



ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ANNE BABASI BOŞANMIŞ ERGENLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞUNU  
ARTTIRMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Asiye DURSUN

Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2015

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ANNE BABASI BOŞANMIŞ ERGENLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞUNU ARTIRMA  
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Asiye DURSUN

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Ali ERYILMAZ

Eskişehir, 2015

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Asiye DURSUN tarafından hazırlanan "Annesi Babası Boşanmış Ergenler Öznel İyi Oluşunu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 26/06/2015 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddesi uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI



Danışman: Doç. Dr. Ali ERYILMAZ



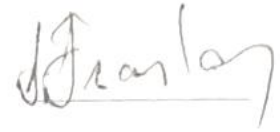
Üye: Doç. Dr. Ayşe AYPAY



Üye: Doç. Dr. Hasan ATAK



Üye: Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN



Prof.Dr. Ahmet AYPAY  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## Teşekkür

Tez çalışması boyunca değerli yardım ve yönlendirmelerinden ve öznel iyi oluşuma katkı sağlayan ve destek veren tez danışmanım Doç. Dr. Ali ERYILMAZ' a teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca mesleki gelişimime katkı sağlayan güler yüzüyle her zaman yanımda olan değerli hocalarım, Prof. Dr. Nilüfer ÖZABACI, , Doç. Dr. Ayşe AYPAY, Yrd. Doç. Dr. Abdülkadir ÖZTÜRK ve üzerimde emeği olan diğer bütün hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Hayatımın her anında maddi ve manevi katkılarıyla, sabır ve anlayışlarıyla çalışmalarımındaki başarıma büyük katkısı olan annem Yüksel DURSUN ve babam Hasan DURSUN' a; bana yüksek lisansın ikincil kazançlarını yaşatan ve tez süreci boyunca desteklerini esirgemeyen sevgili dostlarım Büşra Şeyma BİÇEN KARTAL' a ve Tuğçe ALTUNBAŞ 'a ve aynı süreci yaşayıp desteklerini esirgemeyen Serdar KÖRÜK'e teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Çalışmam boyunca bana destek olan ve 11 hafta boyunca oturumlara sabırla devam eden öğrencilerime, grupta psikolojik danışma odası açarak her çalışmamda beni destekleyen Okul Müdürü Davut ŞANLI' ya, meslek hayatıma başladığım ilk günden beri öznel iyi oluşumu artıran Zübeyde, Hayrettin SANDIKÇI; Günizhan, Murat BAĞLAMAÇ; Sedat, Nilgün KÖROĞLU; Hatice, İzzet KARPAT; Ayşegül, Mustafa YAĞCI, Emine, Ayşe ve diğer tüm sevdiklerime teşekkür ederim.

Bana kardeşliği doruklarında yaşatan değerli abim Ramazan DURSUN' a ve sevgili eşi Merve'ye, kuzenim Semih'e bana aynı anneden olmadan da kardeşliği öğreten yedi güzel insan; Elif ERSOY, Cansu BALCI, Çilem TANER, Meryem GÜMÜŞ, Fatma YENTİR, Feriha GÜNAY, Serpil YILDIRIM, şuan benimle aynı süreci yaşayan Beyza KAÇIRA ve "başımın tatlı belası" Çiğdem SANDIKÇI' ya kardeşliklerinden ve dostluklarından dolayı teşekkür ederim.

Son olarak; yıllardır aileden bir doktor çıksın isteyen sevgili dayım Şenol KURT' a; beni doktora yapmam konusunda (Tıp alanında olmasa da ☺ ) motive ettiği için teşekkür ederim.

Asiye DURSUN

**Beni Bir Yerlerden İzleyen, Her Daim Mutlu Olmamı İsteyen;**

**Anneanneme ve Dedeme,**

**Rahmetle...**

## **Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi**

### **Özet**

Bu araştırma, anne babası boşanmış ergenler için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkililiği belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma, öntest - sontest deney ve kontrol gruplu deneysel deseninde yürütülmüştür. Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluştur; bağımsız değişkeni anne babası boşanmış ergenler için geliştirilen öznel iyi oluşu artırmaya programdır. Araştırma grubunu, Bursa'nın Yıldırım ilçesinde bulunan Ş.J.A Zeki Burak OKAY AİHL'de 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, amaçlı örnekleme yoluyla seçilmiş 14–18 yaş arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 9'u deney grubunda bulunan 9'u ise kontrol grubunda bulunan toplam 18 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada, programın etkililiğini belirlemek amacıyla Mann Whithney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Görüşme analizine dayalı toplanan verilerin analizlerinde cümle bazında içerik analizi yöntemine başvurulmuştur.

Araştırma bulgularına bakıldığında; deney grubunda bulunan ergenlerin kontrol grubunda bulunan ergenlere göre, yaşam doyumlarının ( $u = 10.50$ ;  $p < 0.001$ ) ve pozitif duyguyu ( $u = 6.00$ ;  $p < 0.001$ ) yaşama düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu; negatif duyguları yaşama düzeyinin ise ( $u = 0.50$ ;  $p < 0.001$ ) düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşuna katkı sağladığı görülmektedir. Ayrıca bu konu ile yapılacak çalışmalarda anne babalarında program dahilinde sürece katılması faydalı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Boşanma, Öznel İyi Oluş

## **The Effectiveness of a Program that Increases Subjective Well-Being of Adolescents Whose Parents Are Divorced**

### **Abstract**

This study is conducted to determine the effects of a programme, which is intended to enhance the subjective well-being of adolescents whose parents are divorced, on adolescents' well-being.

This study is semi-experimental. The dependent variable of the investigation is subjective well-being. The independent variable is the group counseling programme, which is intended to enhance the subjective well-being of adolescents whose parents are divorced. In investigation, adolescents who are between 14-18 ages and study at Zeki Burak Okay Anatolian High School in (Yıldırım) Bursa in 2014-2015 Academic Year constitute the study group. In the study group, there are 9 adolescents in experimental group and 9 adolescents in control group. Life Satisfaction Scale and Positive Negative Emotion Scale are used in the investigation. In the study, Mann Whithney U ve Wilcoxon Signed Rank Tests are used to determine the programme's effectiveness.

According to the research's findings, the adolescences' who are in experimental group life satisfaction( $u = 10.50$ ;  $p < 0.001$ ) and the level of feeling positive emotions( $u = 6.00$ ;  $p < 0.001$ ) are higher than the adolescences who are in control group. But their level of feeling negative emotions( $u = 0.50$ ;  $p < 0.001$ ) is lower.

It was found out that the conducted programme is beneficial for adolescences' subjective well-being whose parents are divorced. In addition to this study, the participation of the parents'to the related programmes would be more useful in future researches.

**Key Words:** Adolescent, Divorce, Subjective Well-Being

## İçindekiler

Teşekkür.....	i
Özet.....	iii
Abstract.....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	viii
Şekiller Listesi.....	ix
Bölüm I: Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Amaç.....	4
Önem.....	5
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar.....	7
Bölüm II: Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	9
Boşanma.....	9
Boşanma Nedenleri.....	11
Boşanmayı İnceleyen Kuramlar.....	14
Boşanmanın Etkileri.....	19
Boşanmanın Eşler Üzerindeki Etkileri.....	19
Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri.....	20
Ergenler ve Boşanma Süreci.....	26
Öznel İyi Oluş.....	31
Öznel İyi Oluş Kuramları.....	33
Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	36
Ergenler ve Öznel İyi Oluş.....	39
Aile Yapısı, Boşanma ve Ergenlerde Öznel İyi Oluş.....	39
Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörler.....	42
Boşanma süreci ergenler ve öznel iyi oluş.....	47
Bölüm III: Yöntem.....	54
Araştırma Modeli.....	54
Araştırma Grubu.....	54
Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Programı.....	58



Verilerin Toplanması.....	72
Veri Toplama Araçları.....	73
Verilerin Analizi.....	76
Bölüm IV: Bulgular ve Yorumlar.....	78
Nicel Bulgular.....	78
Deneysel Süreçte Yapılan Oturumların Etkililiğine Yönelik Bulgular.....	82
Görüşme Analizine Dayalı Bulgular.....	89
Bölüm V: Tartışma ve Öneriler.....	92
Öneriler.....	102
Kaynakça.....	103
Ekler.....	120
Ek 1: Programa İlişkin Oluşturulan Metaforlar.....	120
Ek 2: Oturumlardan Örnekler.....	121
Ek 3: Programa Katılım İzin Formu.....	128
Ek 4: Kişisel Bilgi Formu.....	129
Ek 5: Kullanılan Ölçeklerden Örnekler.....	131
Ek 6: Nitel Veri Toplama Formu.....	133
Ek 7: Milli Eğitim İzin Belgesi.....	134

## Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
1	Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Evden Ayrılan Ebeveyn İle Görüşme Sıklığına Dair Frekanslar.....	56
2	Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Boşanma Sonrası Yaşadıkları Değişimlerin Sıklığına Dair Frekanslar.....	..57
3	Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Boşanma Sonrası Yaşadıkları Problemlerin Sıklığına Dair Frekanslar.....	..58
4	Programda Yer Alan Etkinlik ve Çalışmaların Ruh Sağlığı Doğrusunda Değerlendirilmesi.....	62
5	Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U Ön-Test Sonuçları.....	78
6	Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U- Son-Test Sonuçları....	79
7	Deney Grubunun Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	80
8	Kontrol Grubunun Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	81
9	4. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	..82
10	5. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	83
11	6. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	84
12	7. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar	

