinin pozulması və tərəflərin ayrılması halıdır (Oğurtan, 2011).

Keçid dövrlərində cəmiyyəti bir arada tutan sosial və iqtisadi azadlıqlar artdıqca sədaqət andının əhəmiyyəti də yox olmağa başladı. Eyni şəkildə, dini inancın ictimai həyata təsiri və cəkindirici xüsusiyyəti azaldıqca nikah başda olmaqla, cütlükləri bir-birinə bağlayan mənəvi əlaqələr də açılmağa başladı. Cütlüklərin şəxsi həyatında baş verən bu dəyişikliklər zamanla sədaqət hissini itirən və qarşı tərəfə güvənməyən fərdlər tipologiyasını da yaratdı. Nəticədə cəmiyyətdə güvən münasibətlərinin zədələnməsi evliliklərin boşanmalarla nəticələnməsinə təkan vermişdir. Bu tendensiya, bu gün özünü daha çox hiss etdirir və boşanma adi hal almağa başlayıb (Sarıpınar, 2012).

Müxtəlif ölkələrdə boşanma səbəbləri müxtəliflik göstərir. Məsələn, Rusiyada boşanma səbəbləri daha çox narkomanlıq və əyyaşlıq amilinə görə baş verir. Daha sonra ikinci sırada evsizlik və qohumların münasibətə müdaxiləsi gəlir (Akkaya, 2010).

Boşanma hadisəsinin bir çox fərqli səbəbi ola bilər və yeni bir həyat nizamı yaratmaq baxımından cütlüklərə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Son dövrdə cəmiyyətimizdə baş verən hadisələrə nəzər saldıqda qadınların bu prosesdə kişilərdən daha çox zərər çəkdiyini və bu dövrü daha çətin keçdiyini görə bilərik. Təhsili və maddi vəziyyəti zəif olan qadınların boşanma qərarı verməkdə çətinlik çəkdiyi, boşandıqdan sonra uşaqları varsa, maddi xərclərini qarşılamaqda çətin vəziyyətdə qaldıqları müşahidə edilir. Boşanan qadın, adətən boşandıqdan sonra yaşadığı ətraf mühitdən pis reaksiyalar alır, dul qadın obrazına görə tək yaşamaqda çətinlik çəkir, həmcinsləri tərəfindən təhlükə olaraq görülür. Bundan əlavə, boşanmağa qərar verən qadın bu qərara görə zorakılığa məruz qala və ya hətta bəzi hallarda öldürülə bilər.

Aydındır ki, boşanma qərarı vermək və boşanmış qadın olmaq qadınlar üçün çox çətin bir dövrdür. Həm boşanma prosesi zamanı, həm də boşandıqdan sonra qadınlar çətin şərtlər altında cəmiyyətdə yaşamağa davam edirlər. Xüsusilə, ailəsindən dəstək görməyən, maddi baxımdan dayağı olmayan qadınlar boşanma qərarı verməkdə çətinlik çəkir və xoşbəxt olmasalar da, məcburən bir müddət evliliyi davam etdirirlər. Hətta bu hal ömrünün sonuna qədər belə davam edən qadınlar da var.

Bütün evliliklərdə müxtəlif problemlər yarana bilər lakin, evlilik elə bir prosesdir ki, problemlər həll prosesini də özü ilə birlikdə gətirir. Evlilik həyatında ortaya çıxan bir çox fərdi, cinsi və maddi mövzulardakı problemlər və bu problemlərin həlli bacarıqları evliliklərin möhkəmliyi baxımından çox vacibdir (Akkaya, 2010).

Evlilikdə problemlərin bir çox səbəbi ola bilər. Tərəflərin bir-birindən gözləntiləri, ünsiyyət problemləri, sevgi və hörmətin azalması, mədəni fərqlər, cinsi problemlər, öz sözünü keçirmək - güc mübarizəsi, maddi problemlər, pis vərdişlər, xəyanət, münasibətə üçüncü şəxs qismində başqalarının müdaxilə etməsi və s. kimi müxtəlif səbəblər göstərilə bilər (Sendil və Kızıldağ, 2005).

Günümüzdə cəmiyyətdə baş verən boşanmaların sayının artmasında sosial həyatda baş verən dəyişikliklər də mühüm rol oynayır. Bu gün boşanmaların artmasına, qadınların iş həyatında müstəqilliyinin artması, maddi cəhətdən güc əldə etməsi və nəticədə ailə strukturlarının dəyişməsi, qanuni boşanmaların keçmişlə müqayisədə asanlaşdırılması və sosial boşanma ilə bağlı qərarların dəyişdirilməsi kimi səbəblər təsir edir (Ünlü, 1993).

Ailədə yaranan maddi problemlərdən ötrü, qadın işləməyə başlayır və qadının iş həyatına girməsi ilə birlikdə ailədəki rolu da dəyişməyə başlayır. Bu da istər-istəməz ailə münasibətlərinin patriarxal quruluşunun zəifləməsinə gətirib çıxarır. Son illər türk cəmiyyətlərində artan boşanma halları buna sübutdur (Süleymanov, 2010).

Bu gün sürətlə artan boşanma statistikasını nikah institutunun fəaliyyəti haqqında konkret məlumatlar göstərir (Çakır, 2011).

Ailə münasibətlərində mübahisələr, davalar, təzyiqlər və zorakılıqlar ailə üzvlərinin şəxsi təhlükəsizliyinə və şəxsi hüquqlarına mənfi təsir göstərir. Belə ki, psixoloji, emosional, fiziki, cinsi və maddi zorakılıq hadisələri hallarına hüquqi müstəvidə tez- tez rast gəlinir (Cılga, 2002).

Nikahların pozulması zaman səbəblərə az yaşda ailə qurmaq, təhsil səviyyəsinin aşağı olması, iş həyatı və uşaq baxımından irəli gələn gözləntiləri qarşılamağa çalışmaq və bu səbəbdən də, cütlüklərin tez-tez stress yaşaması kimi səbəbləri sıralamaq olar (Clarke-Stewart və Brentano, 2006).

Tez – tez baş verən mübahisələr, qarşı tərəfə toxuna biləcək incidən sözlər, yumor hissənin olmaması, həddindən artıq televiziyaya baxmaq, başqalarını dinləməmək, pis vərdişlərə aludə olmaq, cinsi ehtiyacları ödəməmək və s. nikahı bitirmək üçün göstərilən səbəblərdən bəziləridir. Bu səbəblər, bir çox ədəbiyyatlarda həmçinin evlənmək istəmək səbəbləri kimi də göstərilə bilər (Fisher, 2004).

Qısqanclıq boşanmaların ən böyük səbəblərindən biridir. Engels, qısqanclıq hissini bəşəriyyətin son mərhələsində yarandığını bildirir. Xüsusi mülkiyyətin yaranması və ailədə kişinin hakim mövqe olması ilə birlikdə öz varlığını unudan qadın təbii olaraq qısqanclıq etməyə başlayır və belə ki, kişiye sahib olduğuna inanır. Kişilər də belə düşünürlər, ancaq bir qadınla məhdudlaşmırlar. Bu səbəbdən də qadının fərdi şəxsiyyətinin mərkəzində həmişə kişi durur. Bu stereotipik hiss səbəbi ilə kişi qadına xəyanət edərsə, qadının şəxsiyyət quruluşu pozulur və o, təhqir olunur və həm də varolma səbəbinin əlindən alındığını, onu itirdiyini düşünür. Qadın kişini aldadırsa, kişidə də eyni fikirlər yaranır. Lakin bundan başqa, kişi aldadılında kişi cəmiyyətin gözündə rüsvay olur (Tiryaki, 2004; sitat gətirən Kaya, 2009).

Cəmiyyətin ən təməl strukturu olan ailə institutunun bütövlüyünün təmin edilməsi və onun nikahla davam etdirilməsi ənənələr, dini qaydalar və hüquq sistemi ilə də dəstəklənir. Cəmiyyət öz mövcud nizam – intizamını qorumağa və idarə etməyə meyillidir. Bu səbəbdən də bu nizam - intizamın qorunub saxlanmasını təmin edən qurumları qorumağa çalışır və buna görə də cəmiyyət insanları bir institut olaraq sanki evliliyə məcbur edir. Bunun nəticəsi olaraq cəmiyyətdə tək yaşamağa qarşı bir sosial reaksiya yaranmışdır. Subaylara ev verilməsinin çətinliyi, subay qadınların ailələr tərəfindən kənarlaşdırılması, kirayəçilərin daha çox ailələrə üstünlük verməsi, subay şəxslərin evə giriş-çıxış vaxtlarının məhdudlaşdırılması, həm subay kişilərin, həm də subay qadınların istədikləri yerə gedə bilməmələri bu qanuniləşdirməyə nümunə ola bilər (Tolan, 1990; Akt. Sucu 2007). Ancaq bütün bu təzyiqlərə baxmayaraq, evlilik institutu daxilində baş verən sosial dəyişikliklərlə bərabər gələn fərdi istəkləri qarşılaya bilməməsi nəticəsində, şübhəsiz ki, boşanma qaçılmaz hal alır.

Keçmişdə olduğu kimi bu gün də nikah prosesi cəmiyyətimizdə diqqətə alınan və geniş yayılmağa davam edən bir qurum olaraq varlığını davam etdirir. İctimai ritual və adət-ənənələrlə qurulan evliliyin müxtəlif səbəblərdən davam etdirilə bilməməsi məsələsinə gəlincə, boşanma ailə birliyinə son qoyan mühüm qərar və ictimai bir hadisə kimi ön plana çıxır (BASAGM, 2009).

Bütün evliliklər ömür boyu xoşbəxt olmaq, xoş güzəran keçirmək məqsədilə qurulur.. Bütün cəmiyyətlərdə əsas dəyərlərdən biri də evliliyin sağlam və balanslı şəkildə davam etməsidir. Evlənməyə qərar verən fərdlər ailə quraraq daha dinc, xoşbəxt və gələcəyə yönəlmiş arzularla (övlad sahibi olmaq, tək qalmamaq, ortaq həyata davam etmək və s.) hərəkət edirlər. Ancaq bəzi hallarda ailə münasibətləri ilə evlilik həyatı ilə bağlı gözləntilər özünü doğrultmaya bilər (Arıkan, 1992). Bu gözləntilər qarşılanmadıqda və cütlüklər bir – birlərinə uyğunlaşa bilmədikdə fərdlər boşanma qərarı verə bilirlər.

Məsələyə hüquqi müstəvidən nəzər salındıqda boşanma məhkəmə qərarının yekunlaşması nəticəsində nikaha xitam verilməsi halıdır (BASAGM, 2009). Boşanma, qanun çərçivəsində bağlanmış nikahın qanuni olaraq dayandırılması, lazım gələrsə yeni nikah bağlaya bilmək üçün qanuni şəkildə qadın və kişinin nikahına tamamilə xitam verilməsidir (Arıkan, 1992).

Nikah birliyinin pozulması, yəni boşanma üçün səbəblər müxtəlif ola bilər. Türk Mülki Məcəlləsi boşanma səbəblərini sistemləşdirmişdir. Bu qanuna görə, boşanma səbəbləri altı qrupda toplanıb (Sucu, 2007). Bunlar aşağıdakılardır:

1. *Xüsusi boşanma səbəbləri*: Bu kateqoriyaya aid olan səbəblər Mülki Məcəllənin 161-165-ci maddələrində göstərilmişdir. Bura aiddir zina-xəyanət, öldürməyə cəhd etmək və olduqca pis, şərəf və ləyaqəti alçaldan rəftar, cinayət törədərək şərəfsiz həyat sürmək, tərک etmək və psixi / ruhi xəstəlik
2. *Ümumi boşanma səbəbləri*: Bunlara isə Qanunun 166-cı maddəsində verilmişdir. Evlilik birliyinin pozulması və ümumi həyatın bərpa olunmaması, boşanma zamanı ər və arvadın razılaşması ilə faktiki ayrılıq səbəbindən ümumi həyatın bərpa olunmaması kimi təsvir edilmişdir (Aktaş, 2011).

Daha ətraflı izah etmək lazım gəldiyi təqdirdə isə aşağıdakı kimi sıralaya bilərik (Aktaş, 2011).

*Həyat yoldaşına xəyanət səbəbilə boşanma*. Mülki Məcəllənin 161-ci maddəsinə əsasən, “Həyat yoldaşlarından biri zina edərsə, yəni yoldaşını aldadarsa digər həyat yoldaşı boşanma iddiası qaldıra bilər”. Evli qadının ərindən başqa kişi ilə, evli kişinin isə arvadından başqa qadınla yaxınlıq etməsi zinadır, xəyanət hesab olunur.

*Öldürməyə cəhd etmək, olduqca pis, şərəf və ləyaqəti alçaldan davranış*. Mülki Məcəllənin 162-ci maddəsinə əsasən, “Həyat yoldaşlarından hər biri digərinin onun həyatına qəsd etməyə çalışması və ya çox pis rəftar etməsi, rəf və ləyaqəti alçaldan davranış göstərməsi səbəbi ilə ona qarşı boşanma iddiası qaldıra bilər”.

*Cinayət törəmək və ləyaqətsizlik səbəbindən boşanma*. Oğurluq, dələduzluq, namusa sataşma, saxtakarlıq, qaçaqmalçılıq, borc alıb verməmək, qəsb kimi cinayətlər alçaldıcı cinayətlər hesab edilir. Burada söhbət yalnız alçaldıcı bir cinayət törətmək və ya şərəfsiz həyat sürməkdən getmir. Belə ki, bu mənfi cəhətlər nikah birliyinə təsir edərək möhkəmliyini dözülməz hala gətirir və evliliyi zədələyir.

*Tərк etmə səbəbiylə boşanma*. Həyat yoldaşını evi tərк etməyə məcbur edən və ya üzrlü səbəb olmadan evə qayıtmasına izin verməyərək mane olan həyat yoldaşı da tərк etmiş hesab edilir.

*Ruhi xəstəliyə görə boşanma.* “Ər-arvaddan birində psixi / ruhi xəstəlik varsa və buna görə də birgə həyat digər həyat yoldaşı üçün dözülməz hala gəlsə, bu halda ər-arvad boşanma üçün müraciət edə bilər, bir şərtlə ki, xəstəlik müalicə oluna bilməsin və bu qərar müalicə oluna bilməyəcəyi rəsmi səhiyyə şurasının rəyi ilə müəyyən edilsin”.

*Ailə birliyinin dağılması:* “Əgər, evlilik birliyi ər-arvadin ortaq həyatlarını təməmindən davam etdirmələri gözlənilməyəcək dərəcədə dağılırsa, hər bir həyat yoldaşı boşanma iddiası qaldıra bilər”.

Bu gün boşanmaların səbəbləri əsasən fərdlərin maddi problemləri və sosial həyatda qarşılaşdıqları çətinliklər olaraq özünü göstərir (Coontz, 2007; Aktaş, 2011).

Antropoloq Laura Betzigin apardığı bir tədqiqatda məlum olmuşdur ki, xüsusilə də qadınlar tərəfindən “xəyanət-zina” boşanma səbəbi kimi bildirilmişdir. Bu araşdırma 160 cəmiyyəti əhatə etmişdir. “Sonsuzluq”un ikinci yerdə olduğu məlum olmuşdur. “Kişilərin həyat yoldaşına qarşı fiziki və ya emosional, psixoloji zorakılığı” isə dünyada üçüncü boşanma səbəbidir. Bunlardan sonra isə səbəb kimi həyat yoldaşının şəxsiyyəti və davranışı ilə bağlı bir çox ittihamlar gəlir. Səviyyəsizlik, qısqanclıq, həddindən artıq ağzıboş olmaq, hörmətsizlik, qadının tənbəlliyi, kişinin evinə baxmaması, cinsi baxımdan laqeyd qalınaraq öz vəzifələrini yerinə gətirməmək, münaqişələrin tez-tez baş verməsi və evdən uzaq qalmaq boşanma üçün əsaslardan bəziləridir. Bundan əlavə, boşanmaların adətən evliliyin ilk illərində baş verdiyi müəyyən edilmişdir (Aktaş, 2011).

Arıkanın (1992) “Yoxsulluq, Evlilik və Boşanmada Uyğunsuzluq” adlı araşdırmasında nikahda mübahisələrin səbəbləri bu şəkildə sıralanır: Kişilərin həyat yoldaşına qarşı fiziki zorakılığı, qadınların evlilikləri zamanı psixoloji və cinsi zorakılığa məruz qalmaları, içki və qumar kimi pis vərdişlərə aludə olmaq, nikahdankənar qeyri-qanuni münasibətlər, qohumlarla əlaqələr, maddi sıxıntı və cinsi problemlər (Arıkan, 1992). Evliliyin sona çatmasına bir çox səbəb təsir göstərə bilər, lakin ən çox rast gəlinən səbəblər aşağıdakılardır (Sucu, 2007):

Bir sıra ölkələrdə boşanmaların səbəbləri ilə bağlı müxtəlif araşdırmalar aparılmışdır, o cümlədən, də qardaş Türkiyədə aparılmış tədqiqat zamanı müxtəlif səbəblər müəyyən olunmuşdur. Həmin tədqiqat nəticəsində əldə edilən bu səbəblər Arıkan və Sucunun əldə etdiklərinə görə aşağıdakı cədvəldə müqayisəli şəkildə qeyd edilmişdir:

Bu tədqiqat zamanı iştirak edənlər birdən çox səbəb işarələyə bildikləri üçün hər bir maddənin rast gəlinmə sıxlığı verilmişdir. Cədvəl 1.1. dən görüldüyü kimi ən çox qeyd edilən boşanma səbəbi “şiddətli keçimsizlik”, ikinci sırada “spirtli içki”, sonra “qumar”, daha sonra isə “pis rəftar və ya cana fiziki şiddət” və “xəyanət - zina” yer alır.

Cədvəl 1.1. Boşanma səbəbləri (Arıkan, 1996; Sucu, 2007)

Arıkana görə	Sucuya görə
Şiddətli keçimsizlik	Maddi problemlər
Pis rəftar və fiziki şiddət	Həyat yoldaşlarının dünyagörüşü fərqləri
Xəyanət-zina	Cinsi problemlər
Psixoloji xəstəlik	Effektiv ünsiyyət qura bilməmək
Fizioloji xəstəlik	Ailədaxili fiziki və ya psixoloji zorakılıq
Qadın sonsuzluğu	Həyat yoldaşlarının bir-birinə etinasızlığı, laqeydliyi
Kişi sonsuzluğu	Ailələrin həddindən artıq müdaxiləsi
Spirtili içki	Uşaq sahibi ola bilməmək
Qumar	Ər-arvadın birinin ya da hər ikisinin öz ailəsindən asılı olması və ya zəif şəxsiyyətə malik olması
Evdən getmək	Ailə təzyiqi altında baş tutan evlilik
Qohumların müdaxiləsi	Yaş fərqinin böyük olması
Maddi sıxıntı	Narkotik, alkoqol və qumar asılılığı

Boşandıqdan sonra qadın və kişilərin həyatında psixi problemlər, tənhalıq hissi, ailə və ya ətraf mühit təzyiqi, iqtisadi sıxıntı, mənzil çatışmazlığı, uşaqların qəyyumluğu verilməzsə uşaq həsrəti, ev və şəxsi işlərlə bağlı problemlər ola bilər (Arıkan, 1996).

Boşanma həyat yoldaşlarına həm emosional, həm sosial, həm də iqtisadi cəhətdən təsir edən bir prosesdir. Boşanma prosesində altı mərhələ var. Həyat yoldaşları yaşadıkları şərtlərə görə fərqli sıxlıqda, müxtəlif vaxtlarda bu mərhələlərdən keçirlər. Bunlar;

1. Evliliyin pis gedən ilk əlaməti olan bir dövr. Bu mərhələyə bir növü emosional boşanma adı verə bilərik. Hansı ki, bu mərhələdə həyat yoldaşlarının daxilən bir-birindən uzaqlaşması, bir-birlərinə olan inam və cazibələrini itirməsi baş verir.

2. Qanuni yəni hüquqi müstəvidə boşanma. Bu bir çox cəmiyyətlərdə hər hansısa bir səbəbə görə məhkəmələr, vəkillər və hakimlər tərəfindən idarə olunması ilə baş tutur.

3. İqtisadi boşanma. Ər - arvadın əmlakının bölüşdürülməsi, onların maddi birliyinin ayrılığı.

4. Valideynlərdən biri ilə yaşamaq, digəri ilə görüşmək. Qəyyumluğu olacaq valideynin boşanması.

5. Sosial boşanma. Yəni, dostların və ətraf mühitin dəyişməsi mərhələsi.



6. Psixoloji boşanma. Özünü ayrıca bir fərd, şəxsi muxtariyyət kimi görmə vərdəşidir (Bohannon və Yavuzer, 2011)

Boşanma ailə üzvlərinin rollarında mühüm dəyişikliklərə səbəb olur ki, bu da ailə həyatında psixoloji tarazlığın pozulmasına gətirib çıxaran böhran vəziyyəti hesab olunur. Yanğın, sel və müharibə kimi təbii fəlakət və kriz anlarında valideynlər ilk növbədə övladlarını bu vəziyyətdən xilas etməyə çalışırlar. Lakin, boşanmada uşaqların rifahı çox vaxt valideynlər üçün ikinci plana keçir, onların ehtiyaclarına qarşı daha az həssaslıq göstərir və cavabsız ola bilirlər. Ailənin böyükləri və qonşuları kimi sosial mühitdə bəzi insanlar, ölüm halında və başqa kriz anlarında uşaqları saxlamaq və buna bənzər böhran vəziyyətlərində ailəyə köməklik göstərdiyi halda boşandıqdan sonra yardım üçün müəyyən edilmiş sosial normalar mövcud deyil. Ailə dramatik şəkildə dəyişir, maliyyə imkanları, həyat və iş tənzimləmələri ilə çox çətin bir dövrə girir. Ailənin hər bir üzvü fərqli bir rol və şəxsiyyət alır.

Tərəflər həyatlarının ən mühüm hadisələrindən biri olan evliliyi həyata keçirə bilmədikləri və ya digər səbəbdən evlilikləri uğursuz olduqlarına görə boşanmağa qərar verirlər.. Bu zaman valideynlərin problemlərlə başa çıxmaq bacarıqları zəifləyə bilər. Ona görə də valideynlər öz hissləri, ehtiyacları və həyatlarındakı dəyişikliklərlə daha çox məşğul ola bilər və uşaqlarına adekvat dəstək göstərə bilmirlər. Beləliklə, uşaqlarına qarşı qayğı, nizam - intizam, digər böhran vəziyyətlərinə qarşı emosional dəstək kimi valideynlik bacarıqları azala bilər. Boşandıqdan sonra uşağın birlikdə yaşadığı valideyn (adətən, ana) yeni bir işdə işləməyə başlayır və evdən kənardə daha çox vaxt keçirir və buna görə də uşaqlarını tanımadığı mühitlərdə saxlamalı olurlar, onları baxıcılarla və ya məktəbdən sonra tək qoymalı olurlar.

Bəzən ayrılmış valideynlər özünü tək hiss edə və qorxa bilər və digər valideynin yerinə uşağın qoymağa çalışa bilər. Bu zaman uşaqla möhkəm bağ quran valideyn öz istəklərindən imtina edən və ya uşağa həddindən artıq icazə verən və ya həddindən artıq məhdudlaşdırən tərzdə yanaşa bilirlər. Bu asılılıq uşağa daha çox təsir edir, ən çox ona yüklər yükləyir. Bundan əlavə, valideynlər övladlarına emosional dəstək verə bilmirlər və kifayət qədər güvən vermirlər, buna görə də onlar özlərini günahkar hiss edə bilirlər. Boşandıqdan sonra uşağın bərabər yaşadığı valideyn ilə yaşamında bir systemsizlik, təzyiqlər, hər iki valideyn eləcə də uşağın əsəb vəziyyətinin yəni, gərginliyinin artması, valideynlik bacarıqlarının azalması, ev işlərində problemlər müşahidə edilə bilər. Qəyyumluq və ziyarətlə bağlı problemlər də yaşana bilər. Qeyri-himayədar valideyn uşaqla ayrı-ayrı yerlərdə görüşməyə hazır olmaya bilər və ya uşaqlarının gələcəyi münasib yaşayış yeri olmaya bilər. Bu həyat tərzinin sonrakı illərdə də davam etməsindən əziyyət çəkədikləri hallarda olur.

Boşanma prosesinə adaptasiya olmaqda çətinlik çəkən uşaqlar qəyyumluğu götürən valideynə qarşı reaktiv davranışlar sərgiləyə bilirlər. Qəyyumluq ala bilməyən valideynin həsrətini çəkən uşaq bunun üçün birlikdə qaldığı valideyni günahlandıra bilər ki, bu da öz növbəsində qəyyumluq məsuliyyətini qəbul edən valideynin emosional yükünü artırır (Dolto, 1998; Aydın, 2009).

Boşanmadan sonra hər iki tərəf - həm kişilər həm də qadınlar ciddi problemlər yaşayırlar. İntihar cəhdləri və sosial təcrid, evli insanlarla müqayisədə subaylar arasında, xüsusilə də, boşanmış insanlar arasında daha çox rast gəlinir (Mc Lanahan, Wedemeyer və Adelberg, 1981; Travato, 1986).

Bundan əlavə, ədəbiyyatda aparılan araşdırmalara istinadən boşanmış qadınların yaşadığı problemlərin, kişilərin problemlərindən böyük ölçüdə fərqləndiyini və bu problemləri, əsasən qadınların daha ağır şəkildə yaşadığını deyə bilərik (Trent və South, 1989; Schlesinger, 1994). Boşanmış qadınların gündəlik həyatda ən çox qarşılaşdığı problemlərdən biri də qadın cinayətləridir. Belə ki, aparılan araşdırmalar nəticəsində boşanmış qadınların subay və evli qadınlara nisbətən daha sıx tezlikdə cinayət törətdikləri müəyyən olunmuşdur (İçli və Ögün, 1988). İçli və Ögünə görə cəmiyyət əri vəfat etmiş və boşanmış qadınlara digər qadınlardan daha çox təzyiq göstərir və beləcə, bu qadınlar heç evlənməmiş və evli qadınlardan daha çox problem yaşayırlar. Bu da onlara bəzi normadan kənar davranışlara şərait yaradır. Hətta bununla bağlı Türkiyədə bir tədqiqat da aparılmışdır və qadın məhbusların ümumi xüsusiyyətləri və cinayəti icra etdiyi müddətdə problemləri müəyyən edilmişdir. Burada boşanma və qadın cinayətləri arasında əlaqənin olduğu da məlum olmuş və qeyd edilmişdir.

Boşandıqdan sonra bir qadının yaşaya biləcəyi problemləri sıralamalı olsaq aşağıdakı kimi sadalaya bilərik:

- Maddi sıxıntılar (88.6%)
- Cəmiyyətin təzyiqi (80.8%)
- Uşaqlardan darıxmaq (qəyyumluq atadadırsa) (79%)
- Kişilərin təcavüzü (77%)
- Ailə təzyiqi (73.2%)

Cədvəl 1.2. Boşanmadan sonra qadınların yaşaya biləcəyi problemlər (Arıkan, 1996).

	<u>Bəli</u>		<u>Xeyr</u>		<u>Bilmirəm</u>		<u>Cavabsız</u>		<u>Cəmi</u>
	N	%	N	%					
Maddi sıxıntı	443	88,6	46	9,2	5	1,0	6	1,2	500
Ev-mənzil sıxıntısı	284	56,8	205	41,0	5	1,0	6	1,2	500
Cəmiyyətin təyziqi	404	80,8	85	17,0	5	1,0	6	1,2	500
Ailə təyziqi	366	73,2	123	24,6	5	1,0	6	1,2	500
Kişilərin təcavüzü	385	77,0	104	20,8	5	1,0	6	1,2	500
Psixoloji, emosional sıxıntı	350	70,0	139	27,8	5	1,0	6	1,2	500
Övlədlərdən darıxmaq (qəyyumluq atadadırsa)	395	79,0	94	18,8	5	1,0	6	1,2	500
Alimentlə bağlı sıxıntı	279	55,8	210	42,0	5	1,0	6	1,2	500
Evin təmiri kimi işlərlə bağlı sıxıntı	171	34,2	318	63,6	5	1,0	6	1,2	500

Tədqiqat aparılan qadınların bildirdikləri analiz edildikdə onların qarşılaşdıqları problemlərin ən başında maddi sıxıntı olması ədəbiyyatlarda da öz təsdiqini tapmışdır (Arıkan,1992). Qadınların ümumi olaraq təhsil səviyyəsinin aşağı olması səbəbindən bu qadınların maddi yaşayışı təmin edə bilmək üçün əmək haqqı olmadan ailə başçısı rolunda işləməsinə, iş aləmində aşağı gəlirli, sosial qorunması ilə təmin olunmayan sığortasız işlərdə işləməsinə və bəzi müqavilələrlə (əxlaqi və s.) işlədikləri hallarına geniş rast gəlinir. Cəmiyyətimizdə qadınlar “işləyən qadın” əvəzinə “ev qadını” olaraq tərbiyə olunaraq böyüdüldüyündən çox zaman özləri də işləmək istəməzlər. Və bu vəziyyət evlilik müddəti gözəl davam etdiyində heç bir problem yaratmasa belə, boşanma olarsa artıq bu zaman çox ciddi maddi sıxıntılara səbəb olur və boşanmış qadının özünü ağır maddi gərginlikdə hiss etməsinə səbəb ola bilər. Bu zaman da boşanmış qadınların əksəriyyəti heç işləməmiş olsa belə artıq iş axtarmağa başlayır. Lakin, yaşları da zamanla irəliləmiş olduğundan bəzilərinin iş tapması daha da çətinləşir. Boşanmış qadınlar hətta ən aşağı maddi səviyyəyə belə düşə bilirlər. Bu da öz növbəsində depressiyaya gətirib çıxarır. Boşanmış qadınların ailələrindən də dəstək gəlmədikdə və ya az olduqda bu zaman dövlət yardım mərkəzlərinə müraciətlər çoxalır (Arıkan,1992). Digər bir məsələ isə aliment ilə bağlıdır. Hansı ki, alimentin ödənməməsi və ya gecikməsi bu kimi hallar da maddiyatla bağlı gərginliyi artırır. Ətraf mühit, cəmiyyətin təyziqi, ailə təyziqi də boşanmış qadınların ən çox yaşadıkları problemlərdəndir.