	Testi Sonuçları.....	85
13	8. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar	
	Testi Sonuçları.....	86
14	9. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar	
	Testi Sonuçları.....	87
15	10. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar	
	Testi Sonuçları.....	88
16	Programa İlişkin Duygu ve Düşünceler.....	89
17	Programın Katkıları.....	90
18	Program Sonunda Gerçekleştirilen 3 Değişim Tablosu.....	91

**Şekiller Listesi**

Şekil Numarası	Başlık Numarası	Sayfa
1	Boşanma – Stres – Uyum Teorisi.....	17
2	İyi Olmanın Boyutları.....	32
3	Ruh Sağlığı Doğrusu .....	60
4	Programa Ait Model.....	..98

## **Giriş**

Aile birliğini parçalayan boşanma olgusunun, aile içinde yer alan tüm bireyleri etkilediği bilinmektedir. Bu süreçte meydana gelen olumsuz yaşantılar, sadece eşleri değil; çocuk ve ergenleri de duygusal, sosyal ve psikolojik açıdan etkilemektedir. Sağlıksız bir aile yapısında yaşayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde düşüş yaşanabilir. Ayrıca kişiliğin ve kimliğin şekillendiği ergenlik döneminde ergenlerin öznel iyi oluş düzeyi, önemsenmesi gereken bir faktördür. Bu araştırmada, “Annesi Babası Boşanmış Ergenler İçin Hazırlanmış Olan Öznel İyi Oluşu Artırma Programının” etkililiği incelenmiştir. Bu bağlamda aşağıda sırasıyla araştırmanın problemi, amacı, denenceleri, önemi ve sınırlılıkları ortaya konulmuş, ayrıca konu ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

### **Problem**

İnsan tam olarak değil tamamlanmak üzere doğar. Bu noktada karşılanması gereken birçok maddi ve manevi ihtiyacı vardır. Evlilikte bunlardan biridir. Kendisi için doğru olanı bulduğunda kişi tamamlanmış hisseder. Bu bağlamda evlilik biyolojik ve kültürel kodları hissettiğimizde oluşturduğumuz bağlanma duygusudur. Hem kişi hem toplum için etkili olan evlilik; bireyin kendini mutlu hissetmesi ve mutlu bir toplumda yaşama arzusu için gerçekleştirilir. Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında da, evli bireylerin bekar bireylerden daha mutlu olması bu durumu kanıtlar niteliktedir (Kim ve McKenry, 2002).

Kimse fazla bir yükün altına girme düşüncesiyle evliliğini gerçekleştirmez. Farklı bir sorumluluk getirirse de evliliğin arkasında yatan şey mutluluktur (Tarhan, 2014). Eşler arasında mutluluk olmadığı ve çatışma yaşandığı durumlarda var olan evliliği sürdürmek ne toplum ne de aile bireyleri için olumlu değildir ve boşanma sürecini gündeme getirir. Boşanma, eşlerin hukuki anlamda ayrılmasından daha fazlasıdır ve birçok nedeni vardır (Weyburne, 2000).

Literatürde var olan boşanma nedenleri genel olarak incelendiğinde; zina, sözlü ve fiziksel şiddet, evi terk etme, kötü alışkanlıklar, akrabaların karışması, maddi konular, fikir uyuşmazlığı, sorumsuzluk, cinsel sorunlar ve geçimsizlik olduğu görülmektedir. Ayrıca özel olarak çocuğu olan bireylerde boşanma nedenleri ele alındığında; zina, evi terk etme, kötü alışkanlıklar ve sorumsuzluk boşanma nedeni

olarak belirtilmektedir (Aktaş, 2011). Öte yandan boşanma nedenleri kadar eşlerin, çocukların ve ergenlerin süreçten etkilenmeleri de çok farklılık gösterir.

Boşanma süreci, hem ebeveynleri hem de çocukları genellikle olumsuz olarak etkileyebilir. Bu süreçte eşlerin yaşadıkları güçlükler ele alındığında; kadınlarda, sosyal destekte azalma (Özabacı, ve ark., 2015), ekonomik sıkıntı ve konut bulma sıkıntısı yaşama, çevre ve aileden baskı görme gibi olumsuz sonuçlar bulunmuştur (Aktaş, 2011). Öte yandan boşandıktan sonra kadınlar ve erkekler, eşit şekilde ruhsal/duygusal sıkıntı yaşadıklarını belirtmiştir (Aktaş, 2011). Aile sistemindeki bozulmanın aile içindeki tüm bireyleri etkilediği düşünüldüğünde (Özabacı ve Erkan, 2014) çocukların ve ergenlerin bu süreçten etkilenmemesi çok zordur.

Boşanmaya yol açan ve çocuklar üzerinde etkili olan bir durum da eşler arasında yaşanan çatışmadır. Süreç içinde çocuğun aileye dahil olmasıyla aile yapısı büyür. Bu durum eşler arası sorumluluğu ve maddi ihtiyacı artırabilir. Aileler hayatlarındaki bu değişime uyum sağlayamama durumunda birbirlerinden daha fazla beklentiye girer ve bu da çatışma yaşanmasına neden olur (Aktaş, 2011). Boşanma kararının alınmasının öncesinde ve boşanma sürecinde çocuğu etkileyen en önemli konulardan biriside bu çatışmadır (Öngider, 2011). Çünkü çatışma durumunda hakem olmak zorunda bırakılan çocuk, kaygı yaşar. Kimse tarafından sevilmediği, önemsenmediği duygusuna kapılabildiği gibi zamanla kendini de suçlayabilir (Yavuzer, 2012). Yaşanan çatışma süreci ve boşanma süreci, sonrasında çocuklarda ortaya çıkacak psikososyal davranışları incelemek çok önemlidir (Şirvanlı-Özen, 1998).

Yukarıda anlatılanlara ek olarak boşanma; mutsuz bir evlilikten çıkış bile olsa bir ailenin yıkımı demektir ve çocuklar üzerinde çok karmaşık sorunlar oluşturabilecek kadar etkilidir. Aileden gerekli sevgiyi ve ilgiyi göremeyen çocuklar güvensizlik hissi, özsaygı eksikliği, terk edilmişlik hissi yaşayabilir. Boşanma sonrasında ise ruhsal çökkünlük, okul başarısızlığı, davranış bozukluğu görülebilir. Bu süreçten en çok okul öncesi çocuklar ve ergenler etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2007). Sonuç olarak, aile hem çocuğun gelişimi hem de ruh sağlığı açısından büyük önem taşır. Aile olgusundan mahrum kalan çocuk hem duygusal açıdan hem de ruh sağlığı açısından etkilenir (Çamkuşu-Arifoğlu, 2006). Bu etki bebeklik döneminde gelişimde gerileme şeklinde görülebilir. Boşanma sonrasında yaşanan kekemelik, altını ıslatma, uyum ve davranış

problemleri azımsanmayacak sayıdadır (Öngider, 2013). Ayrıca riskli davranış gösteren ve suç işleyen gençlerin %22'sinin ailesi parçalanmış yapıdadır (Yavuzer, 2012).

Literatür bulguları incelendiğinde; boşanma süreci ergenlerin kendilerini iyi hissetmelerini engelleyen önemli bir yaşam olayı olarak görülmektedir. Bir başka deyişle boşanma sürecinde ergenlerin yaşantıları onların olumlu duygularını azaltırken, olumsuz duygularını artırır denebilir. Bu durum; olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az olması anlamına gelen (Diener, 1984) ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz olarak etkileyebilir.

Mutluluk denildiğinde, psikolojik anlamda akla öznel iyi oluş gelir (Öğülmüş ve Eryılmaz, 2010). Öznel iyi oluş olumlu duygular ve olumsuz duygular ile yaşam doyumunu kapsayan bir kavramdır. Diğer bir söylemle öznel iyi oluş, bireyin bu sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ile yaşam doyumuna yönelik yaptığı öznel değerlendirmesidir (Diener, 1984). Yaşamın değerlendirilmesi, yaşam hakkında yargıya varılması anlamına gelen (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Tuzgöl-Dost, 2007; Eryılmaz 2012b) öznel iyi oluş düzeyinin düşük olması kimlik kazanımının gerçekleştiği ve önemli kararların verildiği ergenlik döneminde (Steinberg, 2007) çok önemlidir.

Boşanma sürecinden olumsuz etkilenen ergenlerin, öznel iyi oluş düzeylerinin artırılması hem geleceklerine yönelik daha iyi karar vermeleri, hem akademik anlamda başarılarının düşmemesi hem de ruhsal olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri adına çok önemlidir. Boşanma sürecinin çocuklar üzerindeki etkilerine yönelik literatürde; boşanmaya uyum (Amanto, 1993; Arifoğlu-Çamkuşu, 2006), kaygı (Aral ve Başar, 1998; Öztürk, 2006; Turan-Cebeci; 2009), benlik saygısı (Öztürk, 2006), depresyon (Aslıhan, 1998; Karakuş, 2003) gibi konularda araştırmalar yapılmasına rağmen boşanma sürecinde ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırmaya yönelik bir program bulunmamaktadır. Ergenler açısından boşanma sürecinin olumsuz etkileri düşünüldüğünde, bu konuda bir öznel iyi oluş programının geliştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

## Amaç

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında; boşanma ile ilgili yapılan çalışmaların ya durum tespiti (Öngider, 2013), ya da boşanma sürecine uyum üzerine deneysel çalışmalar olduğu (Çamkuşu-Arifoğlu, 2006; Kuzucu, 2006; Şentürk-Aydın, 2013) ve genelde ortaokul düzeyindeki öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Anne babası boşanmış ergenler için geliştirilen bir program bulunmamaktadır. Boşanmış aileye sahip ergenlerin birçok risk faktörüne sahip olduğu (Kelly, 2012) düşünüldüğünde bu süreçte duygularının da olumsuz etkilenmesi kaçınılmazdır.

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında öznel iyi oluşu artırmaya yönelik deneysel çalışmaların da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Sonuç olarak literatürdeki eksiklikler göz önüne alınarak hazırlanan bu araştırmanın genel amacı, “Anne Babası Boşanmış Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Programının” etkililiğini incelemektir. Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

1. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin program sonunda, olumsuz duygu düzeyleri anlamlı bir şekilde azalmakta mıdır?
2. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin program sonunda, olumlu duygu düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta mıdır?
3. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin program sonunda, yaşam doyumu düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta mıdır?
4. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin boşanmanın etkileriyle baş ediyorum oturumunun sonunda, kaygı düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta mıdır?
5. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin kaygı oturumunun sonunda durumluk kaygı düzeyleri anlamlı bir şekilde azalmakta mıdır?
6. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin özsaygı oturumunun sonunda özsaygı düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta mıdır?



7. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin öfke oturumunun sonunda olumlu duygu düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta, olumsuz duygu düzeyleri anlamlı bir düzeyde azalmakta mıdır?
8. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin akademik başarısızlık oturumunun sonunda ders çalışmaya motive olma düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta mıdır?
9. “Öznel İyi Oluşu Artırma Programına” katılan deney grubundaki ergenlerin umut oluşturma oturumunun sonunda yaşam amaçlarını belirleme düzeyleri anlamlı bir şekilde artmakta mıdır?
10. Deney grubundaki ergenlerin, programın sonunda; programa ilişkin duygu ve düşünceleri nelerdir?
11. Deney grubundaki ergenlerin, programın sonunda; programın katkılarına ilişkin düşünceleri nelerdir?
12. Deney grubundaki ergenlerin, programın sonunda gerçekleştirdikleri üç değişim nedir?

## **Önem**

Bu çalışma, gerek boşanmış aileye sahip ergenler gibi riskli bir grup üzerinde gerçekleştirilmesi, gerekse özel bir grubun öznel iyi oluş düzeyini artırmaya yönelik hem patoloji hem de pozitif ruh sağlığı odaklı çalışma olması bakımından önem taşımaktadır. Literatüre bakıldığında temel öğeleri eşler ve çocuklar olan toplumun en küçük birimi ailenin, ergenin kişilik ve kimlik gelişimine büyük katkısı olduğu görülür. Hatta aile toplumun geleceği olan çocukların yetişmesinde doğumdan ölüme kadar olan süreçte etkilidir (Profeta, 2010). Bu yüzden ailenin parçalanması yaşamın her döneminde birey üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Bazı araştırmalar yeni yürümeye başlamış ve okul öncesi dönemde olan çocukların boşanmadan daha çok etkileneceğini belirtmiştir (Tarhan, 2012). Bazı araştırmalar ise ergenlik ve genç yetişkinlikte bu sürecin olumsuz etkilerinin olabileceğini vurgulamış, boşanmış aile çocuklarının yakın ilişkilerde sıkıntı yaşayabileceğini belirtmiştir (Emery, 2012).

Fırtına ve stresli bir dönem olarak ifade edilen ergenlik dönemi, hangi toplumda olursa olsun yaşanması gereken bir dönemdir. Bu evrede genç duygusal, dengesiz, önzeziden yoksun bir haldedir. Fakat ergenlere, aile ortamı içinde yeterli destek ve deneyim fırsatı verilirse ergenler bu dönemi daha sakin ve başarılı şekilde atlatabilir

(Steinberg, 2007). Bu dönemde meydana gelen boşanma, ergenin birçok yönden özellikle de kişilik ve kimlik gelişimi yönünden olumsuz etkilenmesiyle sonuçlanabilir. Bunun nedeni; ergenlerin bu dönemde sorumluluk kazanma ve sosyal yönlerini keşfetme ihtiyaçlarını karşılayan aileye daha çok ihtiyaç duymalarıdır (Steinberg, 2007). Bu bağlamda annenin- babanın iyi bir ilişki sürdürüp ergene güven vermesi önemlidir. Aksi halde annenin- babanın evliliği sürdürmemesi ve duygusal problem yaşamaması, ergenin sürekli kavgaya ve çekişmeye tanık olması genci karmaşaya, iç çatışmaya ya da suçlu davranışa itebilir (Yavuzer, 2012). Bunun yanında ergenler güvensizlik ve karamsarlık yaşayabilir. Ergenlik döneminde yaşanan güvensizlik durumu; ergende atılgan, gösterişçi ve çekingen davranışları beraberinde getirirken, karamsarlık durumu ise gerçeklerle ilgili çatışma yaşamamasına, kişisel üzüntü yaşamamasına ve şüphe duymasına yol açabilir (Yavuzer, 2012).

Ek olarak; ergenler kendilerini terk edilmiş hissedebilir ve aileden uzaklaşıp arkadaşlarına yönelebilirler (Kasatura, 2013). Ergenlik çağında kendini yalnız hisseden ergenler, fiziksel sağlık sorunları ya da kronik yorgunluk yanında odaklanmada zorluk, özsaygı zedelenmesi yaşayabilir ve depresyona girebilirler. Ayrıca suç sayılan faaliyetler ile okuldan kaçma, yasadışı ilişkilere kalkışma ve intihar gibi riskli davranışlarda bulunabilirler (Kasatura, 2013). Çağımızda aile birliğini korumak ve çocuk haklarını gözetmek çok önemlidir. Bunu sadece yasalarla sağlamak mümkün olmadığı gibi ne olursa olsun evliliği sürdürmekte çözüm değildir (Yörükoğlu, 2007). Bu yüzden boşanma sonrasında yapılacak çalışmalar çok önemlidir.

Literatüre bakıldığında; boşanma bireyleri her dönemde etkilediği gibi (Amanto, 1986; Çamkuşu-Arifoğlu, 2006; Şentürk-Aydın, 2013; Özabacı ve ark.,2015) ergenlik döneminde de yoğun şekilde etkilemektedir. Boşanma sürecinin çocuklar üzerinde mutsuzluk, kaygı, öfke, utanma, umutsuzluk ve suçluluk gibi duygular oluşturduğu belirtilmektedir (Amanto, 1986; Öz, 1997; Walczak ve Burns, 1999; Stacey ve McCabe, 2001; Fiyakalı, 2008; Çetinkaya, 2010; Emery, 2012; Wolf, 2011; Öngider, 2013). Bu duyguların olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumundan oluşan (Andrews ve Whitney, 1976; Deiner, 1984) öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olduğu düşünülebilir. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutunda, neşe, heyecan, gurur, ümit, ilgi ve güven gibi duygular, olumsuz duygulanım boyutunda ise, üzüntü, suçluluk, nefret ve öfke gibi duygular, yaşam doyumunu boyutunda, bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna yönelik değerlendirmeleri yer alır (Myers ve Deiner 1995).

Boşanma sürecini geçiren ergenlerin, sadece olumsuz duygu düzeyinin artacağını düşünmek doğru değildir. Aynı zamanda olumlu duygu düzeyleri de azalabilir. Bu bağlamda olumlu duygular ve yaşam doyumunu gibi boyutları da göz ardı etmemek gerekir.

Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında; üniversite öğrencileri için öznel iyi oluş programları bulunmasına rağmen (Malkoç, 2011; Eryılmaz, 2014) ergenler üzerinde öznel iyi oluş programlarına rastlanmamaktadır. Boşanmaya yönelik programların ise genellikle uyum üzerine ve ortaokul öğrencileri için (Çamkuşu-Arifoğlu, 2006; Şentürk-Aydın, 2013) hazırlandığı görülmektedir. Özellikle zor geçen ergenlik dönemi içinde yaşanan boşanma sürecinden etkilenme durumlarına müdahale etmek çok önemlidir. Aynı zamanda pozitif psikoloji kapsamında, annesi -babası boşanmış ergenlerin boşanmanın olumsuz etkileriyle baş etmesi, olumsuz duygularını azaltıp olumlu duygularını artırması sonucunda öznel iyi oluş düzeylerini yükseltip kendilerini iyi hissetmeleri çok önemlidir. Buna yönelik bir programın hazırlanmasının; boşanmanın toplumlarda giderek arttığı ayrıca ergenliğin kimlik ve kişilik gelişimi üzerine çok etkili olduğu bir dönem olduğu düşünüldüğünde; literatüre, boşanmış aileye sahip ergenlerle yapılacak çalışmalar bakımından katkı sağladığı düşünülebilir.

### **Sınırlılıklar**

Bu çalışmanın bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak boşanmanın etkileri araştırma için geliştirilen programda ele alınan oturumlarla sınırlıdır. Çalışmada araştırma grubunu 2014 – 2015 eğitim - öğretim yılı Bursa Yıldırım Şehit Jandarma Asteğmen Zeki Burak Okay Anadolu İmam Hatip Lisesi’nde 9 ve 11. Sınıfta eğitim görmekte olan ergenlerden oluşmaktadır. Çalışmada diğer ergenlerin yer almaması ikinci sınırlılıktır.

## **Tanımlar**

Araştırmaya konu olan bir takım değişkenler bulunmaktadır. Boşanma, Ergenlik, Öznel iyi oluş değişkenlere örnektir. İlgili değişkenlere ait tanımlar:

**Boşanma:** Boşanma; evlilik ile bir araya gelen eşlerin, yaşadıkları bir takım sorunlar nedeniyle kanun önünde birlikteliklerini sonlandırmalarıdır.

**Öznel iyi oluş:** Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına dair yaptıkları bilişsel ve duyuşsal değerlendirmedir.