Əfsuslar olsun ki, cəmiyyətdə mövcud olan müxtəlif önyargılar, boşanmış qadınların üzərinə damğa vurmağa zəmin olur. Və anormal zehniyyətli bəzi cəmiyyətlərə görə “evlilikdə xoşbəxtlik və davamlılıq bir normadır və boşanmaq xəstəlikdir, çünki, boşanma evlilikdə bacarıqsız olmaq deməkdir” (Beeker, 1971). Bu fərziyyə ümumi olaraq qəbul edilmiş və boşanmış qadınların damğalanmasında zəmin rolu oynadığına geniş şəkildə rast gəlinmişdir. Hətta bacarıqsızlıqdan ziyadə boşanmış qadınlar haqqında belə bir damğa da mövcuddur ki, boşanmış qadınlar “qeyri-məşru müxtəlif münasibətlər qurmağa hazır və istəkli”dir.

55 yaşında bir ev qadının verdiyi müsahibədən: “Qadın boşana bilməz, çünki gümahdır; Gedəcəyi yer yoxdur; pulu yoxdursa pis yola düşər”. Əsasən də, cəmiyyətin aşağı təhsilli təbəqələrində boşanmış qadınlara qarşı mövcud olan müxtəlif damğaları öz növbəsində ailə təzyiqini də artırır. Ailə təzyiqi həm özlərinə, həm də qızlarına qarşı mənfi münasibətin qarşısını almaq üçün yaranır və şiddətli bir mübarizə halını alaraq həm ailə üzvlərini, həm də boşanmış qadınları çox yorur.

Aparılmış araşdırılmalardan bir digərində cəmiyyətin fərziyyələrini açıqlamağa yönəlmiş nəticələr əldə edilmişdir. Belə ki, “Boşanmış qadının ata evindən başqa yeri yoxdur. Ancaq, ata evinə geri qayıtması iki cür narahat edir. İlk olaraq ata dul qızının namusunu yenidən qorumaq məcburiyyətində olur. İkincisi isə ətraf mühitin insanların dedi - qodularına qarşı başı aşağı olacaqdır. Sosial statusu zədələnəcəkdir. Ona görə bu vəziyyətdən xilas olmaq üçün ilk qarşısına çıxan elçiyə qızını verib yenidən evləndirməlidir” (Altuntek, 1993).

Kişilərin təcavüzü mövzusu isə tez-tez rast gəlinən başqa bir problemdir. Və bu problemin təməli cəmiyyətin qərəzli düşüncələrinin kişilərdə əks olunmasıdır onları bu fikrə məhz bu qərəzli düşüncələr gətirir (Arıkan, 1992).

45 yaşında əməkli zavod işçisinin müsahibəsindən: “Əgər, düşüncəli bir şəkildə boşanıbsa, və təkbaşına ayaqda dura biləcəksə əhsən deyərəm. Çünki, bu cəmiyyətdə boşanmış qadına arvadım olarsanmı yox, sevgilim olarsanmı deyə təklif edirlər”.

Tədqiqata qatılanlar arasında övladlara həsrət çəkmək də tez-tez bildirilən problemlərdəndir. Amma qəyyumluğun əksər hallarda anaya verildiyi üçün, boşanmış qadınlar bu problemi çox vurğulamamışlar. Tədqiqatda yalnız 4 nəfər qadın bu problemi qeyd etmişdir (Arıkan, 1996).

Boşanma, cinsi kimliyindən asılı olmayaraq, ondan təsirlənən hər kəs üçün əhəmiyyətli səviyyədə emosional sarsıntıya səbəb ola bilər. Kişilər də qəzəb hissi, nailiyyətlərin itirilməsi səbəbindən kədər və ya bu kimi mürəkkəb duyğularla qarşılaşa bilərlər. Boşanma nəticəsində əmlakın ədalətli şəkildə bölünməsi, məhkəmənin verdiyi qərar

ilə uşaqlara dəstək olaraq təyin edilən aliment məbləğlərinin vaxtlı – vaxtında ödənilməsi kişilər üçün maddi baxımdan çətinlik yaradır. Həmçinin də tək valideyn olmağa və ya birgə valideynlik tənzimləmələrinə keçid kişilər üçün xüsusilə çətin ola bilər. Çünki, işin və şəxsi öhdəliklərin idarə edilməsinə artıq uşağa qayğı göstərmək məsuliyyəti də əlavə olunur və kişilər üçün vəziyyəti ikiqat çətinləşdirir (Brown, 2014).

İndiyə qədər toplanmış empirik sübutlara əsaslanaraq deyə bilərik ki, nikahın rəsmi şəkildə pozulması bu gün cəmiyyətimizdə hər iki cinsə də əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərən ictimai məsələdir. Evlilik münasibətlərini sona çatdırmaq kimi çətin bir prosesin öhdəsindən əksər hallarda tərəflər asanlıqla çıxıb bilmir. Kişilər bu cür keçidlərdən sonra bir sıra mənfi psixoloji təsirlər yaşadıklarını bildirirlər. O cümlədən, gizli ağlamalarla müşahidə edilən qapalı davranış nümunələri, iş məhsuldarlığının ölçülə bilən səviyyədə azalması, ruh düşkünlüyü, psixi sağlamlıq üçün təhlükə yaradan digər müxtəlif çatışmazlıqlar bu təsirlərə aiddir. Keçirilən sorğu zamanı həmçinin kişilərin qadınlara nisbətən daha güclü təklükə hissələrindən əziyyət çəkdikləri məlum olmuşdur. Və boşandıqdan sonra öz ailələrindən kənarında ayrı yaşamağa meylli olduqları aşkar edilib. Uşaqlığı atasız keçmiş və ana himayəsində böyüyən kişilər öz övladlarına qarşı daha çox həssas olurlar. Ayrılıq səbəbindən dolayı övladlarına qarşı özlərini günahkar hiss edirlər. Üstəlik, evlilik zamanı həyat yoldaşı ilə ideal əlaqəyə aid arzuların reallaşmaması onlar üçün mənfi emosiyalara səbəb olan digər bir amildir (Gottman, 2014).

Cədvəl 3-də kişilərin boşandıqdan sonra yaşaya biləcəyi problemlər qeyd edilmişdir:

- Övladlara həsrət çəkmək (vəlayət anaya verilmişdirsə) (71.6%)
- Ev işlərini etməkdə çətinlik (62.6%)
- Psixoloji/emosional sıxıntı (58.6%)

Cədvəl 1.3. Boşanmadan sonra kişilərin yaşaya biləcəyi problemlər (Arıkan, 1996).

PROBLEMLƏR	<u>Bəli</u>		<u>Xeyr</u>		<u>Bilmirəm</u>		<u>Cavabsız</u>		<u>Cəmi</u>
	N	%	N	%					
Maddi sıxıntı.	443	88,6	46	9,2	5	1,0	6	1,2	500
Ev-mənzil sıxıntısı	284	56,8	205	41,0	5	1,0	6	1,2	500
Cəmiyyətin təyziqi	404	80,8	85	17,0	5	1,0	6	1,2	500
Ailə təyziqi	366	73,2	123	24,6	5	1,0	6	1,2	500
Psixoloji, emosional sıxıntı	385	77,0	104	20,8	5	1,0	6	1,2	500
Övladlardan darıxmaq (qəyyumluq atadadırsa)	350	70,0	139	27,8	5	1,0	6	1,2	500

Alimentlə bağlı sıxıntı	395	79,0	94	18,8	5	1,0	6	1,2	500
Ev işləri özlərinə qulluqla bağlı sıxıntı	279	55,8	210	42,0	5	1,0	6	1,2	500
Maddi sıxıntı.	171	34,2	318	63,6	5	1,0	6	1,2	500

Boşanmış kişilərin ən çox qarşılaşdığı problemlərin birinci sırasında qəyyumluğu anaya verilmiş uşaqlara olan həsrət hissədir (Lee, 1979; Hetherington və Cox, 1982; Grief, 1985; Seltzer və Bianchi, 1988). Aydınalp (1981) görə, ataların 67%-i “övlad həsrəti” çəkirlər. Bu araşdırmada məlum olmuşdur ki, bu vəziyyəti yaşayan atalar boşandıqları həyat yoldaşının uşaqları atasının görməsinə ancaq qanuni məhkəmə yolu ilə müəyyən olunmuş günlərdə görməyə icazə verirlər, qalan günlərdə isə icazə vermirlər. Hətta həmin görüşmə günlərində belə əgər, 1-2 saat gec geri gətirsə atası o zaman münaqişə baş verir. Bu halda da atalar övladlarını görmək üçün anasına yalvarmalı olur hər dəfə və bu hal artıq ata üçün yorucu bir hal alır. Beləliklə də, əksəriyyəti uşaqlarından imtina etməli olurlar. Bu da boşanmış kişilərdə bu problemin nə qədər ciddi olduğunu göstərir. Bir çox boşanmış atanın yaşadığı bu problemləri müxtəlif kütləvi informasiya vasitələrində (KİV) zaman-zaman öz əksini tapır (Arıkan Z, 1996).

Evlilik müddətin artması müəyyən müddət sonra sanki bir həyat tərzinə çevrilir. Məsələn, kişilər uzun müddətli evlilikdən sonra öz gündəlik işlərini (məsələn, ev işləri, alış-veriş və s.) həyata keçirməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Bundan əlavə, uzunmüddətli nikahlarda qurulan sosial münasibətlər, dost – tanış çevrəsi boşanmadan sonra pisləşə bilər. O vaxta qədər fərdlərin “cütlik” kimi qurduğu dostluqlar zəifləyə və ya tamamilə pozula bilər. Uzun illər həyat yoldaşı olaraq müxtəlif rol və məsuliyyətləri üzərinə götürmüş şəxslərin birdən - birə ayrılması hətta şəxsiyyətin zədələnməsinə səbəb ola bilər.

Ev işləri və özünə qulluq işləri ilə bağlı çətinliklər isə ikinci sırada yer alaraq tədqiq olunanlar arasında 62.6% nəticə göstərmişdir. Bu problem daha çox qadın və kişi cinsiyyət ayrışikliyi edilən, qatı iş bölgüsü olan az inkişaf etmiş və ya inkişaf etməkdə olan ölkələrdə daha qabarıq özünü göstərir. Bəzi evliliklərdə ev işlərini, ailə üzvlərinin qulluğunu (yemək, paltar, təmizlik və s.) tamamilə qadın edir və kişi sadəcə ailə başçısı vəzifəsi olaraq ailənin maddi təminatını qarşılayır. Belə evliliklər boşanma ilə sonlandıqda kişinin ciddi bir depressiya, sanki bir “kriz” yaşaması qaçınılmaz olur. Boşananadək heç vaxt mətbəx işi görməmiş, paltarları necə yuyub qurutmağı bilməmiş hər şeyi qadını etmiş bir kişi boşandıqdan sonra əgər, bu işlərdə kömək edəcək bir yaxını olmazsa çətin vəziyyətlə baş-baş qalır. Və həmin kişinin yaxın qohum əqrabası da bu vəziyyətdən narahat olaraq ən qısa

zamanda onu evləndirmək istəyirlər. Tədqiqat iştirakçıları arasında, hətta, bu səbəbdən yanlış bir evliliyə məcbur qaldıqları insanlara şahid olduqlarının bildirenlər də olmuşdur (Arıkan, 1996).

Boşanmış kişilərin yaşaya biləcəyi başlıca problemlər sırasında psixoloji / emosional problemlər də 58,6% ilə vacib yerdə durur. Hər nə qədər boşanmış qadınların yaşadığı problemlər və sıxıntılar qədər müxtəliflik və ağır dərəcədə özünü göstərmədiyi qeyd olunsa da, psixoloji və emosional gərginliyin artdığı müşahidə edilir. Cəmiyyətdə boşanmış kişilərə qarşı da qərəzli fikirlər bəslənməkdədir. Kişinin hansı səbəbdən boşandığını nəzərə almayaraq, “etibarsız, güvənsiz, bacarıqsız” kimi damğalar vurulur. “Qadın boş-boşuna ayrılmaz ki, Allah bilir nələr edib ki, boşanıb” şəklində mənfi dəyərləndirmələr boşanmış kişiyə psixoloji və emosional olaraq gərginliyə salır (Arıkan, 1996).

Boşandıqdan sonra qadınların müxtəlif müstəvilərdə qarşılaşdıqları problemlər ümumiyyətlə eyni müstəvilərdə kişilərin problemlərindən daha ağırdır.

Boşanma prosesi hər iki tərəfə müxtəlif cür təsir edir və bu təsir uzun müddət davam edir. Boşanma prosesi insanların həyatında ən vacib məsələlərdən biri olmaqla yanaşı həmçinin, boşanan tərəflərə də stress mənbəyi olaraq mənəvi ağrı və əzab verir (Bacanlı və İlhan, 2013). Boşanmanın stress mənbəyi ola bildiyini nəzərə alaraq yaşandığında boşanma prosesi və boşanma prosesinin təsirləri ilə mübarizə aparmaq həyatın böhran dövrlərindən olduğu deyilə bilər. Boşanma zamanı birlikdə yaşamağa uyğunlaşmış tərəflər artıq tək olaraq yaşamağa uyğunlaşmaq məcburiyyəti ilə qarşı-qarşıya qaldığından boşanma prosesi stress yaradır (Brown, 2014).

Boşanma prosesi sadəcə “ər-arvad” münasibətinin pozulması deyildir, çünki bununla birgə müxtəlif psixoloji və sosial problemlər də tərəfləri gözləyir. Mentalitet, ailə quruluşu və ətraf mühit faktorları fərdə qarşı stressor olaraq çıxış edə bilər və nəticədə şəxs narahat, stressli və gərgin hala girir. Boşanma prosesi müddətində və sonrasında tərəflər çox zaman yaranan stress və narahatlıq ilə mübarizə aparmalı olurlar (Atkinson və ark, 2010).

Boşanma prosesi nəticəsində fərdi, sosial, iqtisadi, hüquqi və patoloji nəticələr meydana çıxır. Evlənərək insanlar hüquqi haqlar və məsuliyyətlər əldə edirlər və boşanma zamanı bütün bunlar ləğv edilərək şəxsin həyatının demək olar ki, bütün sahələrində emosional bir çöküş yaradır (Gottman, 2014).

Əvvəllər bir evdə yaşamağa uyğunlaşmış tərəflər boşanma ilə öz şəxsiyyətlərini və fərdi xüsusiyyətlərini yenidən müəyyən etməli olurlar. Yeni həyat tərzinə adaptasiya olmaq isə tərəflər üzərində müxtəlif səviyyədə və formalarda stress yaranmasında zəmin rolunu oynayır (Jurcut, 2014). Boşanmadan sonra tərəflər üzərində müxtəlif psixosomatik təsirlər meydana

gəlir ki, hansı ki, bura çəkinin itirilməsi, iştahsızlıq, halsızlıq, başladığı işi sona qədər apara bilməmək və s. kimi əlamətləri aid edə bilərik (Bloom, Hodges və Caldwell, 1983).

Boşanma prosesi şəxsin psixoloji sağlığını təhlükəyə salan bir prosesdir çünki, boşanma və həyat yoldaşı itkisi tərəflər üzərində travma yarada bilən hadisələrə aid edilir. Və şəxsin həyatında ən stressli hadisələrdən biri olaraq qəbul edilir. Holmes və Raheyə (1967) görə, stress yaratma səviyyəsinə əsasən, 43 həyat hadisəsi arasında boşanma prosesi məhz ikinci sırada yer alan stress mənbəyidir. Onlar bir test formalaşdırmışdılar və bu testin adı Sosial Uyğunlaşma Testidir. Bu testdə boşanma ikinci kateqoriyada durur. Couto və digərləri (2011) də Holmes və Raheinin apardığı tədqiqat nəticələri ilə eyni fikirdədir. Fərdin həyatında ona qırılma nöqtəsi dediyimiz anı yaşadan hadisələr “travmatik hadisələr” olaraq qiymətləndirilir. Boşanma prosesi də fərdin həyatında ən vacib dəyişikliklərdən biri hesab olunduğu üçün məhz bu səbəbdən boşanma prosesinin də travmatik bir hadisə olduğu qəbul edilir (Keskin, 2013; Korkut, 2003). Aparılan araşdırmalarda məlum olmuşdur ki, boşanmış şəxslərin sərgilədikləri müdafiə davranışları digər travma yaşayan insanların müdafiə davranışları ilə eynidir, buna görə də boşanma prosesi də travma kimi qəbul edilə bilər (Dreman, 1991). Digər travmatik hadisələrdə olduğu kimi boşanmadan sonra da psixoloji, fiziki, somatik, sosial və maddi baxımdan müxtəlif çətinliklər yarana bilər (Graff-Reed, 2004; Hetherington, 2022; Shahbeik, Khanekheski və Khanmohammadi, 2018). Boşanma prosesi şəxsə eyni anda müxtəlif kriz vəziyyətlərini yaşada bilər: maddi vəziyyət, həyat tərzini, uşaq böyütmək, yeni həyat məqsədləri və s. (Graff-Reed, 2004).

Boşanma prosesinin özü ilə birlikdə şəxsin həyatına gətirdiyi dəyişikliklər şəxsə yüksək səviyyədə stress yarada və bu stressin təsiri uzun illər davam edərək xronik hala gələ bilər (Kaçar, 2007). Tədqiqatlar araşdırıldığında məlum olmuşdur ki, boşanma prosesi hər bir ailə üzvünə fərqli tərzdə və müxtəlif səviyyələrdə təsir edir, lakin qadınların maddi cəhətdən hər zaman ailədə daha bağımlı olduqlarını nəzərə alsaq maddiyat baxımından kişilərə nəzərən daha yuxarı səviyyədə xroniki stress yaşayırlar (Kaplan və ark., 2018).

Mövzu ilə əlaqəli aparılan digər araşdırmalardan nəticə çıxararaq həmçinin deyə bilərik ki, qadınlar boşanmadan sonra mentalitet və aid olduqları cəmiyyət, sosial mühit ilə daha çox mübarizə aparmalı olurlar. Belə ki, cəmiyyət tərəfindən qəbul edilmək üçün daha çox enerji sərf edirlər və bu da öz növbəsində onlarda daha çox stress yaranmasına səbəbiyyət verir (Karakaş, 2018). O cümlədən də uşaqları olan boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin uşaqları olmayan boşanmış qadınlara nisbətən daha yuxarı olduğu qeyd edilir. Çünki, uşaqları olan boşanmış qadınlar həm maddi, həm də mənəvi baxımdan daha çox məsuliyyət daşıyırlar



və bu da onları stressə və gərginliyə salır. Özləri və uşaqları üçün gələcək haqqında daha çox narahatlıq keçirirlər (Kars, 2018).

Boşanmadan sonra meydana çıxan yeni bir ev axtarışı, maddiyat baxımından daha kasad və sıxıntılı keçim, uşaqlarla məhkəmə qərarları çərçivəsində görüşmək, uşaqlara tək başına baxmaq və s. kimi sadaladığımız problemlər tərəflərdə müxtəlif emosional halətlərə, o cümlədən də stressin yaşanmasına zəmin rolunu oynayır (Keleş, 2018).

Sürərbiçərə görə (2008), boşanma ele bir prosesdir ki, insanlar dəhşətli bir hadisə imiş kimi yaşamamaq məcburiyyəti ilə qarşı-qarşıya qalırlar. Belə olduğu halda tərəflər özlərini emosional baxımdan qırılmış, incinmiş, zədələnmiş və eyni zamanda əsəbi; hüquqi baxımdan sanki, hadisələr tərəfindən boşanmağa itələnməmiş kimi və idarəetməni itirmiş kimi; iqtisadi tərəfdən isə mal- mülk paylaşımı olduğu üçün özünü aldadılmış kimi; ata (ana) olaraq isə günahkarlıq və gələcək haqqında narahatlıq hiss edir.

Yeni həyat tərzinə uyğunlaşa bilən fərdlərdə mövcud stress səviyyəsi get - gedə azalarkən, uyğunlaşa bilməyən fərdlərdə isə əksinə olaraq daha da artaraq və davam edərək xroniki bir hal almağa başlayır.

## 1.2. Boşanma sonrası qadınlarda baş verən psixo-sosial dəyişikliklər

Ailə birliyinin və bütövlüyünün pozulması nəticəsində baş verən və bir çox səbəbləri ola bilən boşanma halında həm kişilər, həm də qadınlar çox çətin dövrlər yaşayır. Ancaq bu dövrdə qadınlar kişilərə nisbətə daha çətin şərtlər altında olur. Xüsusilə, ölkəmizdə kişilərlə müqayisədə ikinci yerdə tutulan qadınlar, pis gedən evliliklərini boşanmaqla bitirmək istədikdə həm həyat yoldaşı, həm ailəsi, həm də ətrafındakılar tərəfindən bir daha düşünməyə sövq edilir. Məsələn, təhsil səviyyəsi aşağı olan və evlilik həyatında heç vaxt işləməmiş bir qadın, boşanma qərarı verməsi üçün bir çox səbəblər olduğu halda, gələcək reaksiyanı və qarşılaşa biləcəyi problemləri düşünərkən bu müddəti uzada bilər.

Arıkan (1996) "Xalqın Boşanmaya Münasibəti" adlı araşdırmasında evliliklərində problem yaşayan və ayrılmaq istəyən fərdləri boşanmaqdan çəkəndirməyi müdafiə edən qohumların təsirindən bəhs edir. Həmçinin, bu araşdırmada boşanmalarda ən çox zərər görənlər tərəfin qadın olduğu məlum olunmuşdur. Bu araşdırmada qadınların qarşılaşacağı ən mühüm çətinliklərin başında isə uşaqlara dəyəcək zərər ilə ətraf mühitin və ailənin qadınlara göstərdiyi təzyiqli müəyyən edilmişdir (Bayraktar, 2010).

Mülki məəcəllənin boşanma baxımından kişilərə və qadınlara bərabər hüquqlar verməsinə baxmayaraq, əslində bu daha çox kişilərin istifadə edə biləcəyi hüquq olaraq qalmışdır. Qadınlar boşanmaq istədikləri hallarda belə, kişilərin həm ailədə, həm də sosial

baxımdan hakim mövqedə olması, ərın boşanma istəyinin olub-olmamasının nəzərə alınması, ailənin və ətraf mühitin təzyiqləri və onları dəstəkləyən adət-ənənələr qadınların Mülki Məcəllədə nəzərdə tutulmuş boşanma hüquqlarını istifadə etməsinə mane olur (İlkkaracan, 1998).

Türkiyədə Mülki Məcəllənin gətirdiyi yeniliklər arasında rəsmi nikah və birarvadlı evlilik ən çox vurğulanmışdır. Buna baxmayaraq, mülki məcəllənin qəbulundan yetmiş il keçsə də, hər beş qadıdan birinin yalnız dini nikahı var, başqa sözlə, qadınların beşdə biri ailə məsələlərində Mülki Məcəllənin verdiyi boşanma, aliment, həyat yoldaşından vərəsəlik və qəyyumluq kimi ailə ilə bağlı məsələlərdə tanıdığı heç bir hüquqdan yararlına bilmir (Bayraktar, 2010). Bu səbəbdən, qadınlar boşanma qərarı verərkən iqtisadi vəziyyətlərini nəzərə almalıdırlar. Heç bir maddi gəliri olmayan qadın ailəsinin dəstəyi olmadıqda bu qərarını uzadır ya da heç ağına gətirmir.

Ölkəmizdə boşanma məsələsi ilə bağlı namus və ya adət-ənənə cinayətlərinə də rast gəlirik. Zorakılığın bir forması olan namus cinayətləri öz cəmiyyətlərinin mədəniyyətindən və dəyər sistemindən qaynaqlanır. Namus cinayətlərindəki sərt və qəddar adətlər cinsi davranışla bağlı adət-ənənələrin təsiri altındadır. Namus və adət-ənənə cinayətlərinin rast gəlinədiyi yerlərdə qadınlar cinsi saflığını qorumaalıdır. Kişilərin də məsuliyyətləri buraya daxildir. O, tabeliyində olan qadınların (həyat yoldaşı, qız, bacı, ana və ya yaxın qohum) namusunu qorumaalıdır. Bu səbəbdən, qadının boşanma tələbi qarşısında namus cinayətinin qurbanı olması an məsələsidir (Bayraktar, 2010). Göründüyü kimi, ölkəmizdə qadının boşanma qərarı verməsi və bu müddətdə normal şəkildə yaşamağa davam etməsi kişi ilə müqayisədə olduqca çətinədir.

Boşanma hadisəsinin qadınlara təsiri, ər və arvadın bu qərarı necə qəbul etməsindən, məhkəmə müddətindəki hadisələrdən, uşağın varlığından və qəyyumluq mübahisəsindən, ətraf mühitin bu hadisəyə baxış bucağından və boşanmadan sonrakı maddi və sosial vəziyyətdən asılıdır (Oğurtan, 2011).

Boşanma bəzən bir qurtuluş, bəzən intihar səbəbi və ya psixomatik xəstəliklərin başlanğıc səbəbi də ola bilər. Qadının hazırkı təhsili, özünü qiymətləndirməsi və özünə inamı, sosial təminatı və ətraf mühitin verdiyi dəstək boşandıqdan sonra onun həyatına təsir göstərir. Boşanmanın qadağan olunmadığı və geniş yayıldığı cəmiyyətlərdə qadınların intihar göstəriciləri kişilərə nisbətən daha aşağıdır. Əksinə, boşanmanın qadağan olunduğu və ya geniş yayılmadığı cəmiyyətlərdə qadınların intihar nisbəti daha yüksəkdir (Oğurtan, 2011).

Boşanma qadınlarda müxtəlif psixoloji və sosial dəyişikliklərə səbəb ola bilər, bu da əsasən onların xüsusi şəraitlərindən, davranışlarından və mövcud dəstək mühitlərindən

asılıdır. Belə ki, evliliyin boşanma ilə sonlandırılması heç vaxt asanlıqla baş vermir və qadınlarda müxtəlif emosiyalara səbəb ola bilər. Bunlara kədər, qəzəb, məyusluq və çaşqınlıq emosiyaları aid ola bilər. Boşanma prosesindən sonra keçid mərhələsində bütün bu duyğuları yaşamaq bir çox qadın üçün qaçınılmaz bir haldır. Boşanma prosesindən sonra bir çox qadınlar özləri ilə tək qaldıqları üçün öz varlıqlarını daha dərindən düşünməyə məcbur olurlar və öz dəyərləri, həyatın mənası və ya məqsədləri kimi aspektləri bir daha düşünməli olurlar. Məhz bu proses şəxsi inkişaf axtarışlarına və dolayısı ilə özlərini təkmilləşdirmələrinə səbəb ola bilər. Bu kəşf basdırılmış zövqlərin yenidən üzə çıxması ilə yanaşı, boşanmış qadınlara onları daha böyük müstəqilliyə doğru yönəldən həyati güc mənbələri qazandıra bilər. Boşanma prosesi bir çox hallarda qadınların sosial şəbəkələrdə əlaqələrinə də əhəmiyyətli təsir göstərir, çünki o, evlilik həyatından olan tanışları və dostları ilə əlaqəni itirə bilər. Və ya evlilik həyatında olmayan yeni dostluqlar, yeni əlaqələr qazana bilər. Bu, yeni əlaqələr boşanmış qadınlara özlərini inkişaf etdirmək və sosial dairəsini genişləndirmək imkanı təqdim edə bilər. Bu böhran və uyğunlaşma dövrlərində ailə üzvlərinin və dostlarının dəstəyindən istifadə etmək çox tövsiyə olunur (Keskin, 2007; Bayraktar 2010).

Qadınlar boşanmadan qaynaqlanan problemləri kişilərə nisbətən daha sıx yaşayan seqmentdir. Bunun səbəbi həm fərdi, həm də sosial faktorlarla bağlıdır (Yazıcıoğlu və Kayhan, 2007):

- Qadınlar hadisələrə daha emosional yanaşır və daha çox təsirlənirlər.
- Qadınlara qarşı sosial təzyiq digər qruplara nisbətən daha yüksəkdir.
- Həm də ölkəmizdə adət - ənənə ilə bağlı olaraq qadınların təhsil səviyyəsi və sosial vəziyyəti aşağıdır.
- Evli qadınların əksəriyyəti maddi cəhətdən həyat yoldaşlarından asılıdır.

Boşanmadan sonra yaranan maddi sıxıntı qadınların qarşılaşdığı əsas problemlərdən biridir. Evlilik müddətində evindən kənar heç bir işdə işləməyən və ərinin qazancı ilə yaşayan qadın boşandıqdan sonra ciddi maddi krizis yaşayır. Boşanmadan sonra yaşanan digər mühüm problem isə cəmiyyətin boşanmaya və boşanmış qadınlara olan baxışı ilə bağlıdır. Qadınlara qarşı təzyiq həm onların ailələrindən, həm də ətraf mühitdən gəlir (Yazıcıoğlu və Kayhan, 2007).

Yörükoğluna (1997) görə, boşanmanın qadınlar üçün çox çətin bir vəziyyət olduğu müəyyən edilmişdir. Xüsusilə, ata evinə sığınmaq məcburiyyətində qalan qadın üçün bu çətin vəziyyətin daha da dözülməz hala gəldiyi bildirilib. İş axtarışı gərginliyi və əgər, uşaq varsa və qəyyumluğu anaya verilibsə qadının çiyinlərinə daha da məsuliyyət və bu qadınlarda bədbinlik, , özünə qapanma, özlərinə və keçmiş həyat yoldaşlarına qarşı qəzəb və fiziki şikayətlər yaranmağa başlayır (Keskin, 2007; Bayraktar, 2010).

Boşandıqdan sonra qadınlarda bir çox müxtəlif emosional halətlər yarana bilər. Əsas emosional vəziyyətlər aşağıdakılardır (Oğurtan, 2011):

- Sevgisizlik hissi;
- Təklilik hissi;
- Ümitsizlik hissi;
- Qərarlılıq hissi;
- Güvənsizlik hissi;
- Özünü boşluqda hiss etmək;
- Məsuliyyətlərin ağır gəlməsi;
- Dəyərsizlik hissi;
- Qarşı cinsə qarşı, kişilərə qarşı neqativ hisslər;
- Özünə və ya uşağına qarşı günahkarlıq hissi;
- Özünü əksik, tamamlanmamış hiss etmək və ya üsyan etmək kimi emosional vəziyyətlər.

Araşdırmalara görə boşanmış qadınların ən çox qarşılaşdıqları problemləri belə ifadə etmək olar:

*Öz ailəsi ilə ünsiyyət problemləri.* Öz nizamını quran və evlilik sayəsində ailəsindən ayrı bir həyat tərzini inkişaf etdirib mənimsəmiş hər bir qadın müəyyən səbəblərdən ailəsi ilə yaşamağa başladığında bəzi məsələlərdə qarşılıqlı qəbul problemi istər – istəməz münasibətə mənfi təsir göstərir. Belə ki, qadın ailəsinin verdiyi qərarlara ailəsi isə qadının verdiyi qərarlara öz reaksiyasını bildirir.

*Boşandığı həyat yoldaşı ilə ünsiyyət problemləri.* Qadının boşandığı adam ilə ünsiyyət qurması uşaqlarının gələcəyi ilə bağlı məsələlərdə cəmiyyətdə fərqli şəkildə qarşılanacağı üçün, bu da problemlə bir hal alır.

*Şəxsi haqq və hüquqlarını qoruya bilməmək.* Evlilik həyatı boyunca bu hüququnu qoruya bilməyən və istifadə edə bilməyən qadın boşandıqdan sonra onu qoruma ehtimalı daha da azalır. Zorakılığa, şiddətə görə ayrılan qadın bu dəfə atası tərəfindən şiddət və zorakılıq halında olur. Və bu kimi hallar.

*Müstəqillik həddini təyin edə bilməmək.* Belə ki, boşanan qadının dini və əxlaqi inanclarına görə yenidən evlənəcək şəxsi özü seçə bilmək kimi bir hüququ olduğu halda, bu məsuliyyəti başqasına vermək məcburiyyətində qalması və ya bu hüququn əlindən almaq kimi hallar bura aiddir.

*Uşaqla bağlı ünsiyyət və təhsil problemləri.* Boşanan qadının uşağının təhsilinə, başda öz ailəsi olmaqla sözünl əsl mənasında qarışmayan qalmır, hələ üstəlik maddi cəhətdən çevrəsinin köməyinə ehtiyacı da varsa, vəziyyət daha da ağırlaşır və bu halda müəyyən

şərtlərə bağlı köməklik göstərilir. Təəssüf ki, ailə məhkəmələrinin təyin etdiyi aliment məbləği dolanışıq üçün kifayət etmir, lakin ata aliment verməklə məsuliyyətdən azad olduğuna inanır və bu da problemi daha da artırır.

*Sağlamlıq problemləri.* Boşanmış qadınlarda erkən menopoz, balanssız qidalanma nəticəsində piylənmə və onunla əlaqəli xəstəliklər özümü göstərə bilər. Stressin yaratdığı zərərli vərdişlər (siqaret, spirtli içki, narkotik), ürək-damar xəstəlikləri, hipertoniya, xərçəng, vaxtından əvvəl ölüm və s. kimi halları sadalaya bilərik. Belə ki, 35-45 yaş arası boşanmış qadınlarda stress və maddi çətinliklər üzərində aparılan araşdırmalarda evlilərlə müqayisədə vaxtından əvvəl ölmə ehtimalının daha çox olmasına təsadüf edilib.

*Psixosomatik xəstəliklər.* Boşanmış qadınların özünə dəyər və özünə inam hissinin olmaması halından qaynaqlanaraq bir çox xəstəlik riski (xora, miqren, əzələ ağrısı və s.) və intihara meyillilikdə daha artıq olduğu müəyyən edilmişdir.

*Cəmiyyətdə yenidən dəyər qazanma səyləri.* Qadın, cəmiyyətin ona qarşı bəslədiyi neqativ münasibətdən, düşüncələrdən xilas olmaq üçün təbii olaraq yeni səylər göstərmək istəyə bilər. Cəmiyyətin dəstəyi ilə yanaşı, bəzən sırf boşandığı üçün qarşısı kəsilə bilər.

*İqtisadi problemlər.* CEDAW-Türkiyə İdarə Heyətinin hesabatına görə, boşanmaların günbəgün artması yoxsul qadınların sayını da sürətlə artırır. Miras yolu ilə ayrı - seçkilik və boşanma qadını yoxsullaşdırır və əfsuslar olsun ki, buna qarşı heç bir qoruyucu tədbir görülmür.

*Sevgi və cinsi ehtiyac problemləri.* Boşandıqdan sonra qadınlar üçün bu ehtiyaclar daha da artmaqda davam etsə də, cəmiyyət öz maddi və təhsil ehtiyaclarını birinci yerə qoyduğu üçün bu, ehtiyaclar təxirə salınır, bəzən isə heç ödənilmir. Çünki, boşanmış qadınlar üçün bu ehtiyacların ödənilməsi cəmiyyət tərəfindən əxlaqsızlıq kimi qəbul edilir.

*Yenidən evlənmə problemi.* Baxmayaraq ki, dini və sosial quruluş yenidən evlənməyə icazə verir, lakin ailənin mövcud övladına və ya çevrənin baxış bucağına görə boşanmış qadının yenidən ailə qurmasının qarşısını almağa çalışırlar.

*Psixoloji köməyə ehtiyacın ödənilməməsi problemi.* Bu problemin digər problemlərlə birbaşa əlaqəsi var. Biri digərini özü ilə daşıyır. Əsasən, maddi problemlər və ailəsi ilə bir yerdə qaldıqda müstəqil, azad ola bilməməsi boşanmış qadınların bu ehtiyacın ödənilməsinə mane olur.

Boşanma hadisəsinin həm qadınlara, həm də kişilərə təsir göstərən bir hadisə olmasına baxmayaraq, ən çox təsirlənən tərəfin qadın olduğu ortaya çıxır. Boşandıqdan sonra qadınların ən çox qarşılaşdıqları problemlər maddiyat problemləri, ətraf mühitin təzyiği, uşaqlardan ötrü darıxmaq, kişilərin təcavüzü və ailə təzyiği şəklində sıralanır (Arıkan, 1996).

Boşanmış qadınların ən çox rastlaşdığı problemlərin başında maddi sıxıntılar dayanır. Xüsusən də təhsil almamış və evlilik həyatı boyu işləməmiş, yalnız evdə qarşılıq olmadan ev işləri görən qadınlar boşandıqdan sonra iş tapmaqda çətinlik çəkirlər. Bununla bağlı bir araşdırmada sorğu götürülən qadınlar arasında daha əvvəl heç işləməmiş qadınların ailələrinin dəstəyi ilə həyatlarını davam etdirdikləri müşahidə edilmişdir. Bundan başqa, işləyən qadınlar arasında maaşın azalması səbəbilə əlaqədar uşaqların ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkdiklərini bildirenlər də olub.

Ətraf mühit və ailə təzyiqi boşanmış qadınların yaşadığı ən böyük problemlər arasında yer alır. Adət - ənənələrim hələ də canlılığını qoruyub saxladığı şəhərlərdə boşanma evlilik qədər təbii qəbul edilmir və təsdiqlənmir. Cəmiyyətdə mövcud olan müxtəlif qərəzlər boşanmış qadınların hətta damğalanmasına qədər mənfi münasibət bəsləyə bilir (Arıkan, 1996). Boşanan qadınlar cəmiyyətdə bəzən “müxtəlif qeyri-qanuni münasibətlərə girməyə açıq və istekli” damğası ilə üzləşir və bu, bəzən intihara, təcavüzə və cinayət hadisələrinə gətirib çıxara bilir. Boşanmış qadınların bu cür damğalanması ailə təzyiqini də artırır. Ailə üzvləri qızlarını qorumaq, həm özlərinə, həm də qızlarına qarşı mənfi münasibətin qarşısını almaq üçün sanki bir “döyüşçü” mövqeyi alırlar. Bu vəziyyət, həm ailə üzvlərini, həm də boşanan qadını yorur (Arıkan, 1996). Tədqiqatlardan birində sorğu aparılan qadınların əksəriyyəti işləyən və öz ayaqları üzərində dayana bilən qadınlar olaraq seçilmişdir. Bu səbəbdən də ətraf mühit və çevrə ilə bağlı çox problem yaşamadıklarını, ailə təzyiqi görmədiklərini qeyd etmişlər. Lakin, onların arasında boşandıqdan sonra yaşadıkları məhəllə tərəfindən təzyiqlərə məruz qaldıklarını, cəmiyyətdən təcrid olunduqlarını, ətraflarında görünən kişilərlə adının çıxarıldığını və davamlı olaraq kişilərdən birlikdə olmaq təklifləri aldığını bildiren qadınlar da olub.

Məlumdur ki, boşandıqdan sonra qadınlar mənəvi cəhətdən də bir çox problemlər yaşayır. Ona görə də qadınların bu vəziyyətdən çıxması üçün boşandıqdan sonra psixoloji dəstək alması olduqca vacibdir. Ancaq, bugünkü gün boşanan qadınların əksəriyyətinin psixoloji dəstək almaq əvəzinə ailələrinin, uşaqlarının və yaxın ətraflarının dəstəyi ilə bunun öhdəsindən gəlməyə çalışdıqlarını müşahidə edirik. Aparılan araşdırmada sorğuda iştirak edən on qadıncıqdan səkkizi boşandıqdan sonra qarşılaşdıqları problemləri ailəsinin, uşaqlarının və ya yaxın əhatəsinin dəstəyi ilə aradan qaldırmağa çalışdıqlarını və psixoloji dəstək almadıklarını bildiriblər. Bundan başqa, maddi imkansızlıq səbəbindən psixoloji dəstək ala bilmədiklərini bildiren qadınlar da olub. Müsahibədə iştirak edən hər iki qadıncıqdan biri özünün deyil, uşaqların psixoloji dəstək aldığını və bunun çox effektini gördüyünü dilə gətirib. Bir qadın isə

psixoloji dəstək almağın onun üçün çox yaxşı olduğunu bildirib. Psixoloji iş dəstək almaqla bağlı fikirlərini soruşduqda qadınlardan biri fikirlərini belə ifadə etmişdir (Arıkan, 1996):

*“Mən boşandıqdan sonra psixoloji dəstək almadım, heç buna ehtiyac da hiss etmədim. Mənim fikrimcə, əgər, bir qadın boşanma qərarını verə bilibsə, həqiqətən də bunu öz beynində bitirməli və şüurlu şəkildə hərəkət etməlidir. Mən məsələyə bu cür yanaşdığım üçün boşanmanın mənə verdiyi mənfi nəticələrini görməməyə çalışdım və bunu bacardım”* (Arıkan, 1996).

Bu müsahibələrdən çıxış edərək qadının ali təhsil səviyyəsinin olması, müəyyən gəlir əldə etməsi, özünə inamının yüksək olması və öz ayaqları üzərində dayanma bildiyi halda özünü ərindən asılı hiss etmədiyi üçün boşanma qərarını vermək daha asan olur qənaətinə gələ bilərik. Bunun xaricində, maddi gəliri olmayan və evlilik həyatı boyu işləməmiş qadınların ailələrinin maddi və mənəvi dəstəyi boşanma qərarını asanlaşdırır.

Qadınların boşanma qərarı verməzdən əvvəl ən çox narahat olduqları məsələlərə baxdığımızda ən çox uşaqlarını düşündükləri, daha sonra məhəllə təzyiqi, ailəsinin və çevrəsinin onlara hansı gözlə baxacağı narahatlığı müşahidə edilir. Ailələr çox vaxt boşanmalarda uşaqlarına dəstək olsalar da, bəzi hallarda buna qarşı çıxır və onları barışmağa razı salmağa çalışırlar. Bəzi araşdırmalarda bunun nümunələrinə rast gəlinmiş, ailələr dəstək olsalar belə, onların da bu istiqamətdə öz tələblərinin olduğu müşahidə edilmişdir. Hətta, bəzi ailələr boşandıqdan sonra qızlarından üz döndərir, görüşməyi dayandırır (Uğur, 2014).

Yenidən ailə qurmaq məsələsinə gəlicə isə boşanan qadınların əksəriyyətinin buna mənfi baxdığı və gələcək planlarının siyahısına daxil etmədiyi müşahidə edilib. Boşanan qadınların əksəriyyəti psixoloji dəstək almaq əvəzinə yaxın ətraflarının dəstəyi ilə bunun öhdəsindən gəlməyə çalışırlar. Nəticədə qadınlar pis gedən evliliklərini bitirmək istədikləri zaman bir çox narahatlıq və qorxularla qarşı-qarşıya qalırlar. Boşanma müddətində və sonrasında bir çox problemlə qarşılaşırlar və boşanmanın ortaya qoyduğu mənfi təsirləri kişilərə nisbətən daha intensiv yaşayırlar.

Boşanma təkcə ailə üzvlərinə və onların ətrafına deyil, həm də yaratdığı nəticələrə görə cəmiyyətlərə də aiddir. Evliliyin əhəmiyyətli bir qurum olaraq varlığını davam etdirdiyi cəmiyyətlərdə mənfi qiymətləndirilən boşanma insan həyatında əhəmiyyətli bir stress mənbəyidir. Boşanmış insanlarla aparılan araşdırmalar, boşanma prosesində olan insanlarda yuxu və qidalanma pozğunluqlarının baş verdiyini, spirtli içki və siqaretdən istifadənin artdığını, iş səmərəliliyinin azaldığını, qeyri-adekvat, təklük və narahatlıq kimi mənfi əhval-ruhiyyə hallarının artdığını ortaya qoyub (Bayraktar, 2010).

Yenə araşdırmalarda; Boşanan şəxsin bir çox sahədəki dəyişikliklərin öhdəsindən gəlmək məcburiyyətində qaldığı qarşıya qoyulmuş və cütlüyün uzaqlaşması ilə bağlı emosional boşanma, hüquqi problemlərlə bağlı qanuni boşanma, pul və mülk problemi ilə bağlı maddi problemlərin öhdəsindən gəlmək məcburiyyətində qaldığı ekonomik boşanma, uşaqların qəyyumluğu ilə bağlı valideyn qismində boşanma, dostluq münasibətlərində və ictimai fəaliyyətlərdə dəyişikliklərlə bağlı sosial boşanma və müstəqilliyi bərpa etməklə özünü tapmaq problemləri ilə bağlı psixoloji boşanma kimi altı ayrı boşanma halı müəyyən edilmişdir. Bohonnona görə, boşanmanın qarmaşa və narahatlığa səbəb olmasının səbəbi bütün altı dəyişikliyi özündə ehtiva etməsidir (Uğur, 2014).

Lakin, boşanma hadisələrinin nəticələri qadınlara və uşaqlara daha çox təsir edir. Boşanma elə bir hadisədir ki, uşağın inkişafında ən mühüm faktor olan "tam ailə"yə son qoyur və bütün ömür boyu onun izləri uşaqlara təsir edə bilər. Boşanma ilə bir tərəfdən digərinə keçən, iki tərəf ana-ata arasında seçim qarşısında qalan uşaq sevgi və bağlılıq hissənin parçalandığını hiss edərək, müxtəlif psixoloji depressiyalara düşə bilər. Mövzu ilə bağlı bir çox tədqiqatlar boşanma nəticəsində dağılan ailələrdə olan uşaqlarda psixoloji pozğunluqların və cinayətlərin yüksək səviyyələrdə olduğunu aşkar edib.

Boşanma ilk baxışdan xoşbəxt olmayan evliliklərə, münasibətlərə son qoymaqla bir çox dərd və ağrıların həlli kimi görünə bilər, lakin yeni problemlər və sıxıntıların yaranmasına da səbəb olur.

Aliment, uşaqların qəyyumluğu və ümumi əmlakın bölüşdürülməsi ilə bağlı yaranan maddiyyat problemləri, boşanma zamanı yaranan problemlər ər-arvadın psixoloji və sosial vəziyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Bu təsirə boşanmış şəxslərin yaşı, cinsi, təhsili və gəlir səviyyəsi, uşaqların sayı, qəyyumluğa verilən uşaqların sayı, evli qalma müddəti, boşanmadan sonra keçən müddət və boşanma səbəbindən asılı olaraq müxtəlif səviyyələrdədir (Uğur, 2014).

Boşanma zamanı və boşandıqdan sonra qadınlar bir çox psixoloji, maddi və sosial problemlərlə üzləşirlər.

Boşanan qadınların maddiyyat çətinlikləri, sosial fəaliyyətlərinin və dəstəyinin azalması, himayəsində olan uşaqların sayının artması və valideyn məsuliyyətlərinin artması stress və depressiya ehtimalının evli qadınlara nisbətən daha yüksək olmasına səbəb olur. Müəyyən səviyyədə özünü göstərən stress bir müddət sonra depressiyaya çevrilir. Və günahkarlıq, dəyərsizlik, acizlik, gündəlik fəaliyyətlərin azalması, yuxu və yemək rejiminin pozulması kimi depressiyanın müxtəlif aspektləri xüsusilə boşanmış qadınlarda özünü göstərir. Digər tərəfdən, evlilik həyatı bitdikdən sonra uşaqlarının qəyyumluğunu öz üzərinə götürən və



sosial təzyiqlərə görə cinsi ehtiyaclarını boğan boşanmış qadınlarda isterik və obsessif reaksiyalar daha çox müşahidə edilir. Boşanmadan sonra yaşanan ruhi və emosional problemlər yaşa görə müxtəlif fərqliliklər göstərir. Araşdırmalar göstərib ki, yaşlı qadınların boşanmaya uyğunlaşması gənc qadınlara nisbətən daha çətin olur. Çox uzun müddətdən sonra yenidən tək qalmaq insanın özünə inamını və özünə hörmətini azaldır. Bundan əlavə olaraq, gec yaşda boşananların yenidən evlənmək, özlərinə yeni həyat qurmaq və ictimai fəaliyyətlərdə iştirak etmək şansları gənclərə nisbətən daha az olur (Bulut. 1993).

Boşanmış analar evlilərdən daha çox narahatlıq və stress keçirirlər. Çünki, uşaq böyütməyin böyük məsuliyyəti, ev və iş tarazlığını tənzimləmək üçün həddindən artıq yüklənmə kimi vəziyyətlər narahatlıq səviyyəsini artırır. Tam ailələrdə ata ilə köməkli görülən işlər, maddi yük, cinsi problemlər, sosial və emosional dəstəyin olmaması, tənhalıq hissi, özünə hörmətin itirilməsi natamam ailələrdə ananın psixologiyasına təsir edə bilər, stress səviyyəsini artırır. Bundan əlavə, boşanmış qadınlar təkbaşına uşaqlarında nizam-intizam yaratmaqda çətinlik çəkirlər (İlhan, 2020).

Bundan əlavə, qəyyumluğu öz üzərinə götürən anaların maddi gəlirlərinin azalması da emosional və psixoloji problemlər yaradır. Uşaqlar da müəyyən dərəcədə boşanmanın maddi nəticələrindən təsirlənirlər. Müəyyən edilib ki, kifayət qədər gəliri olmayan boşanmış ailələrin uşaqları, kifayət qədər gəliri olan boşanmış ailələrin uşaqlarına nisbətən daha çox depressiyaya düşürlər (İlhan, 2020).

Hər iki kateqoriyada olan boşanmış qadınlar yəni, bitirdikləri evlilikdən uşağı olan və olmayan qadınlar bu keçid zamanı stress səviyyəsində bir sıra dəyişikliklər yaşayırlar. Belə ki, qeyd etmək vacibdir ki, boşanma hər iki qrup üçün əhəmiyyətli bir gərginlik mənbəyidir. Lakin, ədəbiyyatlara baxıldığında görmək olar ki uşaq amili boşanmış qadınlarda əksər hallarda stress səviyyəsini artırmasına səbəb olan amillərdəndir. (İlhan, 2020).

Boşanmış anaların uşaqları təkbaşına böyütməklə bağlı yaranan çətinlikləri nəzərə almaq çox vacibdir. Çünki, tək valideynlik çox vaxt əlavə məsuliyyətlərlə yüklənmə səbəbindən stress səviyyəsini artırmasına səbəb olur. Bu cür məsuliyyətlərə uşaqların emosional və maddi ehtiyaclarını qarşılamaq, uşaq baxımı və ev işləri ilə məşğul olarkən bu öhdəliklərinin tarazlaşdırılması aid ola bilər - bütün bunlar daxili tarazlığın pozulmasına zəmin yaradır. Uşaqları təkbaşına böyütmək qəyyumluğu üzərinə götürən valideynləri sıxıntıya sala biləcək əhəmiyyətli maddi çətinliklər yarada bilər. Xüsusilə də bunu təkbaşına edən qadınlar üçün daha çox çətinlik ola bilər, çünki onlar xərcləri idarə etməklə yanaşı, uşaq dəstəyi və ya digər pul məsələləri kimi potensial münaqişələri həll etməklə yanaşı, uşaqlarının ehtiyaclarını da qarşılamağa çalışırlar (Aydınalp, 1981).

Boşanmaya qərar verməzdən öncə ilk növbədə, övladı olan qadınların uşaqları ilə münasibətlərində uşaqlara göstərə biləcəyi emosional təsirləri nəzərə almaq çox vacibdir. Bu cür qadınlar övladlarının rifahı ilə bağlı narahatlıqlar səbəbindən yüksək stress səviyyələrini yaşamağa meylli olurlar. Beləliklə, onlar boşanma qarışıqlığı arasında uşaqların psixoloji sabitliyini qorumaq üçün təhlükəsiz və qayğıkeş bir ev mühiti yaratmağa çox enerji sərf edirlər. Bu da onları psixoloji olaraq yorur və daima buna fokuslandığı üçün gərginlik yaradır (İlhan, 2020)

Həmçinin boşanmış uşaq qadınlar birgə valideynliyin yaratdığı problemləri həll etməyə çalışırlar. Belə ki, boşandıqdan sonra birgə valideynlər olaraq ortaq məsuliyyətləri idarə etmək, xüsusən də problemlərlə üzləşdikdə və ya keçmiş həyat yoldaşı ilə effektiv ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkdikdə asan bir iş deyil. Uşağın qəyyumluğunun təşkili, ziyarətlərin planlaşdırılması və birgə qərarların qəbulu ilə bağlı çətinliklər insanı yüksək stress vəziyyətlərinə sala bilər.

Boşanmadan sonra fərdlərin ictimai münasibətlərində müxtəlif dəyişikliklər baş verir. Bunlar ətraf mühitin, dostların və ailə üzvlərinin onlara qarşı davranışlarındakı dəyişikliklərdir. Boşanan qadınların əksəriyyəti (58,5%) boşandıqdan sonra onlara dəstək olanların münasibətlərinin azalmasından şikayətlənirlər. Demək olar ki, bütün araşdırmalar göstərir ki, qadınlar boşanma zamanı və sonrasında tənhalıq hissini intensiv şəkildə yaşayırlar (İlhan, 2020).

Boşanmış qadınlar cəmiyyətdə daha çox çətinliklərlə baş-başa qalırlar. Cəmiyyətimizdə boşanan qadınlara bir az fərqli yanaşıldığı da bir həqiqətdir. Boşanmış qadın başqa insanlara bir az təbəssüm göstərsə bunun yanlış şərtlərə səbəb olacağını bildiyi üçün ictimai fəaliyyətlərə qatıla bilmir və ya çox az iştirak etməli olur.

Qadınların iqtisadi müstəqillik əldə etdiyi ölkələrdə boşanmalara daha çox rast gəlinir. Çünki fikir ayrılığı yarananda qadın dolanışıqı üçün həyat yoldaşından asılı olmadığı üçün asanlıqla boşanmağa gedir. Ölkəmizdə qadınların əksəriyyəti iqtisadi cəhətdən ərindən asılı olduğundan və dolanışıqı həyat yoldaşından asılı olduğundan, boşananda tək və kasıb qalmaqdan qorxur və buna görə də boşanmaq istəmirlər, əgər ərləri boşanma davası açmışsa, qadınlar bu davanı mümkün qədər uzatmağa çalışırlar.

Araşdırmalar göstərir ki, boşanma qadınlara kişilərdən daha çox maddi təsir göstərir. Nikahın pozulmasından sonra qadınların iqtisadi vəziyyətində pisləşmə baş verir. Boşanan qadınların 73%-ində maddi vəziyyətdən asılı olaraq həyat standartlarında azalma müşahidə olunur. Bunun əsas səbəbləri qadınların işsizliyi və ya aztəminatlı iş yerləri, öz gəlirlərindən başqa qeyri-adekvat və qeyri-qanuni dəstək (aliment, sosial yardım kimi) ilə bağlıdır.

Boşanmadan sonra qarşıya çıxan maddi çətinliklər də intihar ehtimalını artırır. İntihar ehtimalı cinsinə görə fərqlilik göstərir. Kişilər "yaxın münasibətlərin itirilməsi", qadınlar isə "maddi itkilər" səbəbindən daha çox depressiyaya düşür və intihara cəhd edə bilirlər.

Aparılan tədqiqatlarda boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin daha yuxarı səviyyədə olduğunu və kişilərdən iki qat yuxarı olduğunu məlum olmuşdur (Cleary, 1987). Son on ildə cəmiyyətdə mövcud olan qatı baxış tərzini, rolları səbəbindən boşanmış qadınların daha yüksək xronik stressə məruz qaldıqları müəyyən edilmişdir (Kessler və McRae, 1982; Hove, 1978). Hove 1982-ci ildə psixiatriya xəstəxanalarına qəbulu gələn xəstələrin içərisində evli olanların və ya boşananların, heç evlənməmiş subay insanlarla müqayisədə daha çox olduğunu bildirmişdir.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, hər bir qadının boşanma prosesinin təsirindən dəyişikliklərlə qarşılaşması ayrılıqda bir-birindən fərqli ola bilər. Əgər, boşanmış qadın evlilik bitdikdən sonra irəliləməyi planlaşdırırsa və potensial psixoloji stresslə səmərəli şəkildə mübarizə apararaq baş etmək istəyirsə, yaxınlarından kömək almaq, psixoloji terapiya seansları və ya özünü tənzimləyən vərdislərdən istifadə etmək hər zaman mühümdür.

## II FƏSİL. STRESSİN KLİNİK-PSIXOLOJİ MAHIYYƏTİ

### 2.1. Stressin klinik psixoloji mahiyyəti və boşanmış qadınlarda stressin səviyyələri.

Stress həyatımızın qaçılmaz hissəsidir. Hər bir insan həyatını daha keyfiyyətli, mənalı və xoş etmək üçün stresin mənbələrindən xəbərdar olmağı və onunla effektiv mübarizə aparmağı öyrənməlidir. Stressin mənfə təsirlərini mümkün qədər kökündən təhlil edərək həyatının digər sahələrindən çıxarmağı bacarmalıdır. Başqa sözlə desək, stressiz bir ömür yaşamaqdansa, stresin öhdəsindən gəlmək bacarığını hədəfləməliyik.

Stress sözü latınca "estricia" sözündən gəlir. Stress 17-ci əsrdə fəlakət, bəla, müsibət, qəm, kədər mənalarda işlənmişdir. 18-19-cu əsrlərdə sözün mənası dəyişmiş və güc, təzyiq, basqı kimi mənalarda cisimlər, insanlar, orqanlar və mənəvi quruluş üçün işlənmişdir. Müvafiq olaraq, stress bu cür qüvvələrin təsiri ilə cismin və insanın deformasiyasına və təhrif edilməsinə qarşı müqavimət kimi istifadə olunmağa başlamışdır. Selye (1956) stress mövzusu ilə məşğul olan aparıcı alimlərdən biridir və stressi "orqanizmə qoyulan hər hansı qeyri-spesifik tələbata orqanizmin reaksiyası" kimi izah edir (Johnstone, 1989).

Stress, elə bir vəziyyətdir ki, fərdə həm psixoloji, həm də fiziki olaraq narahatlıq və ya gərginlik yaradır (Ünsal, 2012). Başqa bir tərifdə stress "insan mühitinin tələbləri ilə onun öz dəyərləri, münasibətləri, ehtiyacları, bacarıqları arasındakı tarazlığın pozulması nəticəsində yaranan fiziki və psixososial gərginlikdir" deyə qeyd olunur. Buna görə də stress insanda bir hərəkətə, vəziyyətə və ya psixoloji gərginliyə reaksiya nəticəsində yaranan ruh halıdır və orqanizm üçün sağlamlığı poza biləcək mənfə haldır (Aytaç, 2009). Bu təriflərə görə stress aşkar olmayan fizioloji və psixoloji təsir və ya fərdlərin rifahı və dincliyi üçün təhlükə əlaməti və xəbərdarlıq kimi qəbul edilən hadisələrə qarşı insanların həddindən artıq təzyiqa reaksiyası kimi ifadə edilə bilər. Stressin insanların davranışlarına, duyğularına və bioloji strukturlarına mənfə təsirləri iş həyatında stresslə əlaqəli xəstəliklərin gündən-günə artmasına səbəb olur. Son illərdə iş stressi ilə bağlı araşdırmalar iş yerində yaşanan stressin, fiziki və psixi sağlamlıq (Jain və digərləri, 1996; Cushway və digərləri, 1996; Keen 1999, Vries və Wilkerson 2003) və məhsuldarlığın (Motowidlo et al., 1986; Cooper et al., 1989) arasındakı münasibətlər tez-tez vurğulanır. Stressə nəzarət etməyin ən effektiv üsulu stresin mənbələrini yəni stressorları müəyyən etməkdir. Mənbələrə diqqət yetirilməzsə, stress nəzarət altına alınmaz. Araşdırmalar göstərir ki, stressin idarə olunmaması həm insan, həm də ətraf mühit üçün ciddi problemlər yaradır (Gbadamosi və Ross, 2012).

Stress hərtərəfli olaraq insan təcrübəsinə əsaslanır və hər bir canlı orqanizmin ayrılmaz bioloji tərkibidir. Günümüzdə çox tez-tez istifadə edilən stress anlayışı mənfə məna daşıyan bir anlayışdır. Lakin, bu bir faktıdır ki, stress həyat üçün qaçılmaz və zəruridir (Atkinson et

al. 1996). Bu mənada stress həm neqativ həm pozitiv ola bilir. Həddindən artıq stress yarandığı zaman insan işləyə bilməz hala gətirir və sağlamlığında ciddi problemlər yarada bilir. Bu neqativ stressdir. Lakin, stressin müəyyən bir dozası vardır ki, şəxsi effektiv fəaliyyət üçün təşviq edir və bu stressin müsbət xüsusiyyətidir. Müsbət stress həyatda çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün, o cümlədən, fiziki və zehni fəaliyyətin möhkəmlənməsi üçün əvəzedilməz rol oynayır. Stressin bu forması faydalı hesab olunur çünki, insanları gərginliyə salmaqla yeni axtarışlar və həll yolları axtarmasına təşviq edir və beləcə, yaşama motivasiyasını artırır (Black və Jacobs 1997; Makin və Lindley 2001; Tatar, 2004).