**Ergenlik:** Ergenlik, gencin kimlik ve kişilik gelişiminin oluşmaya başladığı ve hayatı adına önemli kararlar aldığı bir gelişim dönemidir.

## **Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde öncelikle; eşlerin hukuken ve duygusal olarak aralarındaki bağı sona erdirdikleri boşanma ve boşanmaya neden olan faktörlere değinilmiştir. Sonrasında literatür bağlamında boşanmanın eşler ve çocuk üzerindeki etkileri, boşanmaya dair kuramlar ile ergenler ve boşanma süreci ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca öznel iyi oluşun tanımı, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar, öznel iyi oluşu etkileyen faktörler öznel iyi oluş ve ergenler gibi konulardaki bilgilere ve bulgulara değinilmiştir.

### **Boşanma**

İnsanoğlu dünyaya ilk geldiğinden beri evlilik mevcuttur. Aslında bir bakıma dişi ile erkeğin birbirini tamamlayıp iki ruh, iki kalp ve iki şahsiyet olarak birleşmek koşuluyla aile kurup bir arada yaşaması fitratı gereğidir (Saygılı, 2011). Bir çok ihtiyacı karşılayan evlenme, motivasyon açısından da önemli bir olgudur. Ayrıca evlenme, motivasyon açısından çok boyutludur. Evlenme sürecinde, öncelikle fizyolojik ihtiyacın doyumu önemlidir. Sonrasında ise, sevgi ihtiyacının karşılanması gelir. Çünkü; insanlar için fizyolojik ihtiyaçlardan sonra en çok sevgi ihtiyacının tatmini gerekmektedir (Maslow, 1968). Bu ihtiyaç doyurulmadığında ve sevgi yoksunluğu yaşandığında birçok kişide psikopatolojik durum ortaya çıkar (Jorenen ve Kurki, 2005). Daha sonrasında birbirlerinin saygı ihtiyacını da tatmin eden eşler, en son kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışır. Bu ihtiyaçları karşılamaya çalışan evliliğin, aynı zamanda eşlerden bir takım beklentileri de bulunmaktadır. Bu süreçte erkeğin baba-koca gibi, kadının ise anne-eş gibi rollerini ortaya çıkarması bu beklentilerdendir. İhtiyaçlarını karşılayıp rollerini gerçekleştiren ve yeteneklerini geliştiren insanlar mutlu olur ve evliliklerini sürdürürler (Arkun, 1991). Hukuki açıdan evlilik ise, bir kadın ve bir erkeğin birlikteliğini Medeni kanunun belirlediği koşullar altında yaptığı bir sözleşmenin varlığı halinde olur.

Velidedeoğlu (1976), evlenme için gerekli faktörleri şöyle sıralamıştır;

1. Belirli bir yaşı doldurma,
2. Temyiz (sezginlik gücü- akıl sağlığı yerinde olmak),
3. Evlenecek ölçüde reşit olmak; değilse aile izni gerekmektedir

Evlilikle ya da kan bağıyla karı, koca, çocuklar ve kardeşlerin bir araya gelerek kurdukları ilişkiler ise toplum içindeki en küçük birim olan aileyi oluşturur (Turan-Cebeci, 2001). Aile; kan bağı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşur; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, aile üyelerinin topluma uyumunun ve katılımının sağlanıp düzenlendiği temel toplumsal birimdir (Bulut, 1993). Ailenin bu derecede önemli olmasının nedeni; insanların hayata geldiği ilk andan itibaren içinde buldukları ailede hayata başlamaları ve hayatlarını sürdürmeleri olabilir.

Aile; çocukların sağlıklı gelişiminde etkili fiziksel ve ruhsal gereksinimleri karşılayan temel bir kurum (Karakuş, 2003) olmanın yanında bireylerin sosyal gereksinimlerini karşılamalarına, başarılı olmalarına ve kendini gerçekleştirmelerine destek olmaktadır (Aslan, 1996). Aile kimlik gelişimi, cinsiyet ve cinsellik, sınırları düzenleme, ev halkının devamını sağlama, değişimi yönetme, duygusal atmosferi düzenleme (Nazlı, 2000) içinde önemli bir kurumdur. Evlilik sonucunda oluşan aileler için; evliliği yönetmek, mutlu bir birliktelik kurmak, birbirlerine destek olarak sadakat ile evlilik birliğini sürdürmek, çocuklara özen göstererek en iyi şartlar altında onları yetiştirmek gibi birçok hak ve yükümlülük bulunmaktadır (Üskül- Engin, 2008).

İnsanların hayatında geleceği planlanmada oldukça önemli bir adım olan evlilik; ifade edilen hak ve yükümlülüklerle birlikte umudu da beraberinde getirir. Ancak ne yazık ki bazen yaşamda evlilik, umut olmaktan çıkmakta ve evliliği sona erdiren boşanma sürecini gündeme getirmektedir (Oy, 2008). Her evlilik devamlı olacağı inancıyla başlamasına rağmen eşler arasında yaşanabilecek geçimsizliğin, sürekli ilgisizliğin ve güvensizliğin getirdiği olumsuz sonuçlar evlilik birliğinin derinden sarsılmasına neden olur. Aynı zamanda sevgi ve saygı ilişkisinin kaybolmasıyla bu inancın kaybedilmesi de mümkün olabilmektedir (Cansel, 1977) ve bu süreç boşanma ile sonuçlanabilmektedir.

Boşanma, bir kişiyle var olan birlikteliğin son bulmasından daha fazlasıdır. Karmaşık bir süreçtir ve yaşamın her alanında uyum gerektirir (Kasatura, 2013). Boşanmanın tarihine bakıldığında, boşanmanın kabul edilebilirliğinin ve yöntemlerinin var olduğu zamanda egemen olan ahlak, din, siyasal ve toplumsal değerler ve bu değerlerin değişimi ile boşanma sürecinin yakından ilişkili olduğu görülür (Özdemir, 2003). Bu bağlamda boşanma; evlilik ahdinin bitirildiğini gösteren bir olguyken, ruhsal

açından boşanma ise, aile birliğinin parçalanmasına ya da kökten dağılmasına sebep olan ve ailede var olan tüm bireyleri etkileyen karmaşık bir olaydır (Göktürk, 2010). Boşanma evlilik birlikteliğinin hakim tarafından kaldırdığı için hukuki yönden büyük öneme sahip olmasının yanında ayrıca sosyal bir problem olarak görülmektedir (Velidedeoğlu, 1965; Feyzioğlu, 1986). Çünkü boşanma sadece aile birliğini ortadan kaldırmakla kalmayan çocukların gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olan ve etkisini yaşam boyu hissettirebilen bir süreçtir (Çağdaş ve Seçer, 2004). Yine mutsuz bir evliliği sürdürmek ne toplum ne eşler ne de çocuk için olumlu sayılmasa ve boşanma mutsuz bir evlilikten çıkış bile olsa bir ailenin yıkımı demektir. Bu yüzden çocuklar üzerinde çok karmaşık sorunlar oluşturabilecek kadar etkilidir (Yörükoğlu, 2007).

Dünyadaki aile boşanma oranlarına bakıldığında; ABD’de binde 48, Rusya’da binde 33.6, İngiltere’de binde 32.2, Kanada’da binde 30’u, İsviçre ve Avusturya’da binde 20’yi oranında boşanma olduğu görülürken; Türkiye’de bu rakamın binde 4.5 olduğu görülmektedir (Turinay, 1996). Fakat modern dünyada önemli bir problem olarak görülen boşanmanın Türkiye’de de son yıllarda oranı giderek artmaktadır (Saygılı, 2011). TÜİK (2014), verilerine göre; evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %0,6 azalarak 2013 yılında 600.138 olmuştur. Boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %1,6 artarak 125.305’e yükselmiştir. Bu verilerde Türkiye’de boşanmanın son yıllarda arttığını kanıtlar niteliktedir. Son yıllarda artan boşanma oranlarına bakıldığında; bu oranı artıran birçok neden olduğu görülmektedir.

### **Boşanma Nedenleri**

Birçok toplumda var olan evlenme olgusu, doğa kanunlarından daha çok toplumların ve geleneklerin etkisiyle şekillenmiş kalıplara göre işler. Aynı şekilde boşanma olgusunu gerçekleştiren kanunlar olmasına rağmen süreci ilerleten farklı nedenler olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, evliliği boşanmaya iten birçok neden olduğu söylenebilir. Boşanmayla biten bu süreç geçmişten günümüze değerlendirildiğinde geçmişte boşanma nedenlerini; aldatmanın yaşanması, itibar ve saygının zedelenmesi gibi geçimsizlikler oluştururken günümüzde bu nedenlerin yerini psikolojik anlaşmazlıklar almıştır (Arkun, 1991). Yine boşanma kavramı Türkiye’de ve Dünya’da aynı özellikleri göstermemektedir. Süreci, nedenleri ve sonuçlarının bu kadar farklı olmasının birçok nedeni vardır.

Evlilik biçimleri de boşanma üzerinde önemli etkenlerden biridir. Genel olarak toplumda, ayarlanmış ve anlaşmalı olarak yapılan evlilik tipleri mevcuttur. Bu evlilik tiplerinin evliliğe ve boşanmaya bakış açıları da farklıdır. Geleneksel toplumlarda yapılan ayarlanmış evliliklerde, boşanma nedenleri arasında en fazla görülen sebep kısırlık ve akraba etkisi iken; modern toplumlarda yapılan anlaşmalı evliliklerde, boşanma nedeni genellikle doyumun düşük olmasıdır (Timur, 2010).

Yukarıdakilere ek olarak literatürde var olan boşanma nedenlerine bakıldığında; zina, sözlü ve fiziksel şiddet, evi terk etme, kötü alışkanlıklar, akrabaların karışması, maddi konular, fikir uyuşmazlığı, sorumsuzluk, cinsel sorunlar ve geçimsizlik (Aktaş, 2011), evlendikten sonra eşlerin birbirini değiştirebileceklerini düşünmeleri, acele karar verme, eşini kontrol altına almaya çalışma (Saygılı, 2011), iletişim yetersizliği, iletişimin dolaylı olması, ailedeki eşler arası sağlıklı ilişkinin varlığı, cinsel yaşamda uyumsuzluk ve isteksizlik, eşlerin benzemeyen kişilik özellikleri, evlilikten farklı beklentiler ve farklı sosyoekonomik durumların, uyumsuzluk, evi terk etme (Kasatura, 2013) gibi birçok farklı neden olduğu görülmektedir. Kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada ise; boşanma nedenlerinin; şiddetli geçimsizlik, şiddetin yaşanması, ekonomik sıkıntıların yaşanması ve aldatmanın yaşanması olarak belirtildiği görülmektedir (Özabacı ve ark., 2015).

Oy (2008), kanunda yer alan boşanma nedenlerini şu şekilde sıralamıştır.

1. Zina,
2. Hayata kast, pek kötü onur kırıcı davranış,
3. Suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme,
4. Terk,
5. Akıl hastalığı,
6. Evlilik birliğinin sarsılması durumları yer almaktadır.

Aile yapısı araştırmalarına (2006) göre; kadın ve erkeklerin boşanma nedenlerine bakıldığında; kadınlarda da erkeklerde de ilk sırada yer alan boşanma nedeninin aldatma/aldatılma (K: %31.9, E: %34.8) olduğu görülmüştür. Bunu takip eden ikinci neden ise, birbirine çok yakın yüzdelerle sorumsuzluk ve ilgisizliktir (K:



%21, E: %20). Kadın ve erkekler arasında boşanma nedenlerine bakıldığında dayak ve kötü muamele; kadınlar için %17 oranında bir orana sahipken erkeklerde bu durum, bir neden olarak görülmemiştir. Aynı şekilde içki/kumar kadınlar için % 12 oranında boşanma nedeniyken erkekler için bu oran 3.6 gibi düşük bir rakamdır.

TUİK (2007), araştırmasına göre; boşanmanın en büyük nedeninin geçimsizlik olduğu belirtilmektedir. Zina, terk, cana kast, akıl hastalığı ve bilinmeyen nedenler de boşanma nedeni olarak görülmektedir. Aynı şekilde halkın boşanmaya yönelik tutum, değerlendirme, öneri ve beklentilerini ortaya koymak amacıyla yapılan “Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları” araştırmasında da en etkili boşanma nedeninin geçimsizlik ve zina olduğu bulunmuştur (Arıkan, 1996). Yine Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından yapılan Boşanma Nedenleri (2009) araştırmasında boşanmanın tek bir faktörle açıklanmayacak kadar karmaşık bir yapı arz ettiği sosyal, kültürel, ekonomik ve psikolojik açıdan çok sayıda faktörün etkili olduğu belirtilmektedir. Bu faktörler evliliğin en başından beri etkili olmakta ve sorunları tetikleyerek boşanmalara yol açmaktadır. Genel olarak Boşanma Nedenleri Araştırmasının (2009), sonuçlarına bakıldığında boşanmanın gerçekleşmesinde etkili olan faktörler şunlardır:

1. Evlenecek kişilerin ailelerinin evliliği onaylamaması,
2. Bireylerin ailelerinde boşanma olaylarının yaşanması,
3. Evlilik öncesinde eşte fark edilen olumsuz özelliklerin değiştirilebileceği düşüncesi,
4. Evlilik sonrası çiftlerin ailelerinin baskıya varan müdahaleleri,
5. Eşler arası iletişimsizlik,
6. Ekonomik sorunlar,
7. Eşlerin birbirlerinden farklı karakter özellikleri taşıması,
8. Eşlerin birbirlerinin kılık kıyafetine, zevklerine, beğenilerine ve davranışlarına yönelik baskıcı müdahalelerinin olmasıdır.

Sonuç olarak boşanma nedenlerinin çok farklı faktörlerden oluştuğu görülmektedir. Öte yandan boşanmaya yol açan çok fazla neden olduğu gibi boşanma

sürecini açıklayan farklı kuramlar da bulunmaktadır. Aşağıda bu kuramlara değinilmiştir.

### **Boşanmayı İnceleyen Kuramlar**

Boşanmanın etkilerini çocuk ve gençler açısından inceleyen ve açıklayan kuramlara bakıldığında literatürde iki farklı kuramla karşılaşılmaktadır. Boşanma stres uyum kuramı ile Risk ve toparlanma kuramıdır. Bu kuramlara aşağıda değinilmiştir.

#### **Boşanma-stres uyum kuramı**

“Boşanma-Stres Uyum Kuramı, boşanma sürecini stresi temel alarak açıklayan bir kuramdır. Amanto'nun (1994), geliştirdiği bu kuram incelendiğinde; eşlerin bir aradayken yaşamaya başladıkları sıkıntılar ve yaşanan sıkıntılar sonucunda boşanma ile sonuçlanan süreç evliliğin çözülme süreci olarak ele alınmaktadır. Yaşanan bu süreç, eşler arasında istenmeyen ve stresli olaylar yaşanmasına yol açmaktadır. Ayrıca boşanma sadece eşleri olumsuz etkilemekle kalmayıp, çocuklar ve gençler üzerinde de duygusal, davranışsal ve sağlık açısından birtakım risk faktörlerini artırmaktadır. Bu risk faktörlerinin etkisi, kişiden kişiye değişir. Başka bir deyişle, boşanma sonucunda yaşanabilecek olumsuzlukların şiddeti ve süresi, bireylerin sahip oldukları koruyucu ve dengeleyici faktörlere bağlıdır. Bu dönemde eşler arası yaşanan çatışmalar, çocukların davranış ve uyum problemleri yaşamalarına neden olmaktadır. Bu yaşantılar ise çocuklarda stres düzeyini artırmaktadır. Yine çocuklarda yaşanan stres yaşa göre de farklılaşmaktadır. Yaş açısından daha büyük olan çocuklarda boşanma öncesi dönemde yoğun stres yaşadığı görülürken, daha küçük yaşta çocuklarda da anne babalarının ayrılması ile kaygı yaşama durumu görülebilir. Sonuçta, aile içindeki her birey bu süreçte sahip olduğu risk ve koruyucu faktörlere göre; farklı stres yaşantıları geçirmekte ve farklı uyum düzeyi sergileyebilmektedir (Amanto, 1993; Amanto, 2000). Annesi-babası boşanmış çocukların kaygı düzeyleri anne babası boşanmamış çocuklara göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Öztürk, 2006). Benzer şekilde; anne babası boşanmış çocuklarda geleceğe yönelik olarak;” Bana ne olacak? Şimdi nerede kalacağım? “ gibi kaygıların oluştuğu görülmüştür (Anne baba yoksunluğu projesi, 2013). Bu araştırmaların sonuçları da, boşanma sürecinin çocuklar üzerinde farklı kaygılar yaşadıklarını kanıtlar niteliktedir.

Evliliğin çözülmesi süreci ile başlayan ve boşanma öncesinde yaşanan stres durumu, hukuki olarak sürecin boşanma ile sonlanması halinde bile hemen sona ermeyebilir. Boşanma sonrası dönemde eşlerin, yeni yaşadıkları duruma uyum sağlama çabasında bulunmaları ve duygularını, davranışlarını ve sağlıklarını etkileyebilecek yeni olaylar yaşamaya başlamaları stresin sonlanmamasının nedeni olabilir. Bireyler üzerinde stres yaratan bu durumlar, öncelikle ayrılan çiftleri; sonra da çiftlerin sahip oldukları çocukları doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu etkiler ise çocukların; boşanma sonrası uyum düzeyini, boşanmaya alışma sürecini, sahip oldukları iyilik halini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Amanto, 2000; Çamkuşu-Arifoğlu 2006; Kuzucu, 2006). Amanto (2000)' e göre eşler ve çocuklar üzerinde etkili olan bu faktörlerden bazıları şunlardır:

1. Çocuğun velayetini alan ebeveynin, çocuğun bakımıyla ilgili daha fazla sorumluluk yüklenmesi,
2. Çocuğun velayetini kaybetme endişesi,
3. Çocuğun maddi ve manevi desteklenmesi için eski eşle yaşanan tartışmalar,
4. Eski eşin istenmeyen ziyaretleri,
5. Evli arkadaş ve komşularla kurulan ilişkinin azalmasına bağlı duygusal desteğin azalması,
6. Özellikle anneler için ekonomik yönden yaşanan olumsuzluklar ve diğer stresli yaşam olaylarıdır.