Əslində günümüzdə stress anlayışı yeni formalaşan bir anlayış deyildir. Belə ki, ta qədim daş dövründə belə insanlar ac qalmamaq üçün ov axtararkən onu tutarkən və, vəhşi heyvanlardan özlərini qoruyarkən, də stress yaşayırdılar. Lakin, keçmiş dövrdə bu stress təbiətdən qaynaqlanırdı. İndi isə insanlar yaradır (Baltaş və Baltaş, 1998).

Stress yaradan səbəbləri üç qrupa bölə bilərik:

1-Ətraf mühətdən qaynaqlananlar: Havanın çirklənməsi, gurultu, radiasiya, həddindən artıq istilik, şaxta, çovğun və s.

2-Əmək fəaliyyətindən qaynaqlananlar: Ağır fiziki iş, gecə növbəsi, həddindən artıq yüklənmə, məsuliyyətli işlər və s. (Kaçar, 2002; Arpa, 2003).

3-Psixo-sosial xüsusiyyətlərdən qaynaqlananlar: Belə ki, insan həyatında sosial mənbələrdən qaynaqlanan stresslərin özünü də üç qrupda cəmləmək olar: gündəlik stress, inkişaf stressi, həyatın krizis dövrlərinin yaratdığı stress. Gündəlik həyatdan qaynaqlanan stresslər şəxsiyyətlərarası münaqişə səbəbindən yarana bilir. Avtobusda sıxlıq və ya tıxacda qalmaq, hər hansısa bir tərslik, bürokratik məcburiyyət, ağlağan uşaq, yeməyin yanması və s. kimi səbəblər sadalaya bilərik. İnkişaf stressi isə nəticəsi inkişafı sonlanan hadisələrin yaratdığı stresslərdir. Buraya uşaqlıq, yeniyetməlik, yetkinlik və bu yaş dövrlərinin gətirdiyi həyatı səviyyədə yeniliklər aiddir. Bu inkişaf dövrlərinin uğurlu bir şəkildə yaşana bilməməsi stress verir. Bu inkişaf pillələrinin uğurlu bir şəkildə keçməsi isə şəxsə özgüvən və stresslə mübarizə apara bilmək bacarığı qazandırır. Həyatın böhran dövrlərinin stressləri isə elə hadisələrin yaratdığı stresslərdir ki, onlar həyatı öz-özünə formalaşdırır. Məsələn, doğulma, vəfat etmə, işdən çıxarılma və s. (Atkinson et al.1996; Tatar 2004).

Stressin müxtəlif növləri var və bu növlər müxtəlif mənbələrdən və ya tətikləyicilərdən qaynaqlana bilər. Stressin növlərinə nəzər yetirsək, akut stressi, fizioloji stressi, emosional stressi, xroniki stressi, iş stressini, post – travmatik stress, ətraf mühit stressi kimi növləri sadalaya bilərik.

Kəskin (akut) stress: Təcili ehtiyaclar və ya ani təzyiqlə qarşılaşdığımız zaman kəskin stress yaranır. Adətən konkret hadisələrə və ya vəziyyətlərə bağlı olan bu tip gərginlik, əksər hallarda həmin vəziyyət bitdikdən sonra azalır. Ümumiyyətlə kəskin stressə səbəb olan hallar gündəlik mübahisələr, yollarda uzun tıxaclarda qalmaq və ya yüksək səviyyədə diqqət tələb edən mühüm işlərin icra edilməsi kimi hadisələri əhatə edə bilər (Williams və House, 1991).

Xroniki stress: Uzun müddət davam edən problemlərin mənfi təsiri xroniki stressi yaradır. Bu stress qaynaqlarına maddiyyatla bağlı davam edən qeyri-sabitliyi, çaxnaşmalı münasibətləri və ya işdə davamlı yaranan gərginlik kimi halları aid edə bilərik. Xroniki stress zamanı stressi idarə etmək üçün düzgün idarə üsullarının istifadə edilməməsi insanların həm əqli, həm də fiziki olaraq ümumi sağlamlıq vəziyyətinə zərər verə bilər (Williams və House, 1991).

Fiziki stress: Bədənin fiziki faktorların təzyiqi ilə qarşılaşdıqda fiziki stress yaranır. Burada mümkün amillərə həddindən artıq fiziki yüklənmə, xəsarətlər, tibbi xəstəliklər və s. daxildir. Fiziki stress əzələ gərginliyi, ağrı, yorğunluq və digər əlamətlərə səbəb ola bilər (Selye, 1956).

Emosional stress: Duyğulardan və ya psixoloji hadisələrdən qaynaqlanan gərginlik emosional stress kimi tanınır. Bu cür stress, bizim üçün böyük əhəmiyyət kəsb edən birini itirdiyimiz zaman və ya şəxsi münasibətlərimizdə özümüzü sanki bir mübarizə meydanında hiss etdiyimiz zaman və s. kimi vəziyyətlərdən yaranır. Emosional stressin əlamətlərinə narahatlıq, özünə qapanmaq, əsəbilik, əhval dəyişikliyi və diqqəti saxlamaqda çətinlik çəkmək aid edilə bilər (Williams və House, 1991).

Ətraf mühit stressi: Ətraf mühitdən qaynaqlanan stress insanın yaxın ətrafında baş verən hadisələr səbəbindən yaranır. Bu stressə nəqliyyatdan və ya izdihamdan yaranan səs-küyün verdiyi narahatlığı, şəxsi yaşayış üçün az yer olan dar yaşayış küçələrini, hava çirkləndiriciləri və ya su mənbələrinə atılan sənaye tullantılarından yaranan toksiklik kimi ətraf mühitin müxtəlif çirklənmə formalarının yaratdığı narahatlıqlar aid ola bilər. Həmçinin, qasırğalar və ya zəlzələlər kimi gözlənilməz təbii fəlakətlərin tez-tez baş verdiyi ölkələrdə yaranan vəziyyət bəzi fərdlər üçün dözülməz hal ola bilər ki, bu da ümumi narahatlıq halına gətirib çıxararaq stress səviyyəsin artırır (Schafer və Walter, 1987).

İş stressi: Əksər hallarda iş yerlərindəki tələblər tez-tez işçilərin psixoloji rifahına mənfi təsir göstərir. Məhdud resurslar çərçivəsində işçilərə verilən tələblər kimi amillər işçilərin sıxıntısına səbəb olur; birilərindən asılı halda karyera planı təyin etmək peşəkar insanlarda gərginliyə səbəb ola bilər. Bu cür peşə stressləri işçilərdə əməyin məhsuldarlıq səviyyəsinə və ümumi rifahına mənfi təsir göstərir (Williams və House, 1991).

Post - travmatik stress: Travma sonrası stress pozğunluğu (TSSP) insanların həyatda baş verən ağır travmalara məruz qalması səbəbindən yaranan psixi sağlamlıq problemdir. Bu hadisələrə qəzalar, təbii fəlakətlər, fiziki və ya cinsi təcavüz kimi digər amillər və insanları TSSP- na aparan hərbi münaqişələr daxildir.

Stress ele bir anlayışdır ki, təkbaşına mövcud ola bilməz. Bir çox tədqiqatlarda stressin başqa anlayışlarla əlaqəli olduğu müəyyən edilmişdir. Müasir həyatda insanlar həyatın hər sahəsində müəyyən məcburiyyətlərlə qarşı-qarşıya qalırlar. Məhz bu məcburiyyətlər də fərdin daxili sabitliyini pozaraq sağlamlığına ziyan vura bilir və şəxsi tükənmiş hala gətirə bilir. İşıqhan və Kleirə (2004) görə, hər altı qadından birinin və hər on kişidən birinin xroniki depressiyaya salan stress yaşayır. Qadınlarda adətən belə hadisələr həm iş həyatının həm ailə həyatının yükünü çəkməyin verdiyi stressi nümunə göstərə bilərik. Belə ki, işləyən qadınlar hər gün axşam evə gəldikdən sonra da ev işləri və uşaqlarla məşğul olmaq məcburiyyətində qaldıqları üçün bu da onların stress səviyyəsini artırır. Həmçinin maddi vəziyyəti aşağı olan və boşanmış qadınlarda da stress səviyyəsində yüksəliş müşahidə olunur. Belə ki, bu qadınlar həm işləyir həm də ana-atalıq məsuliyyətini təkbaşına üstələnilər (Cam, 2003). Kişilər və qadınlar stresslə başa çıxma zamanı müxtəlif emosional hallar keçirirlər. Qadınlar kişilərə nisbətən daha kövrək və emosional davranırlar (Perry et al.,1997; Tarhan, 2002; Tatar, 2004).

Stressora qarşı verilən cavab mexanizminin nəticəsində bir dəyişiklik baş verir ki, buna da adaptasiya prosesi deyilir. Əslində, adaptasiya müəyyən dərəcədə fərdin daxili və xarici sabitliyini saxlayır və insan davranışlarının dərk edilməsində rol oynayır. Adaptasiya prosesi hələ lap körpəlik zamanlarında başlayır. Adaptasiya prosesi həm psixoloji, həm də fizioloji olaraq rahatlığı təmin edən bir növü stresslə uzunmüddətli mübarizə üsuludur. Əgər, adaptasiya uğurlu olarsa daxili və xarici tarazlıq qorunur yox əgər, uğursuz olarsa bu zaman insan xəstələnir və bədən bu xəstəliyə adaptasiya olmağa başlayır (Williams və House, 1991; Birol ve ark.,1993; Atkinson et al.,1996).

Stress anlayışı ilə bağlı ilk tədqiqatı Kanadalı alim Selye aparmışdır. Belə ki, o stressin insana təsirini araşdırmışdır (Selye,1926). Və belə qərara gəlmişdir ki, stress nəticəsində insanlarda ümumi narahatlıq, gərginlik, sıxıntı, yorğunluq və depressiya özünü göstərir. Selye ölümü “adaptasiya xəstəliyi” kimi adlandırmışdır. Belə ki, bədənin stressə qarşı müdafiə mexanizmləri zəif işləyirsə bədən adaptasiya ola bilmir nəticədə də tükənir və məhv olur. O, somatik xəstəliklərin meydana çıxmasında stressin üç mühim amilinin rol oynadığını vurğulayır (Pektekin, 1990; Atkinson et al., 1996; Sır ve ark., 1998) :

- stressin şiddəti;
- onun xronikliyi;

-sağalma simptomunun mərhələsi.

Holmes və Rahen adaptasiya nəzəriyyəsində qeyd edir ki, insanların həyatındakı dəyişikliklər onların fizioloji sağlamlığına təsir edir. Belə ki, insanlar uzun müddətli stressə məruz qaldıqları zaman xəstəliyə tutulma ehtimalı da artır. Stressə məruz qalma nəticəsində insanda fizioloji sağlamlığında müxtəlif ağrılar-baş, bel, çiyin, həmçinin, hipertoniya, taxikardiya, mədə-bağırsaq problemləri; psixoloji sağlamlığında əsəbilik, qərarlılıq, diqqət pozuntusu və depressiya kimi müxtəlif pozuntular; cinsi sahədə isə durğunluq, istəksizlik kimi problemlər yarana bilər (Atkinson et al., 1996; Baltaş, 1996; Baltaş və Baltaş, 1998; Taştan, 2004).

Stressə səbəb olan bir çox amillər var. Fərdin fizioloji və psixoloji nizamına təsir edən hər şey stress mənbəyi ola bilər. Stressə səbəb olan faktorlar fərdin şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə yanaşı, iş həyatı və ətraf mühit faktorları ilə də bağlı ola bilər.

Stress və gərginlik arasında çox incə bir fərq var. Çünki, gərginlik də orqanizmdə reaksiyaya səbəb olan bir şeydir. Hər hansı bir gərginliyin stressə çevrilməsi üçün o, müəyyən hiss orqanı üçün əvvəlcədən proqramlaşdırılmış rahatlıq həddini keçməli və sistemin tarazlığını pozmalıdır. Bu stress reaksiyası sayəsində sistem tarazlığa qayıtmaq üçün uyğunlaşma prosesini başlandır. Gərginlik, stressli vəziyyətin sistemə təsiridir. Gərginliyə görə sistem stress vəziyyətində olduğu barədə məlumat alır və tarazlığa qayıtma prosesinə daxil olur. Digər tərəfdən, gərginlik sistemin ödədiyi tarazlığa qayıtma prosesində sərf etdiyi enerji miqdarıdır (Şahin, 1995).

Stress fərdlərə təsir edən, onların davranışlarına və digər insanlarla münasibətlərinə təsir edən bir anlayışdır. Stress gözlənilməz və ya öz-özünə baş verən bir şey deyil. Stressin baş verməsi üçün insanın yaşadığı mühitdə baş verən dəyişikliklər insana təsir etməlidir. Hər bir fərd ətraf mühitdəki dəyişikliklərdən təsirlənir, lakin bəzi fərdlər bu dəyişikliklərdən az və ya daha yavaş təsirlənir. Stress insanın yaşadığı mühitdə baş verən dəyişikliyin və ya insanın mühitinin dəyişməsinin təsiri ilə əlaqədardır. Stressin baş verməsi üçün ətraf mühitin təsirinə məruz qalan şəxsin orqanizmində xüsusi biokimyəvi dəyişikliklərin əmələ gəlməsi ilə fərdin bədən sistemi aktivləşdirilməlidir (Pehlivan, 1995).

Stressin özünəməxsus simptomları var. Bu simptomlar; gərginlik, daimi narahatlıq, spirt və siqaretin həddindən artıq istifadəsi, yuxusuzluq, əməkdaşlıqda çətinliklər, qeyri-adekvatlıq hissləri, emosional qeyri-sabitlik, həzm problemləri, yüksək qan təzyiqi (Davis, 1984; Akt. Pehlivan, 1995). Qısa müddət ərzində stress yaşansa da, gərginlik, ürək döyüntülərinin artması və ya həddindən artıq spirt və siqaret istifadəsi qısa müddətdə qalıcı nəticələrə səbəb ola bilər. Stress həmçinin koroner ürək xəstəliyi üçün yüksək risk daşıyan həddindən artıq



yemək və siqaretin artmasına səbəb olur (Kahn və Cooper, 1993). Stresslə əlaqəli simptomlar dörd qrupda qruplaşdırıla bilər: fiziki, emosional, əqli və sosial (Braham, 1998):

1. Fiziki Simptomlar: Baş ağrısı, nizamsız yuxu, bel ağrıları, çənənin səyirməsi və ya dişlərin çürüməsi, qəbizlik, ishal və köp, səpgi, əzələ ağrıları, həzmsizlik və mədədə xoralar, yüksək qan təzyiqi və ya ürəyim infarktı, həddindən artıq tərləmə, iştahın dəyişməsi, yorğunluq və ya enerji itkisi.

2. Emosional əlamətlər: Narahatlıq, depressiya və davamlı olaraq əhval dəyişikliyi, əsəbilik, gərginlik, özünə hörmətin azalması və etibarsızlıq hissi, həssaslıq və ya inciklik, qəzəb, aqressivlik və ya düşmənçilik, emosional tükənmə hissi.

3. Psixi əlamətlər: Konsentrasiya, qərar qəbul etməkdə çətinlik, unutkanlıq, çaşqınlıq, yaddaşın zəifləməsi, həddindən artıq çox xeyallara dalmaq, tək bir fikir və ya düşüncə ilə məşğul olmaq, yumor hissini itirmək, iş keyfiyyətinin azalması, səhvlərin artması, mühakimə qabiliyyətinin pozulması.

4. Sosial əlamətlər: İnsanlara güvənməmək, başqalarını günahlandırmaq, görüşlərə, konfranslara getməmək və ya onları çox tez ləğv etmək, insanlarda qüsurları axtarıb onları sözlərlə incitməyə çalışmaq, həddindən artıq müdafiəçi münasibət bəsləmək, çox adamdan incimək, danışmamaq (Braham, 1998).

Bu əlamətlər adi şərtlər xaricində tez-tez görünməyə başlayırsa, deməli fərd stress altındadır. Stressə nəzarət etməyin ilk addımı onun fərqi olmaqdır. Edilməsi lazım olan, fərdin fiziki, emosional, zehni və sosial xüsusiyyətlərini yaxşı analiz etmək və anormal vəziyyətlərdə bu əlamətləri tanıyaraq stresli vəziyyətin öhdəsindən ən yaxşı şəkildə gələ bilməkdir.

Stressin formalaşmasında bir çox ekoloji faktorlar da mühim rol oynayır və stresli mühit yaradır. Bu gün əmək sektorunda işçilər və müdirilər yüksək rəqabətli, dəyişkən, qeyri-müəyyən biznes mühitlərində fəaliyyət göstərir. Xüsusən də stress yaradan amillərə rəhbərlərin və işçilərin nəzarət edə bilmədiyi yaxın və ümumi ətraf mühit şəraiti səbəb olarsa, başqa sözlə, menecerlər və işçilər bu mühitlərə bağlılıq və uyğunlaşma göstərməkdə çətinlik çəkirlər. Öz plan və proqramlarını düşündükləri kimi reallaşdırma bilməyən və xarici şərtlərin gücü ilə onları dəyişdirmək məcburiyyətində qalan insanlar böyük stress və ya gərginlik yaşayırlar. Stress yaradan amilləri üç əsas qrupda qruplaşdırmaq olar. Bunlar; 1- fərdin özü ilə bağlı stress mənbələri, 2 - fərdin iş mühitinin yaratdığı stress mənbələri, 3 - fərdin yaşadığı ümumi ekoloji mühitin yaratdığı stress mənbələri (Pehlivan, 1995).

Stresslə effektiv mübarizə aparılmalıdır. Stressin öhdəsindən gəlmək üçün hər kəsə uyğun bir həll yolu yoxdur. Hər kəsin fərqli mübarizə üsulları var. Hər bir insanın zəif yeri,

daim stressə məruz qaldığı zaman üzə çıxan bir zəif yeri var. Ona görə də insan öz şəxsiyyətinə, həyat tərzinə uyğun üsullar tapıb sınımalıdır. Başqa sözlə, fərd öz stressinin idarə olunması ilə məşğul olmalıdır.

Bu gün stress, sürətli urbanizasiya və konkretləşmə nəticəsində sosial həyatın da eyni şəkildə dəyişməsi, bunun təbii nəticəsi olaraq, təbiətdən qopmaq deməkdir. Təbiət tamamilə özünü tamamlayır. Bunun nəticəsi olaraq təbiətdən qovulan fərd, bədəl ödəməli olur və fərddə stress yaranır. Həddindən artıq stress nəticəsində bədənimizdə problemlər yarandığını bilirik. Fərddə stressin ən əhəmiyyətli reaksiyaları üç başlıq altında araşdırıla bilər: qeyri-spesifik reaksiya, ümumi uyğunlaşma sindromu və döyüş və ya qaç reaksiyası.

Stressli həyat təzi orqanizmə müəyyən dərəcədə qarşılıqlı təsir göstərdiyi üçün orqanizmdə keçici və ya keçici olmayan qarşılıqlı təsir prosesi nəticəsində diskomfort hissi yaranır. Bu pozuntular arasında qarşılıqlı təsirin ölçüsündən asılı olaraq keçici və ya keçici olmayan, yəni müalicəsi olan və ya olmayan xəstəliklər mövcuddur. Həddindən artıq stress vəziyyətində işçilərin performansına və sağlamlığına müxtəlif ölçülərdə zərər verən müxtəlif simptomlar meydana gəlir və inkişaf edir. Bu ölçüdə orqanizm onların öhdəsindən gəlməyə çalışır. Bunun təbii nəticəsi olaraq orqanizm gərginlik yaşayır və orqanizmdə əsəbilik yaranır. Bu mərhələdə orqanizm dörd xroniki kədər yaşaya bilər. Bu mərhələdə orqanizm çox tez əsəbiləşir və asanlıqla hərəkətə keçə bilər, lakin rahatlamadığı müşahidə edilir. Alkoqol və həddindən artıq narkotik istifadə edir. Bu əlamətlərin yaranmasında təkcə stressin yaratdığı qarşılıqlı əlaqəni deyil, digər səbəbləri də yadda saxlamaq lazımdır. Ancaq unutmamaq olmasın ki, stress əsas əlamətlərdəndir (Davis və Newstorm, 1988).

1. Fiziki əlamətlər odur ki, stressin yaratdığı qarşılıqlı əlaqənin təbii nəticəsi olaraq, bədəndə bəzi dəyişikliklər baş verir. Yaş və boydan asılı olaraq artıq çəki və ya az çəki, yüksək təzyiq, iştahsızlıq və s. kimi problemlərlə qarşılaşma nəticəsində; Ani yemək istəyi, boğazda tez-tez yanma hissi, qəbizlik və xroniki ishal, yuxusuzluq, daimi yorğunluq hissi ilə artan baş ağrısı şikayətləri, əzələ spazmı, nəfəs darlığı, ürəkbulanma, səbəbsiz asanlıqla ağlama, cinsi problemlər, əsəbilik kimi fiziki əlamətlər fəaliyyətinin ləngiməsi müşahidə edilir.

2. Psixoloji əlamətlər orqanizmin daima narahatlıq hissi ilə yaşaması, əsəbləşməyə meyilli olması, həyatdan həzz almaması və daima bir gərginlik içində olması, ətraf mühitlə münasibətlərdə uyğunsuzluq, gündəlik sosial həyat ölçüsündən qopma, xərcəng və ürək xəstəliyinə tutulma qorxusu kimi səbəblərə görə xəstəlik və ölüm qorxusu, təbii hadisələrdən həddindən artıq qorxu və s. bütün bu əlamətlər orqanizmə mənfi təsir göstərir. Bunun təbii

nəticəsi olaraq fərddə güvənsizlik hissi ön plana çıxır. Bu səbəbdən fərd özünü qeyri-kafi, dəyərsiz, bacarıqsız və kənara qarşı laqeyd hiss edir.

3. Davranış əlamətləri stressin təbii nəticəsi olaraq, fərdin davranışında funksionallığın azalması və işdən yayınma kimi dəyişikliklər baş verir. Buraya adətən xaricdən müşahidə edilən və işçilərin davranış ölçüsündə əks olunan simptomlar daxildir. Stressin davranış əlamətləri; Yemək vərdişlərində dəyişiklik, iştahsızlıq, siqaret və ya spirtli içki qəbulunun artması, sürətli danışma, narahatçılıq, yuxu pozğunluğu nəticəsində funksionallığın azalması, işdən uzaqlaşma kimi sahələrdə özünü göstərir.

Müxtəlif səbəblərdən standart tarazlığın qeyri-müntəzəmliyi nəticəsində insan orqanizmi müdafiə mexanizmlərini işə salaraq balanslaşdırılmış vəziyyətini bərpa etməyə çalışır. İnsanın məcburən psixoloji və fiziki sağlamlığına zərər verən stress mənbələri ilə fərdin onlara verdiyi reaksiyalar arasında bəzi nəticələr vardır (Yılmaz və Ekici, 2003). Stressin həm kəskin, həm də xroniki olaraq təsnif edilə bilən bir xəstəlik olduğunu iddia edən Folkner stressi belə bir nümunə ilə izah etməyə çalışıb. Sanki, izdihamlı yolu keçmək üçün çalışırsan və bu zaman qarşı tərəfdən gələn hücumun kəskin-qısamüddətli stress reaksiyasının başlamasına səbəb ola bilir lakin, bu reaksiyanın uzunmüddətli təsirləri olmur. Ancaq stressin güclü, davamlı və qalıcı olduğu hallarda olur və fərdin daimi təsirə məruz qaldığı hallar da müəyyən edilmişdir (Faulkner, 2011). Fərdi stressdən irəli gələn amillərlə bağlı diqqət yetirilməsi lazım olan vacib məqam, stressin insanlar üçün də bəzi müsbət nəticələri də əhatə etməsidir. Təşkilati stress işçilərə və menecerlərə onları məcbur edən amillərə müqavimət göstərməyə və məqsədlərinə çatmağa imkan verəcək müdafiə mexanizmini aktivləşdirir və motivasiyanı artırır (Ivancevich və Matteson, 1996). Buradan çıxarılan nəticə budur ki, stress bəzən müsbət təsirlərə də səbəb olur.

Stressin ilk növbədə fiziki reaksiya olduğu düşünülür və belə bir fikir irəli sürülür ki, stressə səbəb olan vəziyyət aydınlaşdıqda insan fiziologiyası hərəkətə keçərək stresli vəziyyətə adaptasiya olur. Bu adaptasiya reaksiyaları nəticəsində insan orqanizmində bəzi əlamətlər yarana bilər və ürək döyüntüsünün artması, epinefrin və norepinefrin hormonlarının qana ifrazı kimi bu reaksiyaların orqanizm üçün zərərli olması barədə hələlik kifayət qədər məlumat yoxdur. Lakin məlumdur ki, bu reaksiyalar uzunmüddətli olarsa, xroniki stressə məruz qalan insanlarda müxtəlif fiziki xəstəliklərə səbəb olur (Pehlivan, 2002). Uzun müddətdə davam edən stress, qan dövranı sisteminə təsir edərək ürək və damar xəstəlikləri, tənəffüs sisteminə təsir edərək hipertoniya, bronxial astma, həzm sisteminə təsir edərək həzm pozğunluğu, reproduktiv sistemə təsir edərək həzm pozğunluğu, xora, qastrit, cinsi zəiflik və cinsi istəksizliyə, hipertiroidizmə səbəb olur. Daxili sekresiya sisteminə təsir edən

stressin bədənin müdafiə mexanizmini zəiflədərək saçın tökülməsinə və xroniki baş ağrılarına səbəb olduğu müəyyən edilmişdir (Okutan və Tengilimoğlu, 2003). Məlumdur ki, psixosozial stress amilləri ilə orqanizmin enerji sistemində və daxili sekresiya vəzilərində baş verən biokimyəvi dəyişikliklər arasında qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Bu əlamətlər fərdin daxili təcrübələrindən asılı olaraq fərdin hiss və davranışlarında dolayısı ilə müşahidə edilir (Silah, 2001). Fərdi çətinliklər, pis iş şəraiti, gələcək qorxusu və şəxsi münaqişələr kimi faktorlar fərdin bioloji və emosional tarazlığına mənfi təsir göstərir, tarazlıq vəziyyətinin dəyişməsi və ya stimulların mənfi qəbul edilməsi nəticəsində depressiya və bədbinlik hallarına səbəb olur. Bu hisslər öz-özünə emosional tarazlığın pozulmasına səbəb olduğu üçün stress mənbəyi kimi görülür. (Məbləğ, 2000).

Stressin ilk və əsas əlamətlərindən biri yuxu rejiminin pozulmasıdır. İnsanların həyatda hansı çətinliklərlə üzləşdiyini və nə qədər stress keçirdiyini araşdıran bütün test və tədqiqatlarda “yuxu” ilə bağlı problemlər böyük əhəmiyyət kəsb edir (Aydın, 2008). Yuxu problemləri stressin yaratdığı psixoloji bir nəticə olsa da, unutmamaq olmaz ki, bu ikisi arasında sıx qarşılıqlı əlaqə vardır. Belə ki, yuxusuzluq insanların daha çox stressə girməsinə, performansının və diqqətinin azalmasına səbəb olaraq stressi artırır (Yılmaz və Ekici, 2006).

Yuxu ümumi oyanıqlıq vəziyyətinin çox aşağı olduğu bir proses kimi təsvir edilir. Stressə məruz qalan insanlarda ümumi oyanma vəziyyəti kifayət qədər yüksək olsa da, stress keçirən insanlarda yuxunun çətinləşdiyi və yuxu pozuntularının yaşandığı müşahidə edilmişdir. Kifayət qədər yuxu almamaq iş həyatına və iş performansına təsir edən unutkanlıq, əsəbilik, diqqət dağınıqlığı kimi problemlərə səbəb ola bilər (Işıklı, 2013).

Son illərdə stressin psixoloji nəticələri arasında tükənmişlik sindromu da mühim yer alır. Tükənmişlik fiziki yorğunluq, çarəsizlik, məyusluq, ümitsizlik hissləri, işə, iş yerinə və həyata mənfi münasibət kimi simptomları özündə ehtiva edən bir anlayışdır (Pehlivan, 2002). Stressə səbəb olan stimullarla mübarizə apararkən, icra edilən ümumi uyğunlaşma simptomu müqavimətlə nəticələnir. Lakin, stimula çox şiddətlidirsə və fərd onun mənfi təsirlərini aradan qaldıra bilmirsə və bu vəziyyətlə üzləşirsə, stressdə tükənmə dövrünə gətirib çıxarır (Silah, 2001). Bəzi əlamətlərin tükənmişlik sindromunun əlamətləri olduğu düşünülür: tükənmişlik sindromu yaşayan şəxslərin həm iş yerində, həm də ətrafında müxtəlif səhvlər axtarması və digər işçilərin təkliflərinə mənfi baxması və s. (İlter, 2014). Fərddə tükənmişlik sindromunun yaratdığı amillər stressli vəziyyətin davam etməsi nəticəsində adaptasiya enerjisini zəiflədir. Bu zaman da fərd özünü əhatə edən hadisələrə laqeyd qalmış kimi davranır və heç bir konstruktiv reaksiya verə bilmir (Tompson, 1998).

Siqaret çəkmək, alkoqol istifadə etmək, müxtəlif stimullaşdırıcı maddələr, narkotik maddələrin istifadəsi, həddindən artıq yemək və yuxu pozuntusu kimi pis vərdişlər insanların stressdən uzaqlaşmaq üçün ən çox istifadə etdikləri davranış stilləri arasındadır (Gündoğdu, 2009).