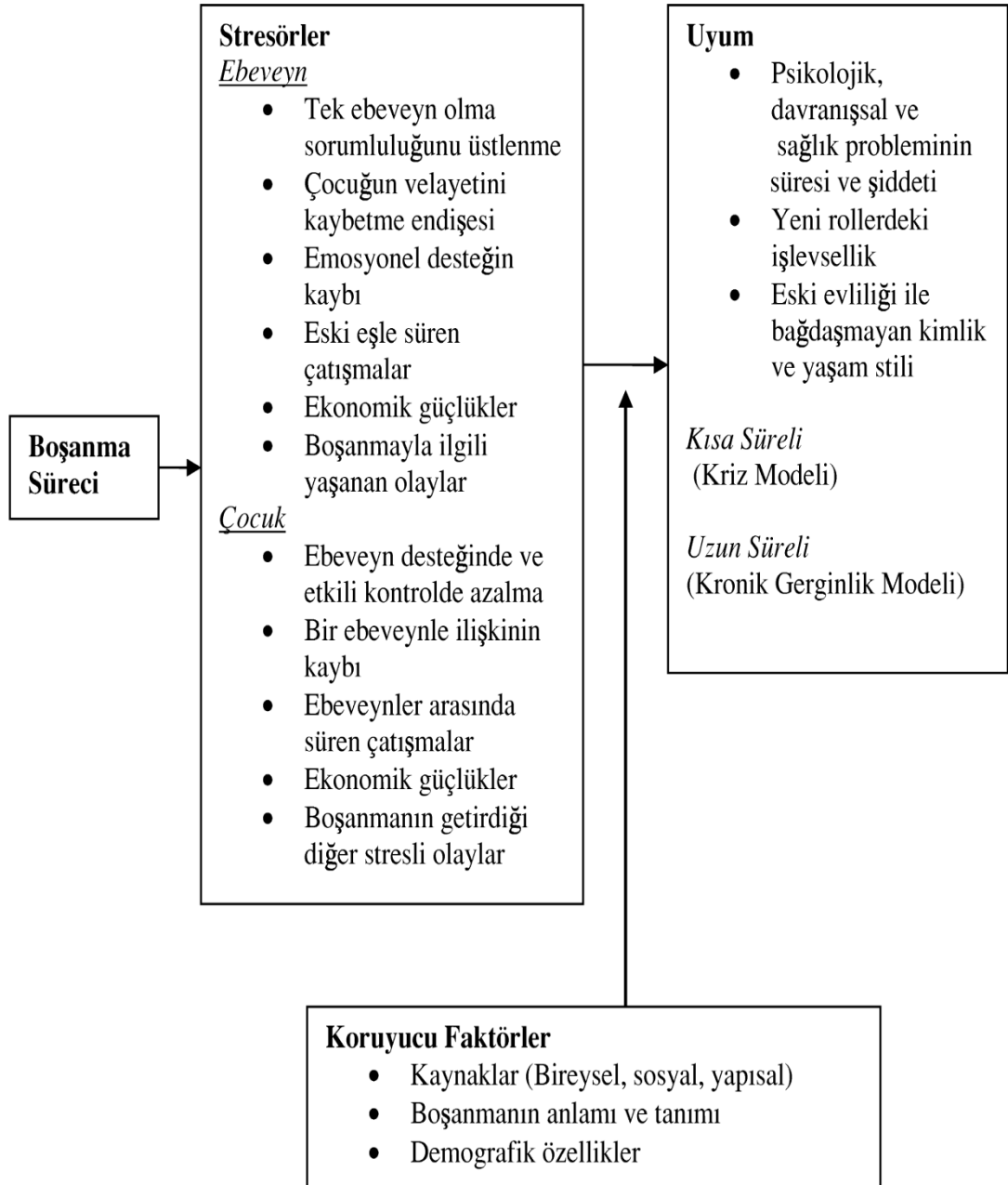
Çocuklarda ise, boşanma süreci ve sonrasında stres yaratan durumlar şunlardır:

1. Çocuğun anne ve babasının destek ve kontrolünden mahrum kalması,
2. Çocuğun velayetinde olmadığı ebeveyniyle arasında ilişki kaybı olması,
3. Ebeveynler arası süren çatışmalar,
4. Ekonomik düzeyde düşme, ev, okul ve arkadaş değişimleridir.

Bu stres faktörleri; çiftlerin ve çocukların boşanma sonrası uyum düzeyini, sahip olduğu iyilik halini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesine rağmen, ebeveyn ve çocukların bireysel, sosyal ve yapısal kaynakları etkin kullanabilme becerileri,

boşanmayı anlamlandırma ve tanımlama biçimleri ve demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, ırk, etnik köken, kültürel yapı vb.) önemlidir. Bu faktörlerin doğru şekilde kullanılması, bireyleri boşanmanın olumsuz etkilerinden koruyucu birer faktör sayılabilir (Amanto, 2000; Amanto, 2001).

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, Boşanma – Stres – Uyum kuramı, iki alt model ileri sürmüştür. Bunlardan ilki Kriz Modelidir. Kriz Modeline göre boşanma, bireylerin belirli bir süre karmaşa yaşadığı sonrasında ise bu karmaşaya uyum sağladığını ileri sürer. Bireylerin sahip oldukları kaynakları ve algılamaları boşanmaya uyumlarını sağlar. Bir süre sonra yaşanan kriz çözülür ve bireylerin çoğu boşanma öncesi sahip oldukları duruma geri döner. İkincisi ise Kronik Gerginlik Modelidir. Kronik Gerginlik Modelinde ise; boşanma süreci ekonomik güçlükleri, yalnızlığı, tek başına ebeveynlik yapma sorumluluklarını da beraberinde getirir. Bu sorunların sürekli olması halinde bireyler gerginlik durumunu yaşayabilir. Bu durum kalıcı hale gelebilir. Kuramın iki alt modeli bu bağlamda birbirinden ayrılır. Kriz Modelinde birey, evlilik öncesi iyilik haline geri dönebilirken, Kronik Gerginlik Modeli'nde ise bireyin sahip olduğu eski iyilik haline geriye dönüşü olmamaktadır (Amanto, 1993; Amanto, 2000; Amanto, 2001). Bu kuram Şekil 1'de şematize edilmiştir.



Şekil – 1

## Boşanma – Stres – Uyum Kuramı

Boşanma- Stres- Uyum şeması Amanto, 1993'ten alınmıştır.

### **Risk ve toparlanma kuramı**

Risk ve Toparlanma kuramı; boşanma olgusunu, ailede var olan tüm ilişkileri ve çocuk uyumunu etkileyen, yeni bir aile düzenine geçiş sürecinin ilk adımı olarak kabul etmektedir. Bu kuram incelendiğinde; annesi-babası boşanmış çocuklarının boşanma sonrası sürecin ilk iki yılında sürekli bir kriz döneminde olduğunu ileri sürmüştür. Ancak bu dönemden sonra çocukların normal gelişimsel süreçlerinin yeniden başladığını ve toparlandıklarını belirtmiştir (Wallerstein, 2004). Wallerstein (1986; 2004)'e göre çocuğun bu süreçten sonra yeniden toparlanma sürecinin başlayabilmesi için gerekli koşullar aşağıda verilmiştir:

1. Ebeveynlerinin çatışmalarını sonlandırarak, kendi yaşantılarını kurlmaları,
2. Ekonomik güçlüklerin fazla olmaması,
3. Çocuğun her iki ebeveyniyle sürekli görüşebilmesidir.

Boşanma öncesi süreçte aile içinde başlayan değişimler, daha sonra tek ebeveynli bir yaşam ile devam etmektedir. Sonrasında ise, anne babadan birinin olası evliliği ile yeni bir süreç başlayabilmektedir. Bütün bu durumlar ise çocuğun bu sürece uyum sağlamasını etkilemektedir. Bu süreçte çocukların, yaşananlardan farklı etkilenme dereceleri sahip oldukları risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden kaynaklanmaktadır. Başka bir deyişle, boşanma sürecinde çocukların sahip oldukları koruyucu faktörler ya da risk faktörleri süreçten olumlu ya da olumsuz etkilenme dengesini değiştirmektedir.

Aile içindeki bireyler için bu stresli değişimlerin yaşanması ve tehdit unsurları taşıyan boşanmanın, bazen daha uyumlu ve anlamlı ilişkiler yaratabilmektedir. Ayrıca bireyler tarafından kişisel gelişimi destekleme, rahatlama ve kavgadan bir kurtuluş yolu olarak da görülebildiği bilinmektedir. Bu kurama göre, yaşanan tüm bu stres ve zorluklara karşın, uzun vadede koşullar uygun olduğunda boşanmış aile çocuklarının çoğunluğu yeniden toparlanmakta ve boşanmaya uyum sağlayarak tam aileye sahip çocuklardan ayırt edilememektedir. Ancak bu toparlanma durumu, boşanmanın çocuk üzerindeki etkilerini küçümseme olarak algılanmamalıdır. Çünkü boşanma sonrası dönemde, çocuğun yaşadığı sorunlar çözümlenmiş gibi gözükse de zaman içinde çocuğun yaşantısına yeni stres faktörlerinin eklenmesi, uyum ve davranış sorunlarını ortaya çıkarabilir. Başka bir söylemle; bireylerin boşanma sürecini ve tek ebeveyn ile yaşaması, sahip olduğu koruyucu faktörlere göre zamanla toparlanmasına yol açtığı gibi

sahip olduğu risk faktörlerine göre de bireyler üzerinde stres yaratmaktadır (Hetherington ve Hogan, 1999; Amanto, 2001; Kelly ve Emery, 2003,'den akt., Arifoğlu Çamkuşu, 2006). Açıklanan kuramlardan da görüldüğü üzere boşanma süreci hem eşler hem de çocuklar üzerinde birçok etkiye sebep olmaktadır.