Bundan əlavə olaraq stressin yaratdığı digər davranış nəticələrinə isə əsəbi üz ifadəsi, riskli davranışlar (təhlükəli sürücülük, qumar oyunları), aqressiya, sındırma və tökmə davranışları, oğurluq, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin (iş yoldaşları, menecerlər, ailə, dostlar və s.) korlanması, intihar və ya özünəqəsd cəhdləri kimi sıralana bilər (Pehlivan, 2008).

Stressin zərəri və ya faydası əsasən insanın özündən asılıdır. Çünki, stress reaksiyası insanı psixoloji və fizioloji cəhətdən sağlamlığını təhdid edən bir proses olmaqla yanaşı, həyatın çətinliklərinin öhdəsindən gəlməkdə enerji verən bir qüvvə də ola bilər. Fərd stresslə qarşılaşdıqda, bədən avtomatik olaraq reaksiya verməyə başlayır nəticədə ürək döyüntüsü sürətlənir, tərləyir, nəfəs sürətlənir, əzələ gərginliyi artır. Bir sözlə, orqanizm ayıq olur. Bu sayıqlıq vəziyyətinin, yəni stressin öhdəsindən gəlmək mümkündür. Fərdin yaşadığı stressin böyük bir hissəsi hadisə və ya vəziyyətin özü ilə deyil, fərdin həmin hadisə və ya vəziyyətə baxış bucağı ilə şərtlənir. Stressin idarə edilməsi üçün bədən və zehindəki dəyişikliklərdən xəbərdar olmaq lazımdır (Pehlivan, 2008). Həmçinin, stressə səbəb olan düşüncə qəliblərindən istifadə etməmək və ya mümkün qədər az istifadə etmək faydalıdır. Düzgün nəfəs alaraq bədənin hər şeyin qaydasında olduğu mesajı verilməlidir. Bundan əlavə, stresslə mübarizə aparmağın ən vacib üsullarından biri müntəzəm olaraq idman və məşq etməkdir. Müntəzəm olaraq məşqlə məşqul olduqda əzələlər rahatlaşdığı üçün tənəffüs nizamlanır və sağlam düşünməyə, özünü daha sağlam hiss etməyə kömək edir. Passiv və oturaq həyat tərzi isə stressi gücləndirir. Diqqət edilməli olan digər bir məqam nizamlı və kifayət qədər yuxu yatmaq və sağlam qidalanmadır. Yuxunun olmaması və ya nizamsız yuxu və qeyri-sağlam qidalanma daha çox stressə səbəb ola bilər. Vaxtdan səmərəli istifadə də stresslə mübarizə aparmaq üçün təsirli bir üsuldür. Vaxtın idarə edilməsi əsasən 3 mərhələdən ibarətdir:

1. Planlaşdırma;
2. Həyata keçirmə;
3. Qiymətləndirmə.

Stressin idarə edilməsinin başqa bir üsulu həyatımızdakı qeyri-müəyyənlikləri aradan qaldırmaqdır. Qeyri-müəyyənlik stressin ən mühüm mənbələrindən biridir. Həyatdakı qeyri-müəyyənlikləri azaltmaq və idarə oluna bilən hissələri idarə edə bilmək stressin azalmasına gətirib çıxaracaq.

Əgər, məşğul olduğunuz fəaliyyətlər stressi azaldırsa və problemlərinizi daha rahat həll edə bilərsinizə doğru addımlayırırsınız. Lakin, təşviş, əsəb, gərginlik və s. kimi hallar keçib getmirsə, hələ də yaşayırsınızsa o zaman doğru müdafiə mexanizmi istifadə etmirsiniz. Bu yanlış müdafiə üsulu stress yaşamağınıza səbəb olan vəziyyəti dəyişməyəcəkdir. Gündəlik həyatda yaşadığınız stresslə yanaşı həmçinin davamlı stresslə də mübarizə aparmaq lazımdır. Davamlı stressi azaltmaq üçün isə stressi azaldan xüsusi proqramlara qatılaraq iştirak etmək və ya bu proqramı gündəlik həyatınızda tətbiq edə bilərsiniz. Fiziki və psixoloji sağlamlığınızın qayğısına nə qədər çox qalsanız stress bir o qədər az təsir edər. Bunun üçün tövsiyə olunan fəaliyyətlər:

-Yaxşı qidalanmaq- bədənin stresslə mübarizə apara bilməsi və sağlam olması üçün dörd təməl qida qrupunun hamısından lazımi miqdarda qidalar qəbul etmək lazımdır.

-Davamlı idman etmək – davamlı idmanla məşğul olmaq ürəyin gücünü, tənəffüs sistemini, əzələlərə qan axışını artırır və beləliklə stressin azalmasında kömək olur. Hər həftə 4 dəfə və hər məşq ən azı 20-30 dəqiqə olmaq şərtiylə idman edin. Burada ağır atletika yox yüngül atletikadan bəhs edilir.İdman endofrin hormonunun ifraz olunmasına kömək edir (Thoren, Floras və Hoffmann, 1990). Steptoe və Butler apardıqları bir tədqiqat nəticəsində idman etməyin emosional stressi azaltmaqla əlaqəsi olduğu müəyyən edilmişdir. Lakin sosial vəziyyət və sağlamlıq vəziyyətləri istisna edilmişdir. 5061 iştirakçı qatılmışdır tədqiqata (Steptoe və Butler, 1996).

-Əzələləri boşaltmaq- Təsirli bir əzələləri boşaltma məşqi ürə və tənəffüs sisteminin tezliyini azaldaraq, əzələ-skelet sistemini gücləndirərək,zehin funksiyalarını artıraraq, stressdən fiziki və zehni olaraq uzaqlaşmağa kömək edər.

-Əylənmək, şənlənmək – Hər gün mütləq əyləncəyə zaman ayırmaq lazımdır. Necə ki, həyatda qalmaq üçün qida və oksigren lazımdır, eləcə də sağlamlığı qorumaq üçün əyləncəyə də ehtiyac vardır.

- Üsul və yontəmlərinizi dəyişdirməkdən qorxmamaq - Əgər, bir problemi müəyyən yontəmlə etməyə çalışdıqda alınmırsa və təkrar yenə alınmırsa o zaman həll üsulunu dəyişdirməyi yoxlamaq lazımdır. Bunun üçün ən başdan başlamaq gərəkdir: Problemin nə olduğunu tapmaq, planlamaq, tətbiq etmək və dəyərləndirmə etmək.

—Səbrlə addımlamaq – Həyatda mövcud olan bütün stress qaynaqlarını bir anda silib ata bilmək mümkün deyildir. Ona görə də ilk başlarda bir və yaxud iki stressorla mübarizə aparmaq lazımdır.

-Özünü mükafatlandırmaq – Məqsədə çatdığınız zaman özünüzü mükafatlandırmaq üçün zaman ayırın.

- Cəhd etməyə davam etmək – İlk başlarda stresslə baş etməkdə bir nəticə əldə etməmiş kimi görünə bilər, ancaq inadla cəhd etməyə davam etdikcə, artıq yavaş-yavaş fərq görünməyə başlayır (Hickey,1985).

Boşanmış qadınlar boşanma prosesi ilə bağlı mövcud stiuasiyaları idarə edərkən kəskin təzyiqlər nəticəsində müxtəlif psixoloji və fizioloji dəyişikliklər yaşayırlar. Boşanmış qadınların stressə məruz qalmasını artıran səbəblərə müxtəlif amillər daxildir:

Emosional çətinliklər – məyusluq hissi, kədər, qəzəb kimi emosional halətləyi aid etmək olar. Məyusluq hissi odur ki, əvvəllər qalıcı hesab edilən şeyi itirməyin verdiyi hissdır. Kədər hissi ona görə yaşanır ki, sərhədsiz planlar anidən, gözlənilmədən dəyişir və qəzəb yaranır. Çünki, artıq baş verənlərə nəzarət edə bilməmək və ya qeyri-müəyyən hisslər kimi yüksək intensivlikli duyğuların idarə edilə bilməməsi, boşanma zamanı baş verənlərdən qaynaqlanan çaşqınlıq yaradan qeyri-müəyyənliklər səbəbindən qadınlarda gərginlik yaranır. Bu sadaladıqlarımız, öz çətin təbiətlərinə görə boşanmış qadınlarda stress səviyyələrini yüksəldə bilər.

Maddi çətinliklər - maddiyyatla bağlı məsələlər, şübhəsiz ki, boşanma prosesində hər zaman böyük əhəmiyyət kəsb edən bir məsələ olmuşdur. Çünki, boşanma həmişə mülklərin yenidən bölüşdürülməsinə gətirib çıxarır ki, bu da fərdləri xüsusən də ayrılma prosesi ciddi şəkildə başlamazdan əvvəl evli qaldıqları müddət ərzində həyat yoldaşından iqtisadi baxımdan asılı olmuş qadınları maddi cəhətdən gərgin hala sala və daxili tarazlığını poza bilər. Belə ki, ayrılma və ya boşanma prosesi həll edildikdən sonra evlilik müddəti ərzində sahip olduqları orta mülkiyyətlərin bölüşdürülməsi müəyyən vaxt apara bilər; borcların ödənilməsi ilə məşğul olmaq və ya ev xərclərini təkbaşına idarə etmək boşanmış qadınlarda əsəbilik yaradır və yaxud tamamilə ayrılıqdan sonra özlərini bu yeni həyata hazırlamağa qərar verərkən, onlarda yersiz stress yaradır. Boşanma qadınlar üçün ciddi maddi sıxıntılar yarada bilər ki, bu da çətinliklərin artmasına səbəb ola bilər. Müstəqil əmək haqqı qazanan şəxs kimi yeni bir vəzifənin öhdəsindən gəlmək, gəlirin azalmasına səbəb ola bilər və alternativ iş imkanlarının tapılmasını tələb edə bilər. Bundan əlavə, öz pulunu müstəqil şəkildə idarə etmək çətin ola bilər və əlavə təzyiqlərə məruz qalmasına səbəb ola bilər – belə ki, araşdırmalar zamanı ümumilikdə maliyyə problemlərinin mövcud stress səviyyələrini dərinləşdirdiyi məlum olmuşdur.

Birgə valideynlik çətinlikləri – Əgər, ayrılma ilə nəticələnən evlilikdən uşaqlar varsa onları böyüdən boşanmış qadınlar birgə valideynlik müddətində bir sıra maneələrlə üzləşə bilərlər. Birgə qəyyumluq məsələlərini həll etməkdən tutmuş boşanmanın övladlarına psixoloji,

emosional təsirini idarə etməyə qədər bu problemlər boşanma ilə əlaqədar vəziyyətə əlavə stress əlavə edə və boşanmış qadınlarda stress səviyyəsini artırma bilər.

Tək valideynlik məsuliyyətindən qaynaqlanan çətinliklər - Əgər, ayrılma ilə nəticələnən evlilikdən uşaqlar varsa, boşanmış uşaq qadınlar tək valideynliyə keçərkən böyük çətinliklərlə üzləşirlər. Əsas qayğı göstərən şəxs olmaqdan gələn məsuliyyətlərə paralel olaraq gündəlik ev işlərinin öhdəsindən gəlmək, ailə vəzifələri ilə yanaşı karyera öhdəliklərini də idarə etmək və heç bir dəstək və ya rəhbər olmadan mühüm qərarlar qəbul etməyin məsuliyyətləri əlavə olunur. Bu cür əhəmiyyətli öhdəliklər yalnız mövcud stress səviyyələrini gücləndirməyə səbəb olur.

Sosial stiqma və dəstəklə bağlı problemlər - Cəmiyyətdəki insanların baxışlarının nikahlarına boşanma ilə son verməyə, ayrılığa qərar verən qadınlara necə təsir etdiyini görməməzlikdən gəlmək təbii ki, olmaz. Bu qavrayışlar tez-tez bu emosional çətinliklər dövründə həyatı dəyişdirən hadisənin yəni boşanmadan qaynaqlanan özünə hörmət səviyyəsinin azalmasına və ya gərgin sosial münasibətlərə zəmin rolunu oynayır. Bununla belə, rifahımıza əhəmiyyət verən yaxınlarımızın olması kimi etibarlı dəstək mənbələrinə malik olmaq, həmçinin lazımı emosional – psixoloji dəstək almaq kimi ruhlandırıcı tədbirlər boşanmadan sonra sağalma müddəti zamanı irəliyə doğru hərəkət edərək zehni cəhətdən sağlam olduğumuzdan əmin olmaq üçün bir bütünlük fərqi yarada bilər.

Yenədə, bunu vurğulamaq lazımdır ki, boşanma ilə ortaya çıxma biləcək biləcək stressə baxmayaraq, çoxsaylı boşanmış qadınlar onun çətinliklərinin öhdəsindən gəlməkdə diqqətəlayiq möhkəmlilik və uyğunlaşma qabiliyyəti nümayiş etdirirlər. Lakin, peşəkar məsləhət almaq və sağlam mübarizə strategiyalarını inkişaf etdirmək üçün psixoloqa müraciət etmək psixoloji dəstək almaq, boşanma zamanı və sonrasında stress səviyyələrini idarə etməkdə faydalı ola bilər.

## 2.2. Boşanmış qadınlarda stress yaradan amillər

Ənənəvi və ya müasir cəmiyyətdə boşanma hadisəsi və bu hadisənin qadınlara yüklədiyi rollar, qavrayışlar və rəftarlar ümumiyyətlə mənfi bir quruluşdadır (Sarıpaya, 2013). Müvafiq ədəbiyyat araşdırıldığında boşanmaların yalnız qadınlara təsir etdiyini söyləmək yanlış yanaşmadır, lakin bu prosesdən qadınların kişilərdən daha çox təsirləndiyi qaçınılmaz bir reallıqdır. Ölkəmizdə nikahlarına son vermək istəyən qadınlar həyat yoldaşları, ailələri və ictimai dairələr tərəfindən onlara bir şans daha vermək və bu vəziyyəti yenidən düşünmək kimi yanaşmalarla qarşılaşırlar. Belə olduğu halda, təhsil səviyyəsi aşağı olan,



həyatında iş sahəsinə dair təsəvvürü olmayan, işləmək təcrübəsi olmayan bir qadının boşanma səbəbləri çox olsa da, yarana biləcək reaksiyalar və problemlər səbəbiylə boşanmasını bir müddət təxirə sala bilir (Can və Aksu, 2016). Boşanma hadisəsi qadınlara çox təsir edir və boşanmış qadınlar bir çox sahədə problemlərlə qarşılaşa bilirlər. Bunlara, uşaqların qəyyumluğu, məhkəmə prosesində baş verən hadisələr, sosial mühitdə vəziyyətin necə qiymətləndirildiyi və həyat yoldaşları arasında boşanma qərarının necə verildiyi, boşanma sonrası maddiyyatla bağlı problemlər, boşanmış şəxs kimi cəmiyyətdə müstəqillik xəttini müəyyən edə bilməməsi, sosial qəbul gözləntiləri və iş həyatında özünə inamla bağlı problemlər, qarşılaşdığı problemlər, boşanmış olsa belə keçmiş həyat yoldaşı, öz ailəsi və uşaqları ilə ünsiyyətdə yaşanan problemlər, boşanma səbəbiylə qarşılaşdığı mənfi qərəzlər və bu vəziyyətə görə şəxsi dostluq münasibətlərində yaşanan problemlər, şəxsi hüquqların qorunmasında yaşanan çətinliklər, yeni evlilik zamanı yaşanan problemlər, qeyri-sağlam və balanssız qidalanma nəticəsində yaranan piylənmə və buna bənzər xəstəliklər, erkən menopoz, əvvəlki vərdişləri təkrarlamaq istəyi və düzənini təkrar arzulamaq, stress, yüksək təzyiq, xərçəng, ürək-damar xəstəlikləri və digər sağlamlıq problemlərinin səbəb olduğu siqaret, spirt və narkotik kimi zərərli vərdişlər, sevgi və cinsi ehtiyacların ödənilməməsindən yaranan problemlər və psixosomatik pozğunluqlar aiddir (Oğurtan, 2011).

Boşanma, hər bir insana müxtəlif yollarla təsir edən kriz anı kimi qəbul edilir. Boşanma insan həyatındakı ən mühüm həyat hadisələrindən biri olsa da, boşanmış insanlar xüsusilə də qadınlar üçün stress mənbəyi ola biləcək mənəvi ağırlı bir proses olaraq ifadə edilir (Bacanlı, Driver və İlhan, 2013). Boşanmanın stress mənbəyi kimi qiymətləndirilməsindən asılı olaraq, boşanma ilə mübarizə və onun təsirləri həyati bir böhran prosesi olaraq ifadə edilə bilər. Boşanma cütlükdən subaylığa adaptasiya olmağı tələb edən bir proses olduğundan, fərdlərdə sıx stress yarada bilər (Brown, 2014). Boşanma nəticəsində sadəcə “həyat yoldaşı olmaq” bitmir, bu həyat hadisəsi bir çox sosial və psixoloji problemləri də özü ilə birlikdə gətirir. Sosial quruluş, ailə quruluşu və ətraf mühit faktorları fərd üzərində narahat və stressli faktorlar kimi qəbul oluna bilər. Boşanma prosesində fərdlər daha çox sıx stress nəticəsində yaranan narahatlıq və gərginlik ilə qarşılaşmalı olurlar (Atkinson et al., 2010).

Boşanma prosesi ilə qadınlar özlərini güclü stres altında hiss edə və uyğunlaşmaqda çətinlik çəkə bilirlər. Bu çərçivədə boşanmış qadınların psixoloji bütövlüyü böyük risk altındadır. Çünki, boşanma və həyat yoldaşının itirilməsi qadınlara travmatik təsir göstərən hadisələr kimi qəbul edilir və qadınların həyatında ən stresli hadisələrdən biri kimi sayılır. Holmes və Rahe (1967) klinik tədqiqatlara əsaslanaraq, 43 həyat hadisəsini stress kimi qiymətləndiriblər. Sosial Yenidən Tənzimləmə Reytinqi Anketi (Social Readjustment Rating

Questionnaire) adlandırdıkları bu formaya görə, boşanma ikinci yerdə stress mənbəyidir. Boşanma ilə dəyişən həyat şərtləri nəticəsində fərd yüksək səviyyədə stressə məruz qalır, bu stressin təsiri uzun illər davam edə və qalıcı ola bilər (Kaçar, 2007). Ədəbiyyat araşdırıldığında ailədə hər bir fərdin boşanmadan sonra müxtəlif səviyyələrdə və sahələrdə çətinlik yaşadığı görülsə də, qadınların kişilərə nisbətən maddi cəhətdən daha çox asılı olduqları üçün daha çox xroniki stress yaşadıkları ifadə edilir (Kaplan et al., 2018).

Mövzu ilə bağlı digər bir araşdırmada qadınların boşanma prosesindən sonra ictimai quruluş və mühitlə daha çox mübarizə apardıkları və cəmiyyət tərəfindən qəbul olunmaq üçün daha çox enerji sərf etdikləri qənaətinə gəlinib. Bu vəziyyətdə həm özləri, həm də uşaqları üçün gələcək narahatlığını daha sıx yaşadıkları və bütün bu mübarizə nəticəsində narahatlıq, xüsusilə stress kimi psixoloji problemlər yaşadıkları ifadə edilir (Karakaş, 2018). Boşanmış uşaqly valideynlərin uşaqsız boşanmış valideynlərə nisbətən daha çox çətinliklə mübarizə apardığı, yeni həyat qurma prosesində uşaqların dünyaya gəlməsinin həm maddi, həm də mənəvi cəhətdən daha çox gərginlik və stressə səbəb olduğu bildirilir (Qars, 2018). Boşanma ilə ön plana çıxan, ortaq mülkiyyət, yeni ev axtarışı, məhdud miqdarda pulla sağ qalmaq üçün mübarizə, məhkəmə qərarları çərçivəsində uşaqlara məhdud səfərlər, sosial dəstək və ya iş axtarmaq, tək valideyn kimi qayğı çəkmək, yeni münasibətlərin inkişafı və yeni başlanğıclar, insanlarda uğursuzluq, özünəinamın aşağı olması, özünə hörmətin aşağı olması, günahkarlıq, nifrət, qeyri-kafilik, depressiya, eyforiya, təklük və qəzəb kimi hisslərə səbəb olur (Keleş, 2018). Bütün bu yeni vəziyyətlərə və bu prosesdə fərdlərdə meydana gələn bütün bu hisslərə alışma prosesi nəticəsində boşanmış qadınların stress yaşamaları qaçınılmaz bir vəziyyət olaraq qiymətləndirilir. Yeni prosesə uyğunlaşan qadınların stress səviyyələri tədricən normala dönərkən, uyğunlaşma prosesində çətinlik çəkən qadınların stress səviyyələri artan səviyyədə davam edir (Ünal, 2007).

Boşanma öz təsirləri və nəticələri daxilində bir çox psixoloji pozğunluqlara da səbəb olur. Boşanma, cütlüklərin fiziki ayrılmasından əvvəl başlayan və qanuni boşanmadan sonra davam edən potensial stresli bir proses olaraq qəbul edilir və bu çərçivədə boşanmanın uyğunlaşma prosesini tələb etdiyi ifadə edilir. Mövzu ilə bağlı araşdırmalarda boşanmadan sonra həm həyat yoldaşlarının, həm də uşaqların yaşadıkları problemlər vurğulanır və bu problemlər arasında yaranan psixoloji problemlər ön planda tutulur (Akhtar və Landeen, 2007). Boşanma prosesində və sonra qadınlarda ən çox rast gəlinən psixoloji pozuntunun stress və depressiya olduğu məlum olmuşdur. Xüsusilə də boşanmadan sonrakı ilk 2 ildə bu əlamətlərin daha sıx olduğu, 3-cü ildə isə bu simptom və təsirlərin zamanla tədricən azaldığı bildirilmişdir (Özgüven, 2014).

Bildirilir ki, stress əlamətləri boşanmış qadınlarda evli qadınlara nisbətən daha çox müşahidə olunur. Qadınlarda daha aydın və başa düşülən əlamətlər görüldüyü halda, kişilər boşandıqdan sonra spirt və narkotik kimi zərərli vərdişlərə müraciət edə bilirlər. Boşanmanın uşağa təsirləri araşdırıldığında oxşar nəticələrlə qarşılaşırıq (Pawlikowski, Altsötter və Brand, 2013). Uşaqların boşanma prosesinə uyğunlaşması böyüklərdən daha uzun proses tələb edir. Bu uyğunlaşma prosesində uşaq boşanmadan imtina etmək, boşanmaya səbəb olan səbəbə əsəbiləşmək, valideynləri bir araya gətirməyə çalışmaq, depressiya və boşanma hadisəsini qəbul etmək kimi beş fərqli mərhələdən keçir. Araşdırmalar göstərmişdir ki, boşanma nəticəsində vərdişlərinin və həyat standartlarının pisləşməsi ilə uşaqlarda stress səviyyəsinin artması ilə depressiya da artır (Stolz və Strini, 2009). Pryor və Rodgers (2011) tədqiqatlarında stress və depressiyanın boşanma dövründə olduğu kimi boşanmadan sonrakı dövrdə də davam edə biləcəyini bildirirlər və uzun müddətdə xüsusilə də qadınlarda daha çox psixoloji problem yaşaya biləcəklərini və bu proseslərdə yaşanan maddi çətinliklərdə onların əhəmiyyətli payının olduğunu, bu problemlərin insanlarda stressi artırdığını göstərmişdir. Şarma (2011) öz araşdırmasından boşanma prosesi ilə birlikdə boşanma ilə əlaqədar olaraq qadınlarda əsəbilik, stress, gərginlik, narahatlıq kimi psixoloji problemlərin meydana gəldiyini bildirib. Karahan (2012) də öz tədqiqatında oxşar nəticələr əldə etmişdir və boşanmadan sonrakı dövrdə həm qadınların, həm də kişilərin özünə hörmətin azalması ilə yanaşı, günahkarlıq, uğursuzluq, eyforiya, narahatlıq və depressiya da daxil olmaqla olduqca mürəkkəb duyğular yaşamasını qeyd etmişdir.

Aparılan tədqiqatlarda boşanmış qadınlarda evli qadınlara nisbətən daha çox stress və narahatlıq əlamətlərinin olduğu bildirilir (Öngider, 2011). Frisby və Tucker (2012) boşanmanın baş verməsi ilə birlikdə özünəgüvən itkisi, özünə hörmətin azalması, gələcəyə dair narahatlıq və bədbinlik, özünəinamın aşağı olması, aqressivlik və stress kimi mənfi istiqamətdə bir sıra dəyişikliklərin yaşana biləcəyini bildirmişdir. Uçan (2007) boşanmadan sonra yeni nizamın qurulması, həm keçmiş həyat yoldaşı, həm də əgər, varsa uşaqları ilə yeni ünsiyyət və münasibət formalarının inkişaf etdirilməsi, maddi çətinliklər, sosial həyatda və sonradan münasibətlərdə dəyişikliklər kimi aşılması lazım olan problemlərin ola biləcəyini və bu problemlərin əsasən də qadınlarda başda stress olmaqla bir çox psixoloji vəziyyətlər meydana gətir biləcəyini qeyd edir.

Boşanma, hüquq və ailə tədqiqatları ədəbiyyatında nikah münasibətlərinin hüquqi xitam verilməsi kimi müəyyən edilir (Plummer və Koch-Hattem, 1986). Boşanma əslində tədavmatik hadisələrə aid edilir. Travmatik həyat hadisələri ölüm, ölüm təhlükəsi, ağır xəsarət və ya bədənin bütövlüyünə təhlükənin baş verdiyi və şəxsin özünün yaşadığı və ya şahidi olduğu

hadisələr kimi müəyyən edilir (APA, 1994). DSM-V-də insanın subyektiv qavrayışının travmatik hadisəyə əsaslandığı qeyd edilir. Bundan əlavə, bu hadisə qarşısında qorxu, dəhşət və acizlik hissələrinin ortaya çıxmasının zəruriliyi əlavə edilmişdir. Fərdlər travmatik həyat hadisələrindən sonra stress yaşayır və müxtəlif psixoloji problemlərlə üzləşirlər (Foa et al. 1999; Yehuda, 2002). Boşanma da fərdin həyat xəttində qırılmaya səbəb olan fəvqəladə bir vəziyyət olaraq xarakterizə edildiyi üçün və proses zamanı və ya sonrasında daxili və xarici amillərlə birlikdə insanın subyektiv qavrayışını dəyişdirə biləcək travmatik təsirə səbəb ola bildiyi üçün travmatik həyat hadisələrinə aid edilir. Əslində, boşanma sonrası proseslə bağlı müxtəlif mədəniyyətlərdə aparılan araşdırmalar qiymətləndirildikdə, boşanmış anaların evli analara nisbətən daha çox stress yaşadığı və maddi çətinliklərin, tək ana olmaq və psixoloji sıxıntıların artdığı müəyyən edilmişdir (Hope et al., 1999). Boşanmış və heç vaxt evlənməmiş anaları müqayisə edən başqa bir araşdırmanın (Turner, 2006) nəticələrinə görə, boşanmış anaların heç evlənməmiş analara nisbətən daha stressli, stressə daha həssas olduğu və ailə dəstəyindən daha az faydalandığı aşkar edilmişdir. Boşanan qadınlar üçün stressli həyat hadisələrinin və depressiv əlamətlərin boşanmadan sonrakı dövrdə əhəmiyyətli dərəcədə artdığı, yəni ayrılma hissəsinin travmatik olaraq qəbul edildiyi və bu hissənin qanuni boşanma hissəsinə uyğun olduğu müəyyən edilmişdir (Lorenz et al, 1997).

Fərdlərdə travmatik təsirlər buraxa bilən stresli bir vəziyyət olan boşanma, fərqli sahələrdə problemlərə səbəb olur. Qadınların boşanma prosesini stress və sıxıntı ilə keçirmələrində bu problemlərin payı olduğu düşüncəsi ilə araşdırılan bir araşdırmaya görə (Arıkan, 1996), boşanma nəticəsində ortaya çıxacaq problemlər maddi və emosional olaraq iki qrupda qiymətləndirilir. Maddi zərər – burada qazanc və dolanışıq problemləri, mənzil tapmaqda çətinliklər, alimentlə bağlı problemlər, eləcə də evin təmiri ilə bağlı problemlər öz əksini tapıb. Emosional problemlər isə - ümumilikdə buraya tənhalıq, depressiya, çarəsizlik və uşaq həsrəti kimi problemlər daxildir. Ailənin və ətraf mühitin təzyiqi və kişilərin təqibləri hər iki qrupu da əhatə edir. Boşanma sonrası problemlərin maddi vəziyyəti zəif olan şəxslərdə daha çox çətinlik törətdiyi aşkar edilmişdir (Aktaş, 2011). Araşdırmalara nəzər yetirildikdə qadınların boşandıqdan sonra qarşılaşacağı çətinliklər arasında ilk sırada maddi problemlərin olduğu müşahidə edilir (Aktaş, 2011, Arıkan, 1996). Bundan əlavə, boşanan qadınların aliment, qəyyumluq, əmlak bölgüsü kimi məsələlərdə çətinlik çəkdikləri müəyyən edilib. Yoxsulluq və ya alimentin məhkəmə tərəfindən bağlanması baxmayaraq həyat yoldaşının alimenti ödəməməsi səbəbindən aliment ala bilməyən qadınlar ata olduqları üçün keçmiş ərlərinin pis vəziyyətdə olmasını istəməzlər, övladlarının məhkəməyə verərək hüquqlarını tələb edə biləcəklərini bilsələr də, keçmiş həyat

yoldaşı təhdid və qorxu və ya aliment üçün hara müraciət edəcəyi ilə bağlı heç bir göstəriş almaması səbəbindən hüquqlarını itirə bilirlər. Qadınların boşandıqdan sonra ətraf mühit təzyiqi və ailə təzyiqi kimi çətinliklərlə üzləşdiyini göstərən araşdırma nəticələri də kifayət qədər geniş yayılmışdır (Arıkan, 1996). Xüsusilə də cəmiyyətin aşağı təhsilli təbəqələrində boşanma evlilik qədər təbii sayılmır və boşanmış qadınlara müxtəlif cür adlar qoşulur. Bu stiqmanın nəticəsi olaraq ailələr qadının boşanmasına qarşı çıxa bilirlər. Övladlarına olan həsrət, övladlarının qəyyumluğu olmayan boşanmış analar üçün də əhəmiyyətli bir emosional problem ola bilər (Arıkan, 1996). Boşanmanın fərdlərin psixi sağlamlığına təsiri tədqiqatçılar tərəfindən tez-tez araşdırılan mövzu olmuşdur. Boşanmış və ayrılmış qadınlar üzərində aparılan bir araşdırmada (Kalmijn və Monden, 2006) boşanmanın qadınların stress əlamətlərinə əhəmiyyətli dərəcədə mənfi təsir etdiyini, amma boşanmış və ayrılmış kişilər üçün belə bir təsirin olduğu aşkar edilmişdir. Boşanmanın qadınların psixi vəziyyətinə təsiri ilə bağlı digər bir araşdırmada boşanan qadın iştirakçıların yarısından çoxunun boşanmadan sonra cansıxıcılıq, yorğunluq və ruh düşkünlüyü hissi keçirdikləri, təxminən yarısının isə diqqətini cəmləməkdə çətinlik çəkdiyi aşkar edilmişdir (Bulut, 2002). Yenə digər bir tədqiqatda bu tədqiqat nəticələrini dəstəkləyən nəticələr əldə edilmişdir (Uyar, 1999). Sözügedən tədqiqatda boşanmış qadınların kişilərə nisbətən olduqları şəraitdə özlərini daha çox tək hiss etdikləri müəyyən edilmişdir. Boşanmanın qadınlara mənfi təsirinin kişilərə təsirindən daha çox olduğunu və boşanmış qadınların psixi sağlamlıqları baxımından digər qadınlara nisbətən daha çox dezavantajlı olduğunu göstərən araşdırmalar da mövcuddur (Afifi və digərləri, 2006; Turner, 2006). Bir çox araşdırmalar göstərir ki, sosial dəstək romantik münasibət sona çatdıqdan sonra baş verən mənfi təsirlərin və həyat çətinliklərinin öhdəsindən asanlıqla gəlməsində və insanın inkişafına kömək edir (Tashiro və Frazier, 2003). Sosial dəstək xəstəlik, həyat yoldaşının ölümü, işsizlik, boşanma kimi stressli həyat hadisələrinin təsirlərinə qarşı qoruyucu bir sədd rolunu oynayır və stressin mənfi psixososial təsirlərini yüngülləşdirən bir mübarizə mənbəyi kimi geniş şəkildə tədqiq edilir (Polat, 2012).