### **Boşanmanın Etkileri**

Literatüre bakıldığında boşanmanın birçok etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu etkiler genellikle eşler üzerinde çocuklar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Aşağıda boşanmanın etkileriyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### **Boşanmanın eşler üzerindeki etkileri**

Boşanma süreci ile birlikte bozulan aile yapısı sistemin içindeki tüm bireyleri etkilemektedir. Bu etkilere eşler açısından bakıldığında; evlilik birliğini çekilmez hale getiren ve sonunda bitirilmesine yol açan çatlaklar tarafından birbirlerini tanımaya başladıkları günden itibaren ortaya çıkan küçük çiziklerle oluşur (Öztürk, 2014). Boşanmanın en fazla olduğu yıllara bakıldığında genellikle evliliğin ilk yılları olduğu görülmektedir. TUIK (2014), verileri de evliliğin ilk 5 yıl (%40,3) içinde sonlandığını desteklemektedir. İlk yıllarda özellikle çalışan eşler arasında var olan yemek yapma, çocuk bakımı gibi durumlar zorlayıcı olmaktadır (Yörükoğlu, 2007). Sorumluluktan kaçan eşler, iletişimsizlik ve geçimsizlik yaşamaktadır. Bu yaşananlardan sonra mutlu bir beraberlik için başlayan biz olma süreci, bazen istenmeyen şekilde sonlanmaktadır. Boşanma sürecinde bireyler, bazı aşamalardan geçebilmektedir. Bu bağlamda boşanma sonrasında eşler arasında yaşanabilecek ilk süreç, ayrılık gerçeğinin inkar edilmesine ve çevrelerinde bulunan insanlardan uzaklaşmaya dayanan yas sürecidir. Bu süreç ya depresyon ile ya da gerçeği kabul edip sürece uyum sağlama ile devam eder. Sonrasında yaşanan aşama, eşlerin evlilik kimliğini bir kenara koyup yeni kimliğine uyum sağlaması ve toplumsal gerçekle yüzleşmesidir. Bu aşama “ikinci ergenlik aşaması” olarak adlandırılır. Bu süreçte ayrılan eşler; geleceğe ilişkin kaygı yaşayabilir, yalnız kalmaktan korkabilir, başarısızlık hissederek depresyonu sürdürebilir ya da yeni kimliği ile bütünleşip boşanmanın zorluğuyla mücadele edebilir (Timur, 2010). Ayrıca bahsedilen süreçte ve sonrasında ebeveynlerin kendileri ile ilgili mücadele etmek zorunda oldukları şeyler olmasına rağmen çocukları için daha tutarlı olup daha fazla ilgi göstermek durumunda kalmaları da onlar için zorlayıcı olmaktadır (Gindes, 1998).

Yukarıdakilere ek olarak boşanma sonrası etkilere bakıldığında; kadınlarda ekonomik sıkıntı, konut bulma sıkıntısı, çevre ve aile baskısı yaşama olduğu görülürken; kadınların ve erkeklerin eşit şekilde ruhsal ve duygusal sıkıntı yaşadıkları bulunmuştur. Duruma çocuğa sahip ebeveynler açısından bakıldığında, çocuğu olan ebeveynler boşanma süreci sonrasında ekonomik sıkıntıdan olumsuz etkilenirler. Ruhsal/duygusal sıkıntıya sahip olma durumu çocuğu olmayıp boşanan bireylere göre daha azdır (Aktaş, 2011). Yani çocuklar, ailelerin süreci daha olumlu atlattıklarına yardımcı olmaktadır (Aile Araştırmaları, 2011). Süreç içinde yaşanabilecek diğer durumlar; hissizlik ve şok hali hemen sonrasında ayrılan eşe özlem, kişisel organizasyonda bozulmadır. Bu süreci umutsuzluk takip eder ve bir süreden sonra birey kendini organize etmeye çalışır. Bu süreçte bireyler kadar çocuklarda etkilenebilir.

### **Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri**

Boşanma bir süreçtir. Bu sürecin çocuklar üzerinde genel olarak etkileri bulunur. Öte yandan çocuklar boşanma anında ve sonrasında bu süreçten olumsuz olarak etkilenmektedirler. Bunların yanında boşanma süreci, çocuklar üzerinde uzun süreli etkilere de sahiptir. Bu bölümde boşanmanın etkileri anılan boyutlarda ele alınıp incelenmiştir.

### ***Boşanmanın çocuklar üzerindeki genel etkileri***

Günümüz toplumlarında özgürlüklerin artmasıyla birlikte yasalar da boşanmayı daha kolay hale getirebilecek şekilde değişmiştir (Yörükoğlu, 2007). Ancak böyle olsa bile çocukların genelinde boşanmaya karşı olumsuz bir bakış açısı hakimdir. Çocuklar, aile içindeki şiddete tanık olsalar bile genelde boşanma yerine bu evliliğin devam etmesini tercih ederler. Çünkü ne olursa olsun kim olursa olsun çocuklar bütün yaşamı boyunca anne babasına ihtiyaç duyar (Collange, 1997). Her ne kadar çocuklarda boşanmaya karşı olumsuz bir algı olsa da evliliğin eskiye göre daha kolay sonlanması ile her yıl çok sayıda çocuk ve ergen boşanma olayına katılmaktadır.

Aile içinde annesinin ve babasının ayrılma sürecinin yansımaları ve sürecin getirdiği olumsuzluklar çocuklar üzerinde çok etkili olmaktadır. Ayrıca toplumun temelini aile olduğu ve boşanmaların bu denli etkiye sahip olduğu düşünüldüğünde boşanmaların sadece bireyleri değil aynı zamanda toplumu da etkileyeceği



unutulmamalıdır. Çünkü toplumun geleceği olan çocuklar bu süreçten çok fazla etkilendiği bilinmektedir (Öngider, 2013; Amanto, 2000).

Boşanma sürecinde şaşkınlık yaşayan ve güvencesiz hisseden birçok çocuk, hayata karşı kendinden emin ve olumlu bir görüş gerçekleştirmekte zorlanmaktadır. Boşanma eğitim hayatı üzerinde de olumsuz etkiye sahiptir. Boşanma sonrası maddi sıkıntı yaşayan ebeveynler evli ailelere göre çocuklara daha az eğitim olanağı sunabilmektedir (Öngider, 2011). Konsantre olamama ve süreci düşünme okul başarısında düşüşe neden olabilmektedir. Ergenlere bakıldığında ise, mutsuz bir evlilik yaşantısına şahit olduktan sonra erken evlenmek ve mutlu bir ilişki sürdürmek istemişlerdir. Bütün bunlar göz önüne alındığında Walczak ve Burns (1999) çocukları bu süreçten etkilenme durumuna göre dört sınıf içerisinde değerlendirmiştir.

1. Boşanmadan yarar görmüş çocuklar,
2. Boşanmadan zarar görmüş çocuklar,
3. Karışık şekilde etkilenmiş çocuklar
4. Boşanmadan çok az ya da hiç etkilenmemiş çocuklar.

Bu profilin oluşmasında ayrılık esnasında var olan iletişim, ayrılık sonrasında ebeveynle olan ilişkiler, velayet ve velayet sonrasında diğer ebeveyne yapılan ziyaretler sonrasında yaşanan duygu durum etkilidir. Bu etkilerin yanı sıra boşanma süreci çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu noktada, Emery (2012), boşanmadan zarar gören çocuklarda belli başı 6 risk durumu olacağını belirtmiştir. Bu risk durumları şunlardır:

1. Dışsallaştırma sorunları: söz dinlememe, saldırganlık, suç işleme
2. İçselleştirme sorunları: depresyon, kaygı, düşük özsaygı,
3. Akademik yeterlilik,
4. Sosyal yeterlilik,
5. Yakın ilişkiler,
6. Yetişkinlik boyunca psikolojik işlevselliktir.

Çocukların boşanma sürecinden etkilenme durumlarına genel olarak bakıldığında; olayları anlama kapasitesi ve olaylara yüklediği anlam, ayrıldıkları ebeveyn ile aralarında kurdukları bağ, hayatlarında stresli dönemlerde kullandıkları baş etme yöntemleri ve savunma yöntemlerine bağlı olarak değiştiği görülür (Walczak ve Burns, 1999). Bu bağlamda boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri ve bu etkilerden etkilenme dereceleri çocuktan çocuğa ve ortama göre farklılaşmaktadır. Yine boşanmanın etkilerine çocuklar yönünden bakıldığında üç etki ile karşılaşmak mümkündür. Çocuğun çevresindeki zenginlik durumu ve annesi babası ile kurduğu ilişkinin niteliği çocuğun yetiştirme tarzını etkiler. Boşanma yaşantısı ile çocuk bu yaşantılarda ciddi değişiklik yaşamakla yüz yüze kalabilir ve bu ailesi ile ilişkilerini de etkileyebilir. İç dünyasında olup bitenler ise konsantrasyonu etkileyip okul başarısının düşmesine neden olabilir. İkinci dikkat edilmesi gereken nokta, boşanma sürecindeki çocuğun yaşıdır. Üçüncü olarak çocuğun kimin yanında kalacağı ve velayetiyle ilgili karar boşanmanın çocuk üzerindeki doğrudan etkilerini şekillendirir (Cüceloğlu, 1998).