Berman və Türk (1981) boşanma nəticəsində qadınların qarşılaşdıqları problemləri və stressi 3 fərqli kateqoriyaya bölmüşlər: Praqmatik narahatlıqlar, şəxsiyyətlərarası və sosial problemlər və ailə ilə bağlı stress (Ciliv, 1983; sitat: Yavuzer, 2009). “Praqmatik məsələlər dedikdə, məlum olub ki, qadınlar məişət dolanışığı, ev işlərinin təşkili, maddiyyat kimi məsələlərdə problemlərlə üzləşirlər. Boşanmış insanlar ümumi olaraq tükənmişlik hissləri keçirir, heç bir şeyə kifayət qədər vaxt tapmırlar, nə edəcəyini və necə edəcəyini bilmirlər. Şəxsiyyətlərarası və sosial məsələlər baxımından, Raşke (1979) sosial dəstəyin boşanmağa alışma prosesini asanlaşdıracağını iddia edirdi” (Ciliv, 1983; sitat: İlqar, 2009). Boşanmadan

sonrakı prosesdə maddi vəziyyətin çox vacib faktor olduğu qənaətinə gəlinib. Məlumdur ki, qadınlar üçün boşanmadan sonrakı dövrdə maddi çətinliklər onları yenidən ailə qurmağa sövq edən səbəb olsa da, iqtisadi baxımdan səriştəli qadınlar üçün uğursuz nikahın sona çatmasında həvəsləndirici təsir göstərir (İlqar, 2009). Boşanma qadınlar üçün stressli bir vəziyyət olduğundan, boşanma və bu prosesin öhdəsindən gəlmək həyatı bir böhran prosesi kimi qəbul edilə bilər. Buna görə, qadınların bağlanma tərzlərinin bu prosesdə vəziyyətin öhdəsindən gəlməkdə və psixi sağlamlılıqlarını qorumaqda təsirli olacağı düşünülür. Bir araşdırmada, güvənli bağlanma tərzinə sahib olan qadınların boşanmanı güvənsiz bağlanma tərzinə sahib olanlara nisbətən daha az təhdidedici bir vəziyyət olaraq gördükləri və boşanma prosesində stress səviyyələrində bir qədər artım olduğu qənaətinə gəlinib. Bunun nəticəsi olaraq, bu insanların emosiyalara daha az diqqət yetirən həll strategiyalarından istifadə etdikləri, beləliklə də psixi sağlamlılıqlarını dağıdıcı təsirlərdən daha asan qoruya bildikləri ortaya çıxmışdır. Bütün bunları təhlükəsiz bağlanma tərzinə malik şəxslərin həm dünyaya, həm də özlərinə daha müsbət baxışları ilə izah edə bilərik. Eyni araşdırmada, narahatedici/qərarlı bağlanma tərzinə malik şəxslərin boşanmanı təhlükə kimi qəbul etdikləri və təhlükəsiz fərdlərə nisbətən daha çox stress yaşadıkları müşahidə edilmişdir. Stressli fərdlər özlərinə və dünyaya güvənmədikləri üçün özlərini bu böhranlı vəziyyətin öhdəsindən gələ bilməyəcək kimi qəbul edirlər. Bu insanların problemin öhdəsindən emosiyaya əsaslanan və yersiz üsullarla cəhd etmələri də onların psixi sağlamlılıqlarında mənfi dəyişikliklərə səbəb olur” (Eryorulmaz, 2010, s. 304). Boşanmış fərdlərin sosial mühitinin, ailəsinin və dostlarının boşanmış şəxslərə yanaşmalarına əsasən onların sosial münasibətlərində dəyişikliklər baş verir. Ənənəvi cəmiyyətlərdə boşanma bir tabu kimi göründüyü üçün boşanan qadınlar cəmiyyətdə mənfi yanaşmalara məruz qala və onların cəmiyyətdə yer qazanması çətinləşə bilər. Ənənəvi dəyərlərə uyğun olaraq, boşanma ilə bağlı mənfi qavrayışlarla təzyiq altında olan boşanmış qadınların yeni proseslərə uyğunlaşması çətinləşir (Arıkan, 1992). Boşanan qadınlar sosial həyatını sağlam şəkildə davam etdirmək və yeni həyat nizamına uyğunlaşmaq üçün, ilk olaraq, uğursuz evlilikləri ilə bağlı kədər, qəzəb, günhakarlıq hissləri ilə üzləşməli və bu hisslərin mənfi təsirlərindən xilas olmalıdırlar. Boşanmadan sonra yeni həyat nizamı qurmağa çalışan bir qadının yeni sosial həyata uyğunlaşmasını asanlaşdıran amillərdən biri də boşanmanın evlilik kimi təbii bir vəziyyət olduğunu düşünməsi və bunu ətrafına hiss etdirməsidir (Amato, 2000).

Aşağıdakı cədvəldə qadınların həyatlarında stress yara biləcək hadisələrin ən çox rast gəlinmə ardıcılığı ilə sıralanmışdır. İlk beş sırada:

1-yoldaşın ölümü;

2-boşanmaq;

3-evlilik;

4-ailəyə yeni biri üzvün qatılması (doğum, övlad sahiblənmə, baba-nənənin gəlməsi);

5-ailədən yaxın birinin vəfatı (Doğru ve ark. 1998, Bilen 2000, Özbay 2001).

Cədvəl 2.1. Qadınlarla stress yarada biləcək həyat hadisələri.

Həyat hadisələri
1- Həyat yoldaşının ölümü (100 bal)
2- Boşanmaq (73 bal)
3- Ərlə (arvadla) ayrı yaşamaq (65 bal)
4- Həps edilmək (63 bal)
5- Ailedən yaxın birinin ölümü (63 bal)
6- Vacib bir şəxsi yaralanma və xəstlik (53 bal)
7- Evlilik (50 bal)
8- İşdən çıxarılmaq (47 bal)
9- Həyat yoldaşı ilə barışmaq (45 bal)
10- Təqaüdə çıxmaq (45 bal)
11- Bir ailə üzvünün sağlığında və ya davranışlarında mühim bir dəyişiklik (44 bal)
12- Hamiləlik (40 bal)
13- Cinsi problemlər (39 bal)
14- Ailəyə yeni birinin qatılması ( doğum, övlad sahiblənmə, böyüklərin evə yerləşməsi (39 bal)
15- İş baxımından vacib bir yeni dəyişikliyə adaptasiya (iş idarə edən vəzifələrin dəyişməsi, bir başqa qurum və ya müəssisə ilə birləşmə, yeni bir organizasiya, iflas) (39 bal)
16- Maddi səviyyədə vacib bir dəyişiklik ( həmişəkindən daha çox daha pis və ya daha çox yaxşı) (38 bal)
17- Yaxın bir dostun ölümü (37 bal)
18- İşdə başqa bir vəzifəyə keçmək (36 bal)
19- Ər ilə olan mübahisələrin tezliyinin artması (Uşaq böyütmə, vərdişlər kimi mövzularda adət edilmişdən daha fərqli yanaşmalar) (35 bal)
20- Böyük miqdarda borc götürmək (ev almaq, iş qurmaq və s. səbəblərlə) (31 bal)
21- İpoteka və ya zəminlikdə mülkə və ya pula əl qoyulması (30 bal)
22- İş öhdəliklərində önəmli dəyişikliklər (vəzifə artırılması, vəzifədən salınma) (29

bal )

23- Oğlan və ya qız uşağının evdən ayrılması (evlilik, yüksək təhsil alması, yatılı məktəb və s. səbəblərlə) (29 bal)

24- Polis veya qanunla əlaqəli problemlər (29 bal)

25- Vacib nailiyyət əldə edilməsi (28 bal)

26- Qadının işə başlaması və ya işdən ayrılması (26 bal)

27- Universitetə başlamaq və ya bitirmək (26 bal)

28- Həyat şərtlərində böyük dəyişiklik (yeni bir ev qurmaq, daha pis bir evə və ya əraziyə köç) (25 bal)

29- Vərdişlərdə dəyişikliklər (geyim, tərz, münasibətlər və s.) (24 bal)

30- İş yerində müdirlə problem (23 bal)

31- İş saatları və ya qaydalarında böyük dəyişikliklər (20 bal)

32- Başqa bir yerə köçmək (20 bal)

33- Təhsil aldığı məktəbi və ya universiteti dəyişmək (20 bal)

34- Zahirilərdə böyük bir dəyişiklik (19 bal)

35- Dini adət və vərdişlərində önəmli bir dəyişiklik (19 bal)

36- Sosial fəaliyyətlərdə önəmli bir dəyişiklik (kulup, kafe, restoran, sinema, ziyarət və s.) (18 bal)

### 2.3. Boşanmış qadınlarda stressin idarə edilməsinin effektiv yol və vasitələri

Bu alt fəsildə boşanma prosesinin qadınlarda yaratdığı psixoloji stress və bu stressin idarə edilməsi istiqamətində psixoloji müdaxilələrin vacibliyi qeyd edilmişdir. Statistik araşdırmalar göstərir ki, boşanma günümüzdə vacib sosial problemlərdəndir. Hal-hazırda günümüzdə boşanmaların sayı artmaqdadır və boşanmaların artan sayına paralel olaraq boşanmadan sonra qadınların həyatlarında bir nizam-intizam yaratmağa olan ehtiyacları da artmaqdadır. Belə ki, boşanma prosesi qadınlarda müxtəlif sosial, psixoloji və s. problemlər yaradır. Boşanmadan sonra qadınlarda daha çox stress vəziyyəti yaşanır ki, bu da onların həyat tərzinə, yaşayışına köklü sürətdə təsir edir. Bütün bu səbəblər göz önündə tutularaq boşanmış qadınlarda stressin idarə edilməsinə istiqamətlənmiş yol və vasitələrin əsas məqsədi boşanma sonrası qadınlar üzərində boşanmanın yarada biləcəyi mənfi təsirini azaltmaqdır. Boşanma qadınlara emosional və psixoloji təsir göstərə bilən çətin bir böhran



vəziyyətidir. Bu dövrdə stressin effektiv idarə edilməsi, ayrılma ilə birgə gələn dəyişiklikləri idarə etmək və prioritetləri dəyişdirmək üçün vacibdir. Boşanmadan sonra boşanmış qadınlarda stressi idarə etməyə kömək edəcək bəzi praktik strategiyalar vardır ki, onlardan sadalaya bilərik:

Boşanmış qadınların çətin şəraitdə emosional yardım üçün yaxınlarından dəstək alması onların arxa – dayaq olması stressi azaltmaqda çox vacibdir. Belə ki, ailə üzvlərini, yaxın tanışları və ya dəstəkləyici sosial çevrəni əhatə edən möhkəm sosial dəstək mühütünün yaradılması lazımdır. Boşanma ilə müqayisə edilə bilən həyat hadisələrinə tab gətirmiş insanlarla duyğular və təcrübələri bölüşmək, haqqında söhbət etmək, özünü daha yaxşı, daha gümrah hiss etməkdə kömək ola bilər.

Fiziki sağlamlığı yaxşı saxlamaq və qorumaq, xüsusən də bu dövrdə bizdən məsuliyyətli hərəkət etməyi tələb edir. Müntəzəm olaraq məşq planlarının qurulması və əməl edilməsi, vitaminli qidaların gündəlik yemək rasionumuza daxil edilməsi və səmərəli aktiv istirahətin təmin edilməsi psixoloji olaraq desək, ümumi əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırdığı və eyni zamanda stressin azaldılmasına kömək edən endorfinləri işə saldığı məlum olmuşdur.

Gündəlik işlərimizə stress idarə etmə üsullarını da daxil etmək, xroniki stressin bədənimizə və psixi sağlamlığımıza mənfi təsirlərini azaltmaq üçün effektiv bir üsul hesab edilmişdir. Burada ən effektiv üsullara dərin nəfəs məşqləri, meditasiya seansları və ya yoqa dərsləri kimi sakitləşdirici fəaliyyətlərə qatılmaq daxildir. Mütəmadi olaraq bu üsullarla məşğul olmaq boşanmış qadınlara öz şəxsi və peşəkar həyatlarında daha asan inkişaf etməyə imkan verir və soyuqqanlıq, əmin-amanlıq əldə etməyə kömək olur. Bu da öz növbəsində boşanmadan qaynaqlanan stressi azaltmaqda faydalı olur.

Yuxarıdakı fəsilərdə də bəhsi keçdiyimizə üzrə artıq bilirik ki, maddi çəkişmələrə boşanma prosesində tez – tez rast gəlinir. Bu səbəbdən boşanmış qadınlar özləri üçün büdcə planı hazırlamalı və lazım gəldikdə potensial olaraq nüfuzlu maliyyə ekspertləri ilə məsləhətləşmək də faydalıdır. Bu resurslardan istifadə etməklə maddi gəlirlərini idarə etməkdə daha böyük uğur qazanacaq və pul qayğıları ilə bağlı narahatlıqları azalacaqdır.

Dəyişiklik və böhran dövrünün ortasında, öz xarakter və duyğularını və özlərini dərk etməyi prioritetləşdirmək lazımdır. Belə ki, kəşf edilməmiş zövqlərin arxasınca getmək və ya təhsil və ya təcrübə vasitəsilə xarici imkanları mənimsəməklə ölçüdən kənar işləri yerinə yetirməyə həvəsləndirən cəsarətli hədəflər qoymaq boşanmadan psixoloji olaraq əziyyət çəkən qadınları inkişafa doğru bu səylərdə addımladıqca, həyatın özündə axtardıqları məqsədə yeni aydınlıq gətirəcək və inamınızın və uğur üçün həvəslərinin, motivasiyalarının yaranmasına şərait yaradacaqdır.

Boşanma prosesini yaşayan qadınlar öz keçmiş həyat yoldaşı ilə, eləcə də prosesin özündə iştirak edən digər şəxslərlə birmənalı məhdudluqlar və sərhədlər qoymaq, psixoloji rifahlarını yüksək və gümrək tutmaq üçün vacibdir. Bu müddət ərzində vacib işlərlə bağlı başqalarından gözləntiləri barədə açıq şəkildə aydınlaşdırmaq lazımdır ki nə gözləyirlər ondan və ehtiyac olarsa “yox” deməyi bacarmaq lazımdır. Buna görə də, sərhədləri təyin etmək, bu çətin dövrdə mümkün narahatlıq və stress mənbələrini məhdudlaşdıraraq irəlilədikcə vəziyyəti daha yaxşı başa düşməyə kömək edəcəkdir..

Boşanmanın yaradığı çətinliklər arasında belə pozitivliyi qoruyub saxlamağı prioritet etmək lazımdır. Boşanmış qadınlar həyatlarında yaxşı gedən hər şeyi mütəmadi olaraq əks etdirib, bu yolda əldə etdikləri irəliləyişləri öz – özlüyündə qiymətləndirməli və etiraf etməlidirlər. Belə ki, müxtəlif ədəbiyyatlarda minnətdarlıq duyğusunun artan stress zamanı dözümlülüyü inkişaf etdirdiyi məlum olmuşdur. .

Boşanma prosesinin yaratdığı stress zamanı peşəkar məsləhət axtarmaq faydalı ola bilər. Bu sahələrdə ixtisaslaşmış bir terapevt və ya psixoloq ilə əlaqə saxlamağı düşünməyə dəyər, çünki onlar boşanmış qadınların ümumi ehtiyaclarına cavab verən effektiv mübarizə strategiyalarını təmin etməkdə kömək ola bilərlər.

Boşanmış qadınların psixoloji dəstək alması zamanı bu məqsədlə koqnitiv-davranış terapiyası, yas terapiyası, qəbul və qərarlılıq (ACT) terapiyalarından istifadə edilə bilər.

Stress ele bir emosional halətdir ki, hər kəs stress yaşaya bilər, lakin boşanmış qadınlar daha çox stress riski altında olan insanlar qrupudur, çünki onlar yeni sosial normalara uyğun həyat şəratinə keçid edirlər. Sosial tədqiqatların bir çoxunda boşanmanın kişilərə nisbətən qadınlara təsirinin daha çox olduğu aşkar edilmişdir (Balali, Etemadi və Fatehizadeh, 2011). Belə ki, 2006-cı ildə Assadi, Nakhaei, Najafi və Fazel öz araşdırmalarında psixoloji problemlərin boşanmış qadınlarda daha çox rast gəldiyini müəyyən etmişlər. Milli Psixi Sağlamlıq İnstitutunun hesabatlarına görə, Londondakı Wolfson Sağlamlıq Elmləri İnstitutunda aparılan son araşdırmanın nəticələrində boşanmış qadınların 59 faizinin stress və digər problemlərdən əziyyət çəkdiyi məlum olmuşdur (Assadi, Nakhaei, Najafi və Fazel, 2007)

Stresslə mübarizə bacarıqları müxtəlif konsepsiyaya və koqnitiv- davranış komponentlərini əhatə edir. Kang, Choi və Ryu “Mindfulness meditasiyasına əsaslanan stresslə baş etmə proqramının stressə təsiri” adlı bir araşdırma həyata keçirmişdir. Koreyada boşanmış qadınlarla keçirilən tədqiqat zamanı məlum olmuşdur ki, yuxarıda qeyd edilən proqram boşanmış qadınların yaşadığı stressi idarə etməkdə effektivdir (Kang, Choi və Ryu, 2009).

Boşanmış qadınlarda stressi idarə etmək üçün müxtəlif terapiya metodlarından istifadə olunur. O cümlədən, koqnitiv-davranış terapiyası, geştalt terapiya, qəbul və qərarlılıq terapiyası, pozitiv terapiya və s. Terapiyalar, qadınların boşanma ilə əlaqəli davam edən emosional mübarizələrinin öhdəsindən gələ bilməsi və aid olduğu ailə, sosial mühit və işlə əlaqəli sistemlərdə daha faydalı fəaliyyət göstərməsinə kömək edir (Glaser və Borduin, 1986).

Terapiyalar içərisində koqnitiv-davranış terapiyası boşanmış qadınlarda stressi idarə etmək üçün ən effektiv üsullərdir (Kaviani, Pournaseh, Sayadlou və Mohammadi, 2007).

Koqnitiv Davranış Nəzəriyyəsi əsasında hazırlanmış psixolojika təhsil proqramı boşanmış qadınların boşanmadan sonra yeni sosial mühitə uyğunlaşmasına kömək edir. Eyni zamanda, psixolojika təhsil proqramı qadınların kədər reaksiyalarını, münasibətlərin bitməsindən yaranmış emosional vəziyyətin, qəzəb reaksiyalarını azaltmaqda və öz dəyərini artırmaqda təsirli olmuşdur. (Uyar, 2022).

Thiessen və digərləri, boşanmış qadınlar üzərində apardıqları tədqiqatın sonunda kontrol qrupu ilə müqayisədə təcrübə qrupunda olan iştirakçılarda əhəmiyyətli səviyyədə boşanmaya uyğunlaşma və empatiya səviyyələrində yüksəliş olduğu məlum olmuşdur (Thiessen, Avery və Joanning, 1981)

Graff və başqaları, koqnitiv-davranış terapiyası və dəstəkləyici - mən mərkəzçi qrup terapiyalarının boşanmış qadınlarda stressin özünü qiymətləndirmə səviyyəsinə təsirini öyrənmək məqsədiylə test-təkrar test və müşahidə metodu ilə bir tədqiqat aparmışlar. Onlar, koqnitiv-davranış terapiyasının tətbiq olunduğu qrupda araşdırmanı iki mərhələdə keçirmişlər. Birinci mərhələdə koqnitiv yenidən formalaşdırmanın əsasları və tətbiqinin geniş şəkildə izahı verildikdən sonra iştirakçıların boşanma ilə əlaqəli övladlar, maddi durum, gündəlik problemlər, valideynlər, hüquqi qanun, keçmiş həyat yoldaşı, evliliyi bacara bilməmək, rədd edilmə və başqaları ilə əlaqələr kimi müxtəlif məsələlərdə qeyri-adekvat düşüncələrinin olduğu müəyyən edilmişdir. Tədqiqatın sonrakı mərhələsində isə Granvold və Welch tədqiqatında olduğu kimi dərk edərək yenidən formalaşdırma, qrup müzakirəsi, davranış nümunələri və ev tapşırıqları yolu ilə tədqiqat məqsədlərini əldə etməyə çalışmışlar. Bu mərhələdə, dəstəkləyici mən-mərkəzçi qrupda isə iştirakçılar özlərini açıq şəkildə ifadə edərək sınımtı verən aktual problemlərini qrupda müzakirə etmiş və iştirakçılar bir-birilərinə dəstək vermişlər. Tədqiqatın nəticələrində təcrübə və kontrol qrupları arasında aparılan müqayisə əsasında koqnitiv-davranışçı qrup ilə dəstəkləyici mən-mərkəzçi qrupunun kontrol qrupu ilə müqayisədə bir çox sahədə effekt əldə edilmişdir (Granvold və Welch, 1989).

Boşanmış qadınlarda stressi idarə etmək üçün digər bir üsul isə qəbul və qərarlılıq (ACT) terapiyasının tətbiq olunmasıdır. ACT boşanmış qadınlarda qarşılaşdıqları problemləri

azaltmaqda çox təsirli ola biləcək vasitələrdən biridir (Garrido-Rojas, Guzman-Gonzalez, Mendoza-Llanos, Rvera-Ottenberger və Contreras-Garay, 2019). Burada boşanmış qadınların keçmişdə ilişib qalmaması, indiki anda yaşaya bilməsi, gələcəyə optimist yanaşa bilməsi, dəyər və məqsədlərini müəyyən edə bilməsi, həmçinin stress verən düşüncələrdən, hisslərdən və xatirələrdən qaçmaq əvəzinə öz dəyərlərinə uyğun davranışı mənimsəməsi hədəflənir. Aparılan araşdırmalarda ACT'nin boşanmış qadınlarda psixoloji stressi idarə etmək, həmçinin, yaşanan travma və travma ilə əlaqəli narahatlığı qəbul etməkdə və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmaqda effektiv üsul olduğu müəyyən edilmişdir (Shimkowski və Ledbetter, 2018).

Boşanmış qadınlarda yas terapiyası boşanma ilə baş etməkdə boşanmış qadınların emosional olaraq rahatlaşmalarını hədəfləyir (Graff, Whitehead və LeCompte, 1989). Bu dəstək müddətində itkini qəbul etdirmək, hissləri açıb ifadə etmək, yeni bacarıqlar qazandırmaq təməl məqsədlər olaraq qəbul edilir (Garnefski, Kraaj və Spinhoven, 2001).

Chan, Chan və Lou “Bədən-Zehin-Ruh Gücləndirmə” nəzəriyyəsini təməl alaraq formalaşdırdıqları beş həftəlik qrup terapiyasından sonra çinli boşanmış qadınların müşahidə edilən stress səviyyələrinə olan təsirini araşdırmışlar. Bu nəzəriyyənin təməl əsası, fərdlərin fiziki, emosional, sosial və ruhi rifahının bədən ilə ayrılmaz bir parça halında olmasıdır. Burada, bədən zehnin aydınlanmasının kökü olaraq mühim rol oynayır və zehin, düşüncə, emosiyalar, dəyərlər, davranış və “mən”liyin fərqli tərəflərini əks etdirir. Bu fərziyyəyə əsaslanaraq, boşanmış qadınların öz "tarazlığını" gücləndirməyə, daxili sabitliyini geri qazanmağa, hakimiyyət hissini formalaşdırmağa və onları özlərini sosial mühitdə daha yaxşı qorunmağı bacarmaq üçün fəallaşdırmağı hədəfləyir. Boşanmış qadınlarda yaranan stressi idarə etmək müddətində bu müdaxilə proqramının əsas açar nöqtəsi isə yaşanan “mənəvi ağrı ilə böyümək”dir. Tədqiqatın nəticəsində boşanmış qadınlarda stress səviyyələri və emosiyalarında müsbət istiqamətə doğru əhəmiyyətli dəyişikliklər müşahidə olunduğu məlum olmuşdur. Və bununla da tədqiqatçılar tərəfindən bu üsulun boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin idarə edilməsində effektiv üsul olduğu fikri iddia edilmişdir (Chan, Chen və Lou, 2002).

### III FƏSİL. BOŞANMIŞ QADINLARDA STRESS SƏVİYYƏSİNİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİNİN EKSPERİMENTAL-PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

#### 3.1. Psixoloji tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Apardığımız tədqiqatın məqsədi boşanmış qadınlarda yaranan stress səviyyəsinin ölçülməsi və bu stressi yaradan faktorların araşdırılmasıdır.

Tədqiqat 4 mərhələdə keçirilmişdir. İlk mərhələdə işin strukturu qurulmuş, tədqiqatın keçiriləcəyi qadınların tapılması, hansı formada təşkil olunacağı və hansı metodikalardan istifadə ediləcəyi müəyyən edilmişdir. Tədqiqat zamanı Mələk Kərimova, Nərmin Osmanlı “Qısa Simptom Testi” (bax: əlavə 1), bundan əlavə olaraq sosial- demoqrafik göstəricilərdən və boşanma tarixçəsindən ibarət anket (bax: əlavə 2) sorğusundan istifadə olunacağı qərarlaşdırılmışdır. Üçüncü mərhələdə isə tədqiqat bitdikdən sonra onun nəticələri təhlil edilmişdir.

Tədqiqat işimizdə bir əsas, iki köməkçi fərziyyə olmaqla cəmi üç fərziyyə irəli sürülmüşdür. Birinci və əsas fərziyyəміz odur ki, boşanmış qadınlarda stress səviyyəsi boşanmayla əlaqəli olaraq yüksəkdir. İkinci yəni köməkçi fərziyyə odur ki, boşanmış qadınlarda övladı olanlarda stress səviyyəsi övladı olmayan boşanmış qadınların stress səviyyəsi ilə müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Üçüncü köməkçi fərziyyəміz isə odur ki, işləməyən boşanmış qadınlarda stress səviyyəsi ilə işləyən boşanmış qadınların stress səviyyəsi arasında əhəmiyyətli dərəcədə fərq var.

Qısa Simptom Testi (QST) ilk dəfə Derogatis tərəfindən tərtib olunan psixiatrik simptomların və şəxsədə ümumi stress səviyyəsinin müəyyən edilməsi məqsədilə hazırlanan SCL-90 ın 53 maddədən ibarət qısa formasıdır (Kerimova və Osmanlı, 2016). QST böyüklər arasında aparılan tədqiqatlarda üstünlük təşkil edir. Alət 9 alt ölçüdən ("Somatizasiya", "Obsesif-Kompulsiv", "Şəxslərarası Həssaslıq", "Depressiya", "Narahatlıq", "Düşmənçilik", "Fobik Anksiyete", "Paranoid Fikir" və "Psixotizm") ibarətdir. qlobal indekslər (General Severity Index (GSI), Positive Symptom Distress Index (PSDI) və Positive Symptom Total (PST). Maddələr son bir ay ərzində baş vermiş fiziki və psixoloji simptomlardan ibarətdir. Likert tipli şkaladır və maddələri 5 ballıq çətinlik sistemi (0-4) üzrə qiymətləndirir, “heç”, “çox az”, “orta”, “olduqca çox”, “lap çox”. Testin nəticələrində isə 9 alt şkala və 3 global indeks müəyyən edilir. Alt şkalalar: Somatizasiya, Obsesif-kompulsiv, şəxsiyyətlərarası həssaslıq, depressiya, anksiyete, paranoid fikir, psixotizm. Global indekslər: Rahatsızlıq Ciddiyəti İndeksi (RCİ) – Alt şkalaların cəminin 53-ə bölünməsi ilə müəyyən edilir; Belirti Toplamı İndeksi (BT) – 0 olaraq işarə etdiyi cavablar istisna digər cavabların cəm sayıdır; Simptom Rahatsızlıq İndeksi (SRİ) – Alt şkalaların cəminin belirti toplamına olan nisbəti ilə

əldə edilir. Standart sapmanı nəzərə alaraq, o zaman nəticələrdə rahatsızlıq ciddiyəti indeksi əgər, 0-2 aralığında dəyişərsə aşağı səviyyə, 2-3 aralığınsa dəyişərsə orta səviyyə və 3-4 aralığında isə yuxarı səviyyə qəbul edilir deyə bilərik.

Test 2016-cı ildə Mələk Kərimova və Nərmin Osmanlı tərəfindən Azərbaycan cəmiyyətinə adaptasiya edilmişdir. Test təsadüfi seçim əsasında 309 universitet tələbəsinə tətbiq edilmişdir. İştirakçılar 17 və 28 yaş aralığında olmuşdur ( $M=19.64$ ;  $SD=1.73$ ). Nəticədə Şkalanın Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) daxili tutarlılıq əmsalı  $\alpha=.95$  kimi hesablanmışdır. Şkala bağlı 9 alt faktorun etibarlılıq əmsalı aşağıdakı kimi tapılmışdır:  $\alpha=.80$  Somatizasiya üçün 80, Obsesif Kompulsiv üçün  $\alpha=.70$ ,  $\alpha=.65$  Şəxslərarası Həssaslıq üçün,  $\alpha=.81$  Depressiya,  $\alpha=.82$ , Anksiyete,  $\alpha=.81$ , Düşmənçilik,  $\alpha=.60$  Fobik Anksiyete üçün 60, Paranoid Fikir üçün  $\alpha=.61$ . Bundan əlavə, Somatizasiya alt miqyasında gender münasibətlərindəki fərqlər mədəni davranışlardan irəli gələ bilər. Bu nəticələrə əsasən, miqyaslı strukturun Azərbaycanda istifadə oluna biləcək qədər möhkəm olduğu göstərilir (Kərimova və Osmanlı, 2016).

Tədqiqat 11.03.2023 – 09.05.2023 tarixlərində həyata keçirilmişdir. Tədqiqat google form sosial platformu vasitəsi ilə qartopu seçmə üsulundan istifadə edərək keçirilmişdir.

Tədqiqata ümumilikdə 150 nəfər boşanmış qadın qatılmışdır. Tədqiqata qatılan tədqiq olunan boşanmış qadınlarda minimum yaş 20, maksimum yaş isə 55 olmuşdur.

Tədqiq olunanlarla aparılan tədqiqat nəticələrinin işlənilməsi zamanı sosiodemografik əlamətlərin analizi üçün say, faiz, ortalama göstərilmişdir. İlk növbədə Qısa Simptom Testinin nəticələri hesablanmış və normativ dəyərlərə uyğun faiz nəticələri çıxarılmışdır. Sonra isə iki dəyişkən arasındakı münasibət Mann-Whitney U testi ilə analiz edilmişdir. Nəticə, o halda statistik olaraq mənalı qəbul edilmişdir ki,  $p<0,05$  olmuşdur. Bu araşdırmadakı verilənlərin analizi SPSS (Statistical Package for the Social Science) proqramı vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. Və nəhayət dördüncü mərhələdə alınan məlumatlar birlikdə işlənərək dissertasiya formasına salınmışdır.

### 3.2. Alınmış nəticələrin işlənməsi.

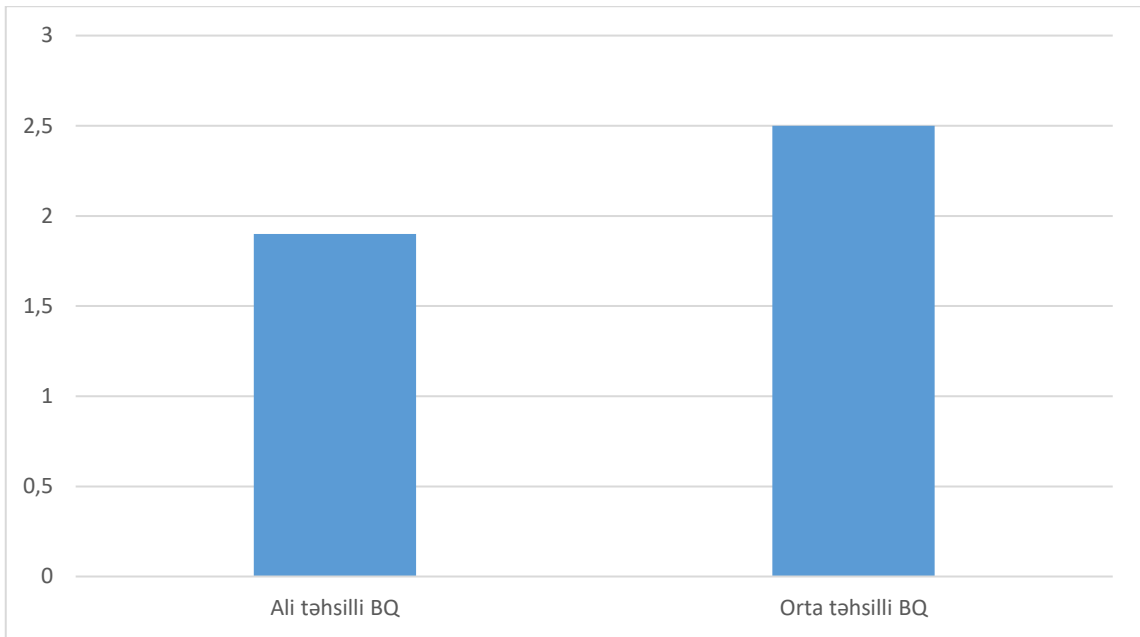
Tədqiqat prosessində ümumilikdə 150 nəfər boşanmış qadın iştirak etmişdir. Tədqiqat zamanı Mələk Kərimova və Nərmin Osmanlının ölkəmizə adaptasiya etdiyi “Qısa Simptom Testi” də, bundan əlavə olaraq isə sosial – demografik və boşanma tarixçəsindən ibarət anket sorğusu istifadə ediləcəyi planlaşdırıldı. Aşağıdakı cədvəl 3.1.də sosial - demografik anket sorğusunun göstəricilərinə uyğun nəticələr verilmişdir:

Cədvəl 3.1. Tədqiqatda iştirak edən boşanmış qadınların sosiodeqrafik göstəriciləri.

Demoqrafik əlamətlər		N	%
Təhsil	Ali	68	45,3
	Orta	82	54,6
Övlad(lar)	Var	101	67,3
	Yoxdur	49	32,6
Əmək fəaliyyəti	İşləyir	52	34,6
	İşləmir	98	65,3
Aliment ödənişi	Var	75	74,2
	Yoxdur	26	25,8
Boşandıqdan sonra ailə ilə problemlər yaranması	Bəli	98	65,3
	Xeyir	40	26,7
	Valideyləri yoxdur	12	8
Övlad(lar) nın ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkmək	Bəli	95	63,3
	Xeyir	55	36,7
Ümumi		150	100

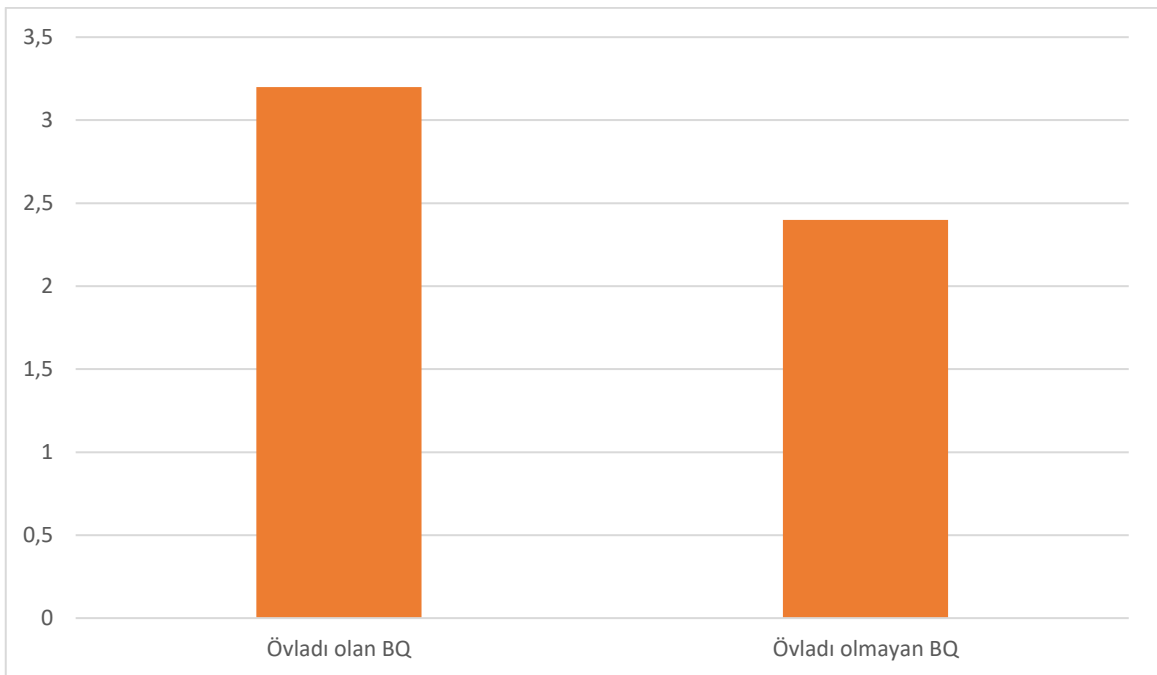
Analizin nəticələrinə əsasən müəyyən edilmişdir ki, tədqiq olunan boşanmış qadınlar arasında 68 nəfər (45,3%-i) ali təhsilli, 82 nəfər (54,6%-i) isə orta təhsillidir. Tədqiq olunanlardan 52 nəfəri (34,6%-i) işləyir, 98 nəfər (65,3%-i) işləmir.. Bundan əlavə 101 nəfər (67,3%) tədqiq olunan qeyd etmişdir ki, bitirdikləri evlilikdən övladı vardır, 49 nəfər (32,6%) tədqiq olunan isə bildirmişdir ki, övladı yoxdur. Aliment ödənişinə nəzər saldıqda isə cədvəldən də aydın şəkildə görə bilərik ki, 75 nəfərin (74,2 %-nin) keçmiş həyat yoldaşı uşaqlarına aliment ödəyir, 26 nəfərin ( 25,6%-nin) keçmiş həyat yoldaşı isə alimentdən yayınır. Tədqiq olunan boşanmış qadınlar arasında 110 nəfər ( 73,3 %) boşandıqdan sonra və ya həmin ərəfədə öz ailəsi ilə arasında münaqişələrin, problemlərin yarandığını, 40 nəfər (26,7 %) isə problem olmadığını qeyd etmişdir. Həmçinin, tədqiq olunan boşanmış qadınların 95 nəfəri ( 63,3-i%) öz övladının ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkdiyini və ya buna baxmayaraq kömək edildiyini, 55 nəfər (36,7 %) isə çətinlik çəkmədiyini bildirmişdir.

Aşağıdakı qrafiklərdə isə yuxarıda sadaladığımız hər bir sosiodeqrafik amilə görə rast gəlinən ortalama stress səviyyələri müqayisəli şəkildə verilmişdir.



Şəkil 3.1. Təhsil amilinə görə ortalama stress səviyyəsi.

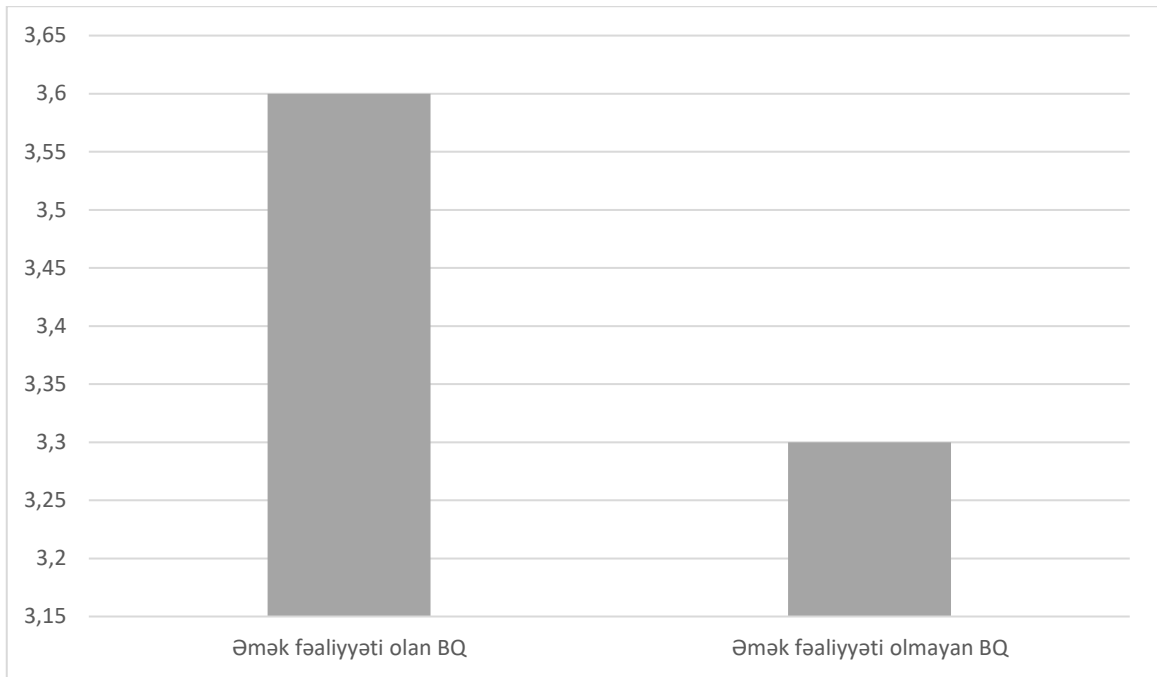
Nəticələrdən əldə etdiyimiz təhsil səviyyəsinə görə ortalama stress səviyyələrini şəkil 3.1-də görə bilərik. Belə ki, şəkil 3.1-dən də göründüyü kimi ali (natamam ali) təhsilli boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 1,9; orta (natamam orta) təhsilli qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 2,1 müəyyən edilmişdir.



Şəkil 3.2. Övlad amilinə görə ortalama stress səviyyəsi.

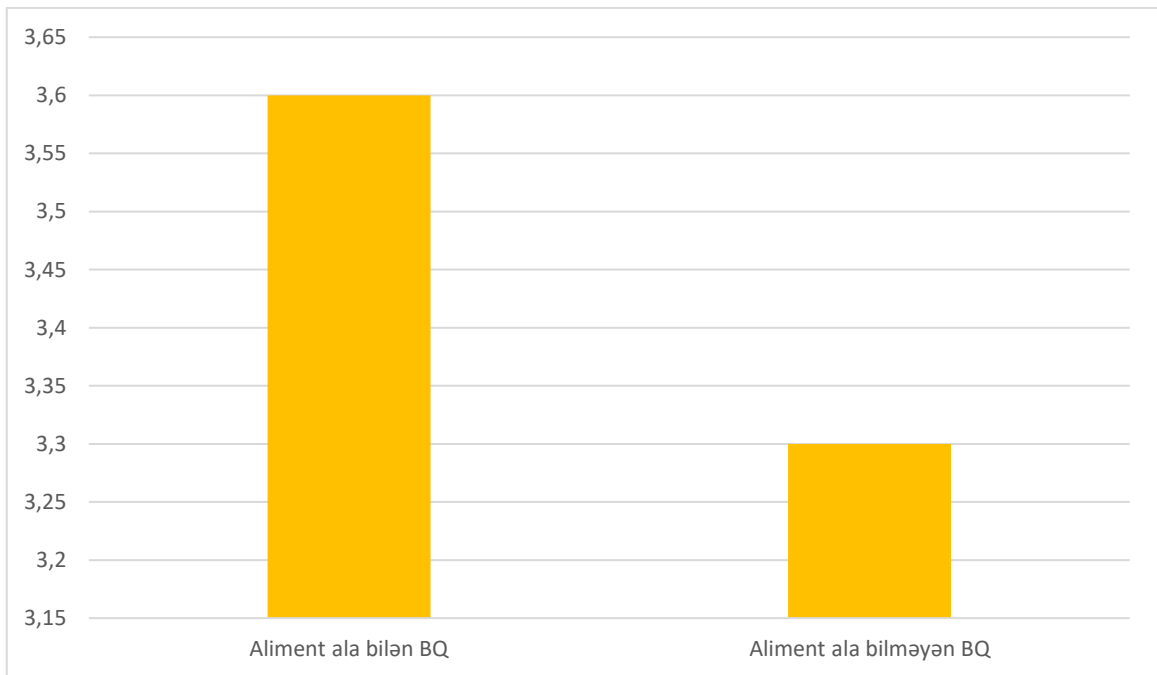
Şəkil 3.2 -yə nəzər salsaq görə bilərik ki, tədqiq olunanlar arasında boşanmış övladı olan qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,2; boşanmış övladı olmayan qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 2,3 olaraq aşkarlanmışdır.





Şəkil 3.3. Əmək fəaliyyəti amilinə görə ortalama stress səviyyəsi.

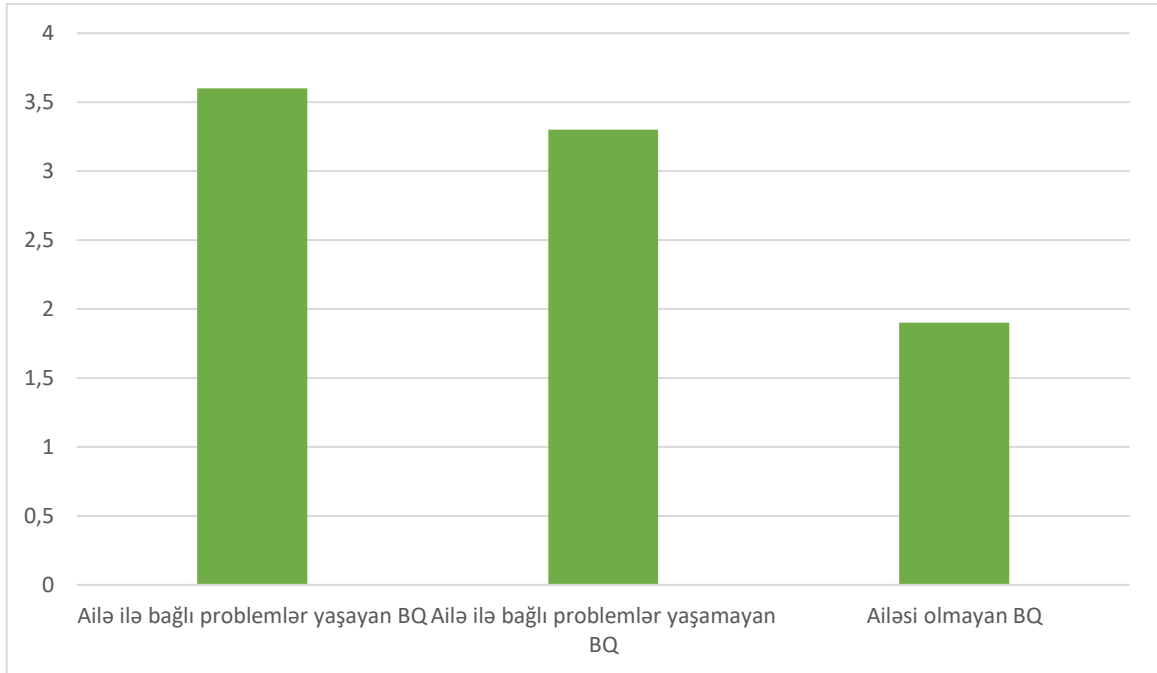
Şəkil 3.3 - ə diqqət yetirsək tədqiq olunanlar arasında əmək fəaliyyəti olan boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,6; əmək fəaliyyəti olmayan boşanmış qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 3,3 olduğun görə bilərik.



Şəkil 3.4. Aliment amilinə görə ortalama stress səviyyəsi.

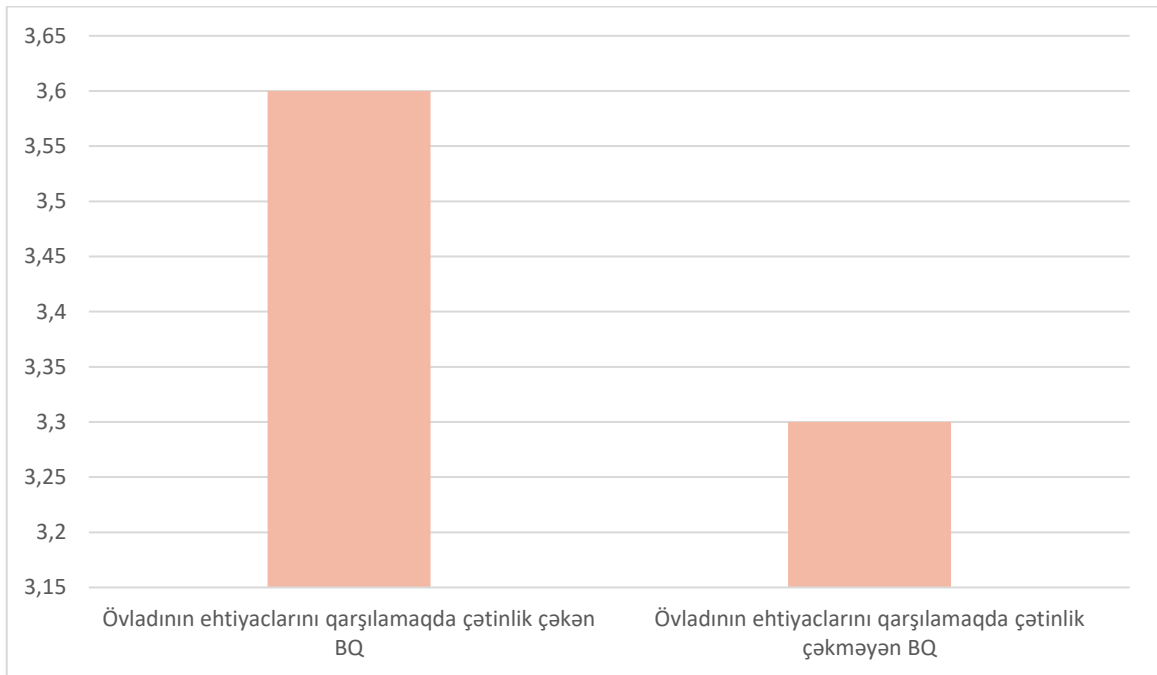
Tədqiq olunan boşanmış qadınlar arasında keçmiş həyat yoldaşından aliment ala bilən qadınlarda ortalama stress səviyyəsi şəkil 3.4 – dən də görüldüyü kimi 2,8; aliment ala bilməyən qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 3.0 olmuşdur. Belə ki, aparılan

tədqiqatlarda məlum olmuşdur ki, keçmiş həyat yoldaşından aliment ala bilməyən qadınlar daha çox maddi sıxıntılar yaşadığı üçün bu da onları daha çox stressə salır və keçmiş həyat yoldaşına qarşı qəzəb hissi formalaşdırır.



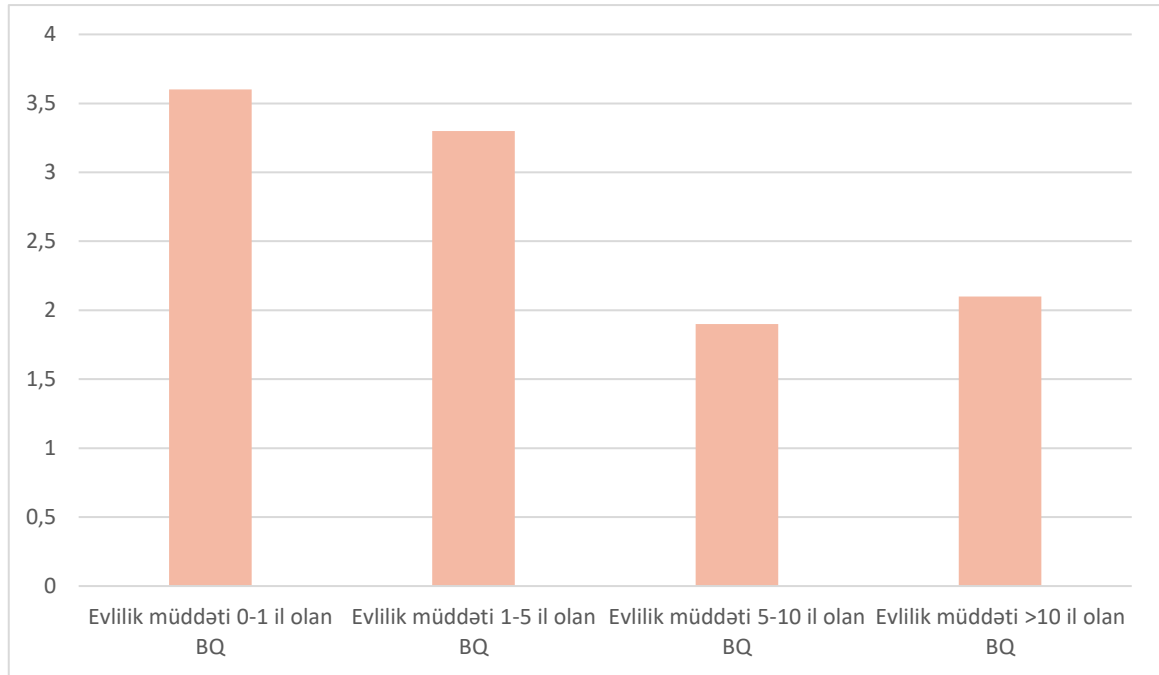
Şəkil 3.5. Ailə ilə bağlı problem yaşayıb – yaşamamağa görə ortalama stress səviyyəsi.

Bundan əlavə olaraq, boşandıqdan sonra öz ailəsi ilə arasında problem yaşayan boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,5; öz ailəsi ilə problem yaşamayanlarda isə ortalama stress səviyyəsi 1,9 olduğu müəyyən edilmişdir. Lakin, 12 nəfər isə ailəsi olmadığını qeyd etmişdir. Bu qrup qadınlarda isə ümumi stress səviyyəsi 2,3 olduğu məlum olmuşdur.



Şəkil 3.7. Övladların ehtiyaclarını qarşılamaq amilinə görə ortalama stress səviyyələri.

Tədqiq olunan boşanmış qadınların arasında övlad(lar)nın ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkdiqlərini bildirən qadınlarda ümumi stress səviyyəsi 3,7 övlad(lar)nın ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkmədiyini bildirən qadınlarda isə ümumi stress səviyyəsinin 2,4 olduöu məlum olmuşdur.



Şəkil 3.6. Evlilik müddətlərinə görə ortalama stress səviyyələri.

Evlilik müddətlərinə görə ortalama stress səviyyələrini müqayisə etməli olsaq şəkil 3.7 –dən də görürük ki, 1 il və ya daha az evli qalmış boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,66; 1ildən 5 ilə qədər aralıqda müəyyən müddət evli qalmış boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,3; 5 ildən çox 10 ildən az olmaq müddəti ilə evli qalmış boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 1,7 və evlilik müddətləri 10 ildən çox olan boşanmış qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 2,1 olmuşdur.

Və bütün bu məlumatlardan belə bir nəticəyə gəlmək olur ki, boşanmış qadınlarda stress yaranmasında təhsil səviyyəsi, uşaq amili, ailə təzyiqi, aliment məbləği, maddi çətinlik, evlilik müddəti rol oynayır.

Aşağıdakı cədvəl 3.2. də isə boşanmış qadınlar üzərində keçirilmiş Qısa Simptom Testininin nəticələri verilmişdir:

Cədvəl 3.2. Tədqiqatda iştirak edən boşanmış qadınların Qısa Simptom Testi nəticələri.

Qısa Simptom Testi / RCİ	N (%)	Ortalama RCİ
Aşağı səviyyədə	35 (23,4 ~ 23)	1.9
Orta səviyyədə	20 (13,3 ~ 13)	2.6
Yüksək səviyyədə	95 (63,3 ~ 63)	3.2

Cədvəldən də göründüyü kimi tədqiq olunan boşanmış qadınların 35 nəfərdə ( 23 %) aşağı səviyyədə rahatsızlıq ciddiyyəti indeksi, 20 nəfərdə ( 13 %) orta səviyyə rahatsızlıq ciddiyyəti indeksi və 95 nəfərdə (63 %) isə yuxarı səviyyədə rahatsızlıq ciddiyyəti indeksi aşkar olunmuşdur. Belə ki, Rahatsızlıq ciddiyyəti indeksi əgər, 0-2 aralığında dəyişərsə aşağı səviyyə, 2-3 aralığınsa dəyişərsə orta səviyyə və 3-4 aralığında isə yuxarı səviyyə qəbul edilir. Beləliklə bu halda əsas fərziyyəimiz təsdiq olunmuş hesab edilir.

Əsas fərziyyəimiz olan boşanmış qadınlarda stress səviyyəsinin yüksək olması həmçinin əvvəlki ədəbiyyatlarda da praktiki olaraq təsdiqlənmişdir. Belə ki, tədqiqatlardan əldə edilən nəticələrə görə boşanma hadisəsi qadınlar üzərində stress yaradan amil kimi ikinci sırada yer alır (Doğru ve ark. 1998; Bilen, 2000; Özbay, 2001). (bax: cədvəl 2.1)

Köməkçi fərziyyələrimizin doğruluq payını müəyyənləşdirmək üçün burada nəticələrin statistik analizi zamanı SPSS proqramından istifadə edilmişdir. Bunun üçün öncə hər iki qrupda normal paylanma olub - olmadığını yoxlamaq üçün Kolmogorov – Smirnov testindən istifadə edilmişdir.. Testin nəticələrində normal paylanma olmadığı məlum olduğu üçün nəticələr Mann - Whitney U testi ilə analiz edilmişdir.

Cədvəl 3.3. Uşaqly və uşaqсыz boşanmış qadınların stress səviyyələrinin müqayisəsi üçün Mann – Whitney U testi nəticələri.

Grup	N	So	St	U	Z	p
Uşaqly boşanmış qadınlar	65	80.99	5264.5	65.5	8.737	.0001
Uşaqсыz boşanmış qadınlar	49	26.34	1290.5			

Nəticələrdə məlum olmuşdur ki, uşaqly boşanmış qadınlar ilə uşaqсыz boşanmış qadınların stress səviyyələri arasında əhəmiyyətli dərəcədə fərq var. Belə ki,  $p < 0,05$  olduğu halda statistik nəticə əhəmiyyətli hesab edilir. Və uşaqly boşanmış qadınlarda stress səviyyəsi uşaqсыz boşanmış qadınlara nisbətən daha yüksəkdir.

Bu fərziyyəimiz də əvvəlki ədəbiyyatlarda nəzəri və praktiki olaraq öz əksini tapmışdır. Və apardığımız tədqiqatla praktiki olaraq təsdiqlənmiş oldu. Belə ki, boşanmış analar evlilərdən daha çox narahatlıq və stress keçirirlər. Çünki, uşaq böyütməyin böyük məsuliyyəti, ev və iş tarazlığını tənzimləmək üçün həddindən artıq yüklənmə kimi vəziyyətlər narahatlıq səviyyəsini artırır. Tam ailələrdə ata ilə köməkli görülən işlər, maddi yük, cinsi problemlər, sosial və emosional dəstəyin olmaması, tənhalıq hissi, özünə hörmətin itirilməsi natamam ailələrdə ananın psixologiyasına təsir edə bilər, stress səviyyəsini artırır. Bundan

əlavə, boşanmış qadınlar təkbaşına uşaqlarında nizam-intizam yaratmaqda da çətinliklərlə qarşılaşırlar (İlhan, 2020).

Cədvəl 3.4. Əmək fəaliyyəti olan və əmək fəaliyyəti olmayan boşanmış qadınların stress səviyyələrinin müqayisəsi üçün Mann – Whitney U testi nəticələri.

Grup	N	So	St	U	Z	p
Əmək fəaliyyəti olan boşanmış qadınlar	52	61.05	3174.5	1796.5	0.1190	.9044
Əmək fəaliyyəti olmayan boşanmış qadınlar	71	61.84	4328.5			

Cədvəl 3.4. də məlum olmuşdur ki,  $p > 0,05$  olduğundan uşaqly boşanmış qadınlar ilə uşaqsız boşanmış qadınların stress səviyyələri arasında əhəmiyyətli dərəcədə fərq yoxdur.

## NƏTİCƏ

Tədqiqat işi boşanmış qadınlarda yarana biləcək psixoloji problemlərlə bağlı olan müxtəlif araşdırmalar və tədqiqatlara dayalı olaraq qadınlarda stress səviyyəsini müəyyən etmiş və bu stressin yaranmasına təsir göstərə biləcək müxtəlif amilləri həm nəzəri həm də praktiki baxımdan təhlil etmişdir. Belə ki, günümüzdə boşanma ən mühim və aktual problemlərdəndir və günbəgün sayı artmaqdadır. Bunun səbəbləri isə müxtəlifdir. Lakin, araşdırmalarda səbəblər hər nə olursa olsun boşanma prosesində ən çox qadınların əziyyət çəkdiyi müəyyən edilmişdir. Belə ki, cəmiyyətimizdə istər maddiyyat baxımından, istərsə də, psixoloji təzyiqlərə məruz qalmaq baxımından boşanmış qadın olmaq çox çətindir. Və belə olduğu halda qadınlar həyatın hər sahəsində stress yaşamağa olurlar. Buna səbəb olan amillər isə müxtəlifdir. Bunlara maddi vəziyyəti, insanların önyarğılarını, əgər varsa, uşaqların məsuliyyətini, ailə təzyiqini və s. kimi amilləri aid edə bilərik.

Boşanmış qadınlarda stress səviyyələrinin müəyyən edilməsi və stressi yaranan amillərinin təhlil edilməsi üçün apardığımız tədqiqatın nəticələri belədir:

Tədqiqata ümumilikdə 150 nəfər tədqiq olunan (boşanmış qadın) iştirak etmişdir. Tədqiqata cəlb edilən boşanmış qadınlarda minimum yaş 18, maksimum yaş isə 55 olmuşdur.

Tədqiq olunanların 13 %-i qısa simptom testinin nəticələrinə görə orta səviyyədə rahatsızlıq ciddiyyəti indeks səviyyəsi göstərmişdir. 23 % tədqiq olunan aşağı səviyyə rahatsızlıq ciddiyyəti indeksi, 63 % tədqiq olunan isə yüksək səviyyədə rahatsızlıq ciddiyyəti indeksi nəticə göstərmişdir.

Rahatsızlıq ciddiyyəti indeksinin ümumi stress səviyyəsinə bərabər tutulduğu nəzərə alaraq deyə bilərik ki, deməli tədqiq olunan boşanmış qadınlar arasında 23 %-i aşağı səviyyədə stress, 13 %-i orta səviyyədə stress və 63 %-i isə yuxarı səviyyədə stress müəyyən olunmuşdur.

Bu da o deməkdir ki, tədqiqat işimizin əsas fərziyyəsi təsdiqlənmişdir və boşanmış qadınların əksəriyyətində stress səviyyəsi boşanma ilə əlaqədar olaraq yüksək səviyyədə aşkar edilmişdir.

“Qısa Simptom Testi” ilə tədqiq olunanların uşaq sayı arasında statistik olaraq əlaqə müəyyən edilmişdir, belə ki, müəyyən edilmişdir ki, uşaqları olan boşanmış qadınlarda stress səviyyəsi uşaqları olmayan boşanmış qadınlara nisbətən daha yuxarıdır. Bu da tədqiqat işimizin köməkçi fərziyyəsinin təsdiqləndiyini göstərmişdir.

“Qısa Simptom Testi”nin nəticələri ilə tədqiq olunanların əmək fəaliyyəti arasında statistik olaraq əlaqə müəyyən edilməmişdir. Məlum olmuşdur ki, əmək fəaliyyəti olmayan boşanmış qadınların stress səviyyəsi ilə əmək fəaliyyəti olan boşanmış qadınların stress

səviyyəsi arasında əhəmiyyətli fərq yoxdur. Bu zaman da tədqiqat işimizin ikinci köməkçi fərziyyəsi öz təsdiqini tapmamış hesab edilir. Məlum edilmişdir ki, əmək fəaliyyəti olan qadınlarda həm iş, həm ev, həm də içində olduqları vəziyyət stress səviyyəsin artırarkən; işləməyən boşanmış qadınlar da öz gəlirləri olmadığı üçün, öz ailələrinə və ya başqa dəstək qaynaqlarına möhtac olduqları üçün bu da onlarda stress səviyyəsini yüksəldir. Beləliklə, ikisi arasında mühim dərəcədə fərq görünür.

Belə ki, ali təhsilli boşanmış qadında ortalama stress səviyyəsi 1,9; orta təhsilli qadında isə ortalama stress səviyyəsi 2,1 müəyyən edilmişdir.

Tədqiq olunanlar arasında boşanmış uşaqlı qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,2; boşanmış uşaqsız qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 2,3 aşkarlanmışdır.

Əmək fəaliyyəti olan boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,6; əmək fəaliyyəti olmayan boşanmış qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 3,3 müəyyən edilmişdir.

Tədqiq olunan boşanmış qadınlar arasında keçmiş həyat yoldaşından aliment ala bilən qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 2,8; aliment ala bilməyən qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 3,0 olmuşdur.

Bundan əlavə olaraq, boşandıqdan sonra öz ailəsi ilə arasında problem yaşayanlarda ortalama stress səviyyəsi 3,5; öz ailəsi ilə problem yaşamayanlarda isə ortalama stress səviyyəsi 1,9 olduğu müəyyən edilmişdir. Lakin, 12 nəfər isə ailəsi olmadığını qeyd etmişdir. Bu qrup qadınlarda isə ümumi stress səviyyəsi 2,3 olduğu məlum olmuşdur.

Tədqiq olunan qadınların arasında övlad(lar)nın ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkdiklərini bildirən qadınlarda ümumi stress səviyyəsi 3,7 övlad(lar)nın ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik çəkmədiyini bildirən qadınlarda isə ümumi stress səviyyəsinin 2,4 olmuşdur.

Tədqiq olunan boşanmış qadınlar arasında evlilik müddətlərinə görə ortalama stress səviyyəsi 3,6; 1ildən 5 ilə qədər aralıqda müəyyən müddət evli qalmış boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 3,3; 5 ildən çox 10 ildən az olmaq müddəti ilə evli qalmış boşanmış qadınlarda ortalama stress səviyyəsi 1,7 və evlilik müddətləri 10 ildən çox olan boşanmış qadınlarda isə ortalama stress səviyyəsi 2,1 olmuşdur.

Buradan da belə bir nəticə çıxır ki, boşanmış qadınlarda stress yaradan amillər təhlil edildiyində məlum olmuşdur ki, uşaq sayı, əmək fəaliyyəti, aliment ödənişi, ailə ilə problemlər, qəyyumluğunu öhdələndiyi uşaqların ehtiyaclarını qarşılamaqda çətinlik, evlilik müddəti və s. kimi sadalana bilər.

## İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

### Azərbaycan dilində:

1. Əlizadə, Ə.Ə. (2015). *Qadın psixologiyası*. Bakı
2. Əlizadə, Ə.Ə., Abbasov, A.N. (1989). *Ailə*. Bakı.
3. Kerimova, M., Osmanli, N. (2016). The Brief Symptom Inventory: A validity-reliability study of a sample from Azerbaijan. *Journal of Education and Training Studies*, 12(4), 1-7.

### Türk dilində

4. Akoğlu, Ö. A., & Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172.
5. Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Güçlükler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
6. Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma*. Ankara: Şafak Matbaası.
7. Arıkan, Ç. (1992). *Yoksullukta ve evlilikte geçimsizlik ve boşanma*. Ankara.
8. Arıkan, Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
9. Arıkan, Ç. (1996b). Boşanmayla gelen yoksulluk. *Pazartesi Dergisi*, Ağustos Sayısı 21.
10. Arpacı, F., Tokyürek, Ş. (2012). Boşanmış bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 31, 1-15.
11. ASAGEM. (2011). *Türkiye boşanma nedenleri araştırması (TBNA)*. Türkiye: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
12. ASAGEM. (2014). *Tek ebeveynli aileler araştırması*. Türkiye: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
13. Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. et al. (1996). Psikolojiye giriş (Çev: Yavuz Alogan). *Hilgard's Introduction to Psychology*. (12. Edition). Arkadaş Yayınları, 489-520.
14. Aydınalp, E. (1981). *Boşanmalar ve boşanmaların ortaya çıkardığı bireysel sorunların aile sağlığı açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara: HÜ Aile Sağlığı Programı.



15. Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi: Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayınları.
16. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
17. Başaran, İ. E. (1982). *Örgütsel davranış*. Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
18. Battal, A. (2008). *Boşanma sebepleri. Bilimsel araştırma projesi uygulama sonuçları*. İstanbul: Eflatun Matbaacılık.
19. Bayraktar, N. (2010). *Boşanmış kadınların çevrelerinin kendilerine bakış açısını algılama şekilleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
20. Bilen, M. (2000). *Sağlıklı insan ilişkileri*. (5. Basım). Ankara, 283-284.
21. Braham, B.J. (1998). *Stres yönetimi. Ateş altında sakin kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. D). İstanbul: Hayat Yayınları.
22. Bulut. I. (1993). *Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu yayını.
23. Cam, E. (2003). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 1303.
24. Can, İ. (2014). Moderniteden postmoderniteye ailenin ontolojisi ya da modern çekirdek aile çerezleşiyor mu. Aile sosyolojisi içinde, 51-81. İstanbul: Açılım Kitabevi.
25. Canatan, K. (2009). *Aile sosyolojisi*. İstanbul: Açılım Kitap.
26. Cihan, Ü. (2015). *Boşanan kadının durumu: Elazığ ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: T.C. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
27. Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
28. Cüceloğlu, Doğan. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
29. Çağatay. M.Ç. (2007). Toplumsal değişim karşısında aile ve okul. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 185-198.
30. Çiçek, Z. (2014). *Boşanmanın sosyolojik analizleri: Denizli kenti örneği*. Yayımlanmamış doktora tezi. Denizli, Türkiye: T.C. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
31. Davis, Keith. (1984). *İşletmelerde insan davranışı*. (Çev.: Kemal Tosun ve diğerleri). İstanbul: İ.Ü. Yayınevi.

32. Dikeçligil, B. (2012). Aileye dair kabullerin ezber bozumu. *Muhafazakar Düşünce Dergisi*, 8(31), 21-52.
33. Doğru, A., Sarı, Ş., Atacı, S. (1998). *Kadının evlilik, nikah ve boşanma bağlamındaki sorunları*. İzmir: 4. Ulusal Kadın Çalışmaları Toplantısı. Kadın Sorunlarının Çözümüne Doğru Yöntem Strateji ve Politikalar, 315-323.
34. Erdentuğ. A. (1991). Avcı-Toplayıcı Toplumlarda Evlilik ve Akrabalık, Aile Yazıları 4. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayını. Ankara. S. 483-493.
35. Erdoğan, İlhan. İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul: 1999.
36. Ertekin, Yücel. Stres ve Yönetim. Ankara: TODAİE, 1993.
37. Gittins, D. (1991). *Aile sorgulanıyor!* (Çev.: T. Erdem). İstanbul: Pencere Yayınları.
38. Gökce, B. (2020). Boşanmış Ebeveynlerin Boşanma Nedenleri ve Boşanma Kararlarına İlişkin Nitel Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü .
39. Gökçe, B. (1976). Aile ve Aile Tipleri Üzerine Bir İnceleme. Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 8(1-2), 47-67.
40. İçli, T. ve Öğün, A. (1988). Sosyal Değişme Süreci İçinde Kadın Suçluluğu. *HÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 17-32.
41. İlgar, Ş. (2003). Evlilik Birlikteliğinin Bozulması - Boşanma. H. Yavuzer (Dü.) içinde, Evlilik Okulu (s. 231-242). İstanbul: Remzi Kitabevi.
42. İlhan, Ü. D. (2020). 21. yüzyılda çalışma hayatında bir damgalama ve sosyal dışlanma unsuru olmaya devam eden boşanma olgusu: Kadın çalışanlar üzerine nitel bir analiz. İzmir İktisat Dergisi, 35(3), 511-530.
43. İlkaracan, P. (1998). Doğu Anadolu'da Kadın ve Aile, 75 yılda Kadınlar ve Erkekler. İstanbul: Tarih Vakfı Yayınları, 173-192.
44. Kaçar, A. (2002). *Ege Üniversitesi hemşirelik yüksekokulu birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu.
45. Kaya T. (2009). *İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimleri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antropoloji Anabilim Dalı.
46. Kelebek, G. (2016). *Aile içi şiddete maruz kalarak boşanmış kadınların yaşam deneyimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

47. Keskin, I. (2007). *Boşanmanın sosyolojik ve psikolojik nedenleri ve boşanmanın ortaya çıkardığı sonuçlar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
48. Merter, F. (1990). *1950-1988 Yılları arasında köy ailesinde meydana gelen değişimler: Malatya örneği. (2. Basım)*. Ankara: Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
49. Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Konya: Çizgi Kitabevi.
50. Oğurtan, S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Ankara: Çizgi Kitabevi.
51. Ozankaya. Ö. (1991). *Toplumbilim*. İstanbul: Cem Yayınları.
52. Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
53. Öz, N. (2019). Modern-seküler süreçte ailenin çözülmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(11), 795-836.
54. Özbay, H. (2001). *Evlilik kurumunda kadın erkek ilişkileri*. Ankara: I. Ulusal Aile Hizmetleri Sempozyumu, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
55. Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
56. Pehlivan, İ. Inayet. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları
57. Pehlivan, İ. Inayet. (2000). *İş yaşamında stres*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
58. Pektekin, Ç. (1990). Stres ve başa çıkma yolları. *Hemşirelik Bülteni*, 4(15), 40-47.
59. Sabuncuoğlu, Zeyyat. (1997). *Çalışma psikolojisi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
60. Sancaklı, D. (2014). *Boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul.
61. Sarpkaya, A.O. (2012). Boşanmış kadınların yaşam deneyimlerine sosyolojik bakış. Sosyoloji araştırması. *Türkiye Sosyoloji Derneği*, 15(2).
62. Sarpkaya, O. A. (2013). Boşanmış kadınlarda toplumsal baskıya direnme stratejileri: Van örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(26), 29-50.
63. Sayın, Ö. (1990). *Aile sosyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
64. Schaefer, R. T. (2013). *Sosyoloji (Çev. S. Coşar)*. (12. Basım). Ankara: Palme Yayıncılık.
65. SEKAM. (2016). *Türkiye’de aile (Ailenin yapısal özellikleri, işlevleri ve değişimi)*. İstanbul: Sosyal, Ekonomik ve Kültürel Araştırmalar Merkezi Yayınları.

66. Soygan, H. (2019). *Boşanmış kadınların boşanma sebepleri ve boşanma sonrası karşılaştıkları güçlüklerin sosyolojik analizi: Yozgat ili örneği*. Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
67. Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri: Sakarya ili örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
68. Şahin, Hisli, N. (1995). *Stresle başa çıkma. olumlu bir yaklaşım*. istanbul: Sistem Yayıncılık..
69. Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum Eğitim Araştırma Dergisi*, 4(14), 7-31.
70. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. Ankara.
71. Taştan, S. (2004). *Stres ve stres yönetimi. Yönetim & organizasyon ve insan kaynakları yönetimi*. Ankara: TODAİE Yayınları, 253.
72. Timurturk, M. (2020). *Aile birliğinin bozulması: boşanma ve yeniden evlenme, değişen toplumda değişen aile sosyolojik tartışmalar. (4. Basım)*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
73. Tolan, B. (1990). *Neden evleniyoruz*. İstanbul.
74. Tor, H. (1993). *Boşanma ve boşanmış kadınların psiko-sosyal ekonomik durumları üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış doktora tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
75. TÜİK. (2020). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri.
76. Uğur, B.S. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınları üzerine bir çalışma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.
77. Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.
78. Uyar, N. (2022). Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumu. *Bilişsel Davranışçı Kurama Dayalı Psiko-eğitim Programının Etkililiği*.
79. Uzunoğlu, N. (2016). *Türkiye’de boşanma nedenleri: Bolu ili örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu, Türkiye: T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
80. William, M.P., Jay, L.L. (2005). “Family Psychology.” *Oxford Series in Clinical Psychology*.
81. Yazıcıoğlu, Y., & Kayhan, Ü. (2007). Aile yapısı ve ilişkileri. *Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri, Eskişehir*, 321.

## İngilis dilində

82. Assadi, S. M., Nakhaei, M. R., Najafi, F., & Fazel, S. (2007). Mental health in three generations of Iranian medical students and doctors: a cross-sectional study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42, 57-60.
83. Balalı T., Etemadı, O., & Fatehizadeh, M. (2011). The study of relationship between psychological factors and demographic characteristics predicting post divorce adjustment among divorced women in Isfahan.
84. Becker, G. (1981). *A treatise on the family*. Cambridge: Harvard University Press.
85. Chan, C. L., Chen, Y., & Lou, V. W. (2002). Evaluating an empowerment group for divorced Chinese women in Hong Kong. *Research on Social Work Practice*, 12(4), 558-569.
86. Clarke-Stewart, A., Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. New Haven and London: Yale University Press.
87. Coontz, S. (2007). The origins of modern divorce. *Family Process*, 46 (1). 7-16.
88. Dyce, James M. *Stres and Decision-Making in Dental Practice*. Quintessence Books. Berlin ve Chicago: 1973.
89. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
90. Garrido-Rojas, L., Guzman-Gonzalez, M., Mendoza-Llanos, R., Rivera-Ottenberger, D., & Contreras-Garay, P. (2021). Emotional regulation and depression in a sample of separated and divorced Chilean adults. *Current Psychology*, 40, 1767-1778..
91. Glaser, R. D., & Borduin, C. M. (1986). Models of divorce therapy: An overview. *American Journal of Psychotherapy*, 40(2), 233-242.
92. Graff, R. W., Whitehead, G. I., & LeCompte, M. (1986). Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral and supportive-insight methods. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 276.
93. Granvold, D. K., & Welch, G. J. (1979). Structured, short-term group treatment of postdivorce adjustment. *International Journal of Group Psychotherapy*, 29(3), 347-358.
94. Guru, S. (2009). Divorce: obstacles and opportunities - South Asian women in Britain. *The Sociological Review*, 57(2), 285-305.
95. Hickey, L.V. (1985). How to reduce stress and avoid burnout. *Nursing*, 15(4), 7-9.

96. . Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 29(5), 538-543.
97. Kaviani, H., Pournaseh, M., Sayadlou, S., & Mohammadi, M. R. (2007). Effectiveness of stress management training in reducing anxiety and depression, participants in class exam. *New Journal of Cognitive Sciences*, 8(2), 61-8.
98. Kavas, S. (2010). *Post-divorce experience of highly educated and professional women. Unpublished doctoral dissertation*. Ankara, Turkey: Middle East Technical University.
99. Khan, T. A., & Hamid, W. (2020). Lived experiences of divorced women in Kashmir: A phenomenological study. *Journal of Gender Studies*, 2(11), 1-16.
100. 1). *Social changes and women-initiated divorce in Dhaka, Bangladesh: Gaining or losing power? Unpublished master's thesis*. Bergen, Norway: University of Bergen.
101. Parvez, K. N. (201 Kahn, Howard & Cooper, Cary, L. (1993). *Stress in the dealing room. High performers under pressure*. London: Yale University Press.
102. Perry, P., Potter, P., Perry, A.G. (1997). *Fundamentals of nursing: Concepts process and practice, fourth edition*. Lippincot: Mosby Year Book.
103. Jesuraj, M. J. (2012). Impact of substance abuse on families. *Rajagiri Journal of Social Development*, 4(2), 34-44.
104. Johnstone, Margeret. (1997). *Stress in teaching. An overview of research*. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.
105. Lee, G.R. (1979). Effects of Social Networks on the Family. (W.R. Burr *et all.* (Ed.). *Contemporary Theories about the Family* (27-56). 1 NY: Free Press.
106. Mc. Lanahan, S. Wedemeyer ve S. Adelberg, N.C. (1981). Network structure, social support and psychological well being in the single-parent family. *Journal of Marriage and the Family*. 43(3), 601-612.
107. Montenegro, X. P. (2004). *The divorce experience: A study of divorce at midlife and beyond*. Washington, D.C.: AARP.
108. Murdock, G. (1949). *Social structure* . New York: The Macmilan Company.
109. Rathi, P., & Pachauri, J. (2017). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 7(1), 207-212.
110. Shimkowski, J.R., Ledbetter, A.M. (2018). Disclosures of divorce. *Family Communication Journal*, 3, 185.
111. Schafer, Walter. (1987). *Stress management for wellness*. New York: Mc Graw Hill.

112. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
113. Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
114. Thomas, C., & Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: a qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 210-224.
115. Thiessen, J. D., Avery, A. W., & Joanning, H. H. (1981). Facilitating postdivorce adjustment among women: A communication skills training approach. *Journal of Divorce*, 4(2), 35-44.
116. . Thorén, P., Floras, J. S., Hoffmann, P., & Seals, D. R. (1990). Endorphins and exercise: physiological mechanisms and clinical implications. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22, 417-428.
117. Trent, K. ve South, S.J. (1989). Structural determinants of the divorce rate: A Cross-Societal Analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 391-404.
118. Williams, D. R., & House, J. S. (1991). Stress, social support, control and coping: a social epidemiological view. *WHO Reg Publ Eur Ser*, 37, 147-172.
119. Zare, S., Aguilar-Vafaie, M. E., & Ahmadi, F. (2017). Perception of identity threat as the main disturbance of iranian divorced women: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 1-15.

#### **Rus dilində**

120. Джеймс, М. (1993). *Брак и любовь*. Москва.
121. Казаков, С.В. (2004). *О семье и браке*. Москва.
122. . [https://azertag.az/xeber/Azərbaycanda\\_dovlet\\_ailə\\_siyaseti\\_ugurla\\_reallaşdırılır-66147](https://azertag.az/xeber/Azərbaycanda_dovlet_ailə_siyaseti_ugurla_reallaşdırılır-66147)
123. . <http://www.psikiyatri-psikoterapi.com/psikoloji-nedir/49-psikolojik-testler-sonuc/138-scl-90-r-belirti-tarama-testi-sonuc.html>
124. . <https://www.dunya.com/gundem/2009039da-591742-cift-evlendi-haberi-117790>
125. . [100 https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-BosanmaIstatistikleri-2019-33708](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-BosanmaIstatistikleri-2019-33708)
126. . [100 https://report.az/amp/daxili-siyaset/azerbaycanda-oten-il-nikah-ve-bosanmalarin-sayi-aciqlanib/](https://report.az/amp/daxili-siyaset/azerbaycanda-oten-il-nikah-ve-bosanmalarin-sayi-aciqlanib/)

# ƏLAVƏLƏR

## Əlavə 1.

### QISA SİMPATOM TESTİ

<i>Aşağıda zaman-zaman hər kəsdə görülə bilən sıxıntılar sıralanmışdır. Xahiş olunur hər birini diqqətlə oxuyun. Sonra bu vəziyyətin bu gün də daxil olmaq şərti ilə son bir ay ərzində nə qədər narahat etdiyini qeyd edin.</i>	Heç	Çox az	Orta	Olduqca çox	Lap çox
Hirslilik, içinin titrəməsi					
Baş gicəllənməsi və huşdan getmək					
Hər hansı bir insanın fikirlərinizə hakim olacağı hissi					
Problemlərinizdə başqalarını günahlandırmaq					
Hadisələri yada salmaqda çətinlik					
Asanlıqla hirslənib özündən çıxma					
Sinə və ürək hissəsində ağrılar					
Küçədə və açıq ərazilərdə qorxu hissi					
Həyatınıza son vermə fikirləri					
İnsanların çoxuna inanılmayacağı hissi					
İştahanın pozulması					
Heç bir səbəbi olmayan ani qorxular					
Nəzarət edə bilmədiyiniz özündən çıxmalar (hirs partlayışları)					
Başqalarıyla birlikdə olanda belə təklük hiss etmək					
Görüləcək işləri ertələmə hissi					
Yalqızlıq hissi					
Özünü kefsiz, kədərli hiss etmək					
Heçnə ilə maraqlanmamaq					
Özünü kövrək hiss etmə					



Asanlıqla incimək, dəyməduşərlik					
İnsanların sizi sevmədiyinə, sizə pis davrandığına inanmaq					
Özünü digər insanlardan əksik hiss etmək					
Mədə ağrıları, ürək bulanma					
Digər insanların sizi izlədiyi yada haqqınızda danışdığı hissi					
Yuxuya getməkdə çətinlik					
Gördüyünüz işi bir ya da bir neçə dəfə yoxlamaq					
Qərar verə bilməmək					
Avtobus, qatar, metro kimi minik vasitələrinə minmək qorxusu					
Nəfəs almaqda çətinlik					
Soyuq və istilik basması					
Sizi qorxudan müəyyən davranış, yer və əşyalardan qaçmaq hissi					
Beyninizin bomboş qalması					
Bədəninizin bəzi yerlərində iynələnmə halı					
Səhvlərinizə görə cəza verilməsi fikri					
Gələcəklə əlaqədar ümitsizlik duyğuları					
Diqqəti cəmləşdirməkdə çətinlik					
Bədənin bəzi bölgələrində zəiflik, gücsüzlük					
Özünü gərgin və narahat hiss etmək					
Ölmə və ölüm üzərinə düşüncələr					
Bir başqasını vurmaq, zərər vermək, yaralamaq hissi					
Ətrafdaki nələri isə qırıb, tökmək istəyi					
Digər insanların yanında ikən səhv birşey etməməyə çalışmaq					
Çox inssan olan məkanda narahatçılıq hissi					
Başqa insanlara heç yaxınlıq hiss etməmək					
Dəhşət və panika hissi					
Tez-tez mübahisəyə girmək					
Tək qalanda hirslilik hissi					
Başqalarının sizi uğurlarınıza görə qiymətləndirməmələri					
Özünü çox narahat hiss etmək					

Dəyərsizlik hissi					
İcazə verəcəyiniz təqdirdə inssanların sizdən istifadə edəcəyi fikri					
Günahkarlıq hissi					
Ağlınızla əlaqədar tərəddüdlər					

## Əlavə 2.

### SOSIAL-DEMOQRAFİK VƏ BOŞANMA TARİXÇƏSİ İLƏ BAĞLI SORĞU

1.Yaşınız:....

2.Təhsil səviyyəniz:

- İbtidai
- Orta
- Tam orta
- Ali
- Natamam Ali

3.İşiniz:...

4.Ünvanınız:....

5.Gəlir mənbəniz:....

- Öz işi ( )
- Sərbəst iş ( )
- Özəl müəssisə ( )
- Dövlət müəssisəsi ( )
- Digər ( )

6.Aylıq ortalama “net” gəliriniz:....

7.Varsa aylıq ortalama aldığınız aliment məbləği:...

8.Boşandığınız həyat yoldaşınızın yaşı:...

9.Boşandığınız həyat yoldaşınızın təhsil səviyyəsi:

- İbtidai
- Orta
- Tam orta
- Ali
- Natamam Ali

10.Boşandıđınız həyat yoldaşınızın işi:....

11. Boşandıđınız həyat yoldaşınızın ünvanı:....

12.Neçə il və ya neçə ay evli oldunuz?...

13.Sahib olduđunuz ortaq uşaq sayı:

- Bir uşaq
- İki uşaq
- Üç uşaq
- 4 və daha artıq

14. Övladınız əsasən sizinlə mi qalır yoxsa köhnə həyat yoldaşınızla? Yoxsa digərləriylə?

(Əgər sizinlə qalırsa neçə övladınız sizinlə qalır?)

- Mənimlə ( )
- Köhnə həyat yoldaşım ( )
- Digərləriyə ( )

15.Uşaq (lar) köhnə həyat yoldaşınızda neçə müddət aralıqlarla qalır?...

16.Övladınız sizinlə qalırsa onun ehtiyaclarını qarşılamaqda maddi çətinliklər çəkirsiniz mi?

- Bəli
- Xeyr
- Kömək olurlar

17.Yaşadıđınız problemlər qarşısında özünüzü gücsüz hiss etdiyiniz zamanlar oldu mu?

18.Boşandıqdan sonra öz ailənizlə problemləriniz daha da artmağa başladımı?

- Bəli
- Xeyr

19.Boşandıqdan sonra uşaqların atası ilə bađlı soruşduqları suallar məni çox sıxırdı:

- Bəli
- Xeyr

19.Boşanmış qadın olaraq həyatınızın digər qadınlardan daha çətin olduđunu düşünürsünüzmü heç?....