Toplumu oluşturan aile birliği içindeki eşlerin anlaşmazlık yaşadıkları, temelden sarsılmış ve devamının mümkün olmadığı mutsuz evliliklerde çocukların açığı çekmesi ve olumsuz durumlarla karşılaşması kaçınılmazdır (Çelikel, 2012). Bunlarla birlikte boşanma sürecinde dengelerin bozulmasıyla çocuğun, anne ve babasına karşı geliştirdiği hayranlık, güvenin oluşturduğu rahatlık ve mutluluk durumu yani düzeni bozulur. Süreç öncesinde ve sonrasında duydukları olumsuz sözler ve nefret vb. onu suçlu çocuk ve sonrasında suç işleyen adama çevirir (Velidedeoğlu, 1976). Bu süreçte çocuğun yaşı, cinsiyeti, annesinin ve babasının eğitim durumu, ebeveynlerin boşanmadan etkilenme durumu, çocuğun sosyal çevresinin boşanmaya bakış açısı ve velayet durumları bu süreci etkileyen faktörlerdendir (Baktır, 2003). Bu doğrultuda cinsiyet ve yaşa göre boşanmanın çocuk üzerindeki etkilerine bakıldığında; kız çocukları daha çok 5-6 yaş civarında erkek çocukları ise ergenlikte daha fazla etkilenir. Kız ve erkek çocukların boşanmaya verebilecekleri tepkilere bakıldığında inkar, içedönüklük, tırnak yeme, uyku bozukluğu, aşırı yeme ve iştahsızlık, saldırganlık, okula direnç, yalan söyleme, okul başarısında düşüş, psikosomatik belirtiler, dikkatsizlik, öfke nöbetleri gibi tepkiler olduğu söylenebilir (Öz, 1997). Yaşa göre boşanmanın etkilerine bakıldığında ise; ergenlerin, ilkokuldaki çocuklara göre; boşanma kavramına daha mantıklı yaklaşabildikleri ve ayrılma-boşanma arasındaki farkı anlayabildikleri düşünülebilir. Fakat buna rağmen yeni bir hayata uyum konusunda stres

yaşayabilmektedirler. Yine ergenlik döneminde yaşanabilecek boşanma, ölüm ya da benzeri durumlarla ilgili kayıplara, ergenlerin inkar, umutsuzluk, şok hali, organize olamama ve yas gibi tepkiler verdiği bilinmektedir (Walczak ve Burns, 1999).

### ***Boşanma anında çocuklar üzerinde oluşan etkiler***

Boşanma kararını duyduklarında çocuklara duygularını ifade imkanı verilmediği zaman; çocuklar depresyon, ayrılma kaygısı, dikkat eksikliği yaşayabilir, kişilik sorunları (Öztürk, 2008) gösterebilir ve çeşitli duygusal tepkiler (Sevim, 2009) verebilirler. Çünkü boşanma sevgi ve ait olma ihtiyacı olan çocukların ihmal edilmesine ve hatta bazen çocuklara olumsuz şekilde davranılmasına neden olabilir ve bu durum her yaşta çocuğun olumsuz etkilenmesiyle sonuçlanır (Lap, 2014). Ayrıca bu süreçte çocuklarda sessizleşme, ebeveyni kaybetme korkusu, kendini suçlama ve kaygı hâkim olabilir. Ergenlik döneminde ise okul başarısızlığı, içe kapanma, tepkisellik yaşanabilir (Lap, 2014). Öte yandan boşanma sonrasında ilk iki yılın önemli olduğu ve boşanmanın çocuk üzerinde depresif duygulanıma ve içe çekilmeye yol açtığı (Lampel, 2006), sınırlı olma, sorunla başa çıkamama, dürtüsellik (Tein, Sandler ve Zautra, 2001), şok, mutsuzluk, yalnızlık, şaşkınlık ve ebeveynlere öfke (Amato, 1986) gibi etkilere yol açtığı belirtilmiştir.

### ***Boşanma sonrası süreçte çocuklar üzerinde oluşan etkiler***

Boşanma sonrasında ise, çocuklar kendi ile ilgili tanımladığı duyguların; üzüntü, duygusunu tanımlayamama, dışlanma, kızgınlık, utanç olduğu belirtmişlerdir. Anneler ise; çocukların boşanma sonrasında yaşadıkları duygusal değişimlerin; sinirlilik, üzüntü, yalan söyleme, okul başarısızlığı, babasına karşı öfke ve içe kapanma olduğunu belirtmişlerdir (Çamkuşu-Arifoğlu, 2006). Annesi-babası boşanmış olan çocuklar, boşanmadan hemen sonra yaşadıkları diğer duyguların ise mutsuzluk, üzüntü, korku, kaygı, özlem, yalnızlık, eksiklik, boşluk, sinir, öfke, hırçınlık, acı, kırgınlık, şaşkınlık olduğunu ve bunları bedenlerinde yoğun şekilde hissettiklerini belirtmişlerdir (Aile Araştırmaları, 2011). Ayrıca boşanma sürecinde çocukların çoğunluğu, boşanma sürecine ilişkin sorularının anneleri ve babaları tarafından yeterince yanıtlanmadığını belirtmişlerdir. Bu eksik paylaşımların, çocuklarda öfkeye, üzüntüye, utanca ve kopuk anılara neden olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, çocukların boşanma ile birlikte babaları ile olan ilişkilerinin koptuğu ve çocukların sadece boşanma ile değil, babalarının yokluğu ile baş etmek zorunda kaldıkları ortaya konmuştur (Sancaklı,

2012). Durumla baş edemeyen çocuklarda, kişilik bozuklukları görülebilmektedir. Ayrıca çocuklarda; korku, öfke, suçluluk duyguları, yalnızlık, reddedilme, gerileme görülebilmekte, uyku sorunları ve fiziksel sorunlar yaşanabilmektedir (Çelikel, 2012). Sonuç olarak; boşanmayı bir süreç olarak ele almak önemlidir. Sadece boşanma öncesi süreç ya da sadece boşanma sonrası süreç ele alınırsa çocukların boşanma sürecinden etkilenme durumları tam olarak anlaşılabilir.

Boşanma sonrasında çevresel olarak yaşanacak ilk değişikliklerden biri de, artık tek ebeveynle yaşanılması durumudur. Çocuk, bunun doğrultusunda evini ortamını ve hatta okulunu değiştirmek durumunda kalabilir. Ayrıca ebeveynlerin boşanma sürecinin sonunda ilişki boyutlarının sınırlarını tespit edip çocukları için bir araya gelmeleri çok önemlidir (Bulut, 1993). Çünkü çocuklar için ebeveynler hala anne ve babadır. Fakat genellikle boşanma sonrası annesiyle kalan çocuklar annelerinin baş etmek zorunda olduğu durumlar nedeniyle onlardan yeterli ilgiyi görememektedir (Laver ve Laver, 1991). Bu süreçte uzakta olan babadan da gerekli sevgi ve ilgiyi göremeyen çocuklar; güvensizlik, özsaygı eksikliği, terk edilmişlik hissi yaşamaktadır. Boşanma sonrasında böyle değişiklikler yaşayan çocuklarda ruhsal çökkünlük, okul başarısızlığı, davranış bozukluğu görülebilenken bu süreçten en çok okul öncesi çocukların ve ergenlerin etkilendiği bilinmektedir (Yörükoğlu, 2007).

Yukarıda da değinildiği gibi boşanma sonrasında en sık yaşanabilecek durumlardan biri de kaygıdır. Bu yüzden boşanma ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında 1960 ve 1970'li yıllarda genelde boşanma sonrası etkilere ve kaygı verici durumlara odaklanılmıştır (Stacey ve McCabe, 2001). Çünkü ebeveyn çocuk ilişkisinin bozulması, ekonomik zorluklar ve duygusal desteğin kaybolması çocuklarda kaygı verici durumların yaşanmasına sebep olur (Öngider, 2013). Ailesi boşanan çocukların sürekli bu durumu düşündükleri, ailelerini barıştırma arzusunun çocukların üzerlerinde kaygı oluşturduğu (Wallerstein ve Lewis, 2004) bilinmektedir.

Yine anne baba boşanmasının hem eşler hem çocuk üzerinde stres oluşturduğunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Funsberg ve Kiermen, 2001; Woodward ve Fergusson, 2000). 32 araştırma üzerinden yapılan metanalizin sonuçlarına bakıldığında; 16 araştırmada çocukların velayetinin bulunmadığı ebeveyn ile görüşülmesinin çocuklara iyi geldiği, 16 araştırmada ise çocukların bu durumdan olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Amato, 1993). Boşanma sonrasında bu

olumsuz etkilerin; çocuklarda gelişimsel, duygusal ve davranışsal gerilik oluşturabileceği; üzüntü, kaygı, öfke, korku, suçluluk, gücenme gibi duygular yaşatabileceği söylenebilir (Fiyakalı, 2008). Boşanmanın sonunda anne ve baba ile bozulan ilişkiler, depresifleşme, boşanma sonrasında çatışmalarını çocuk odaklı hale getiren ebeveynlerin varlığı çocuklar için çok sayıda, yoğun ve uzun dönemli stres kaynakları oluşturması şaşırtıcı değildir (Emery, 2012). Çocuğun gelecek ile ilgili kaygısı anne ve babasının tutumlarından etkilenir. Sonuç olarak, çocuklar üzerinde bu süreçte etkili olan duygulardan birinin de kaygı olduğu söylenebilir.

Boşanma süreci ile bozulan maddi durum aile üzerinde kaçınılmaz olumsuz bir etki oluşturur. Ekonomik bozulma nedeniyle çocukların ikamet koşulları, okulları, arkadaş grubu değişebilir ve kalitesinde düşüş yaşanabilir (Emery, 2012). On iki yaş üzerindeki çocuklar bu süreçte ev ve geçim ile ilgili kaygılarını belirtmişler, hırçın ve öfkeli davranmışlardır. Etkilenen başka bir boyut ise okul başarısıdır. Çocuklar için tek ebeveynli olma sürecinin okul başarısı ve okul arkadaşları ile ilişkileri gibi okul hayatı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Fakat genellikle hem ebeveynler hem çocuklar okul hayatının olumsuz etkilendiği konusunda hem fikirdir. Çocuklar tek ebeveynli hayata geçtiklerinde hem psikolojik hem ekonomik nedenlerden dolayı okulu bırakmışlar ya da ara vermişlerdir (Aile Araştırmaları, 2011).

### ***Boşanmanın uzun süreli etkileri***

Boşanmış aileye sahip çocuklar yakın ilişkiler açısından bakıldığında da sıkıntı yaşamaktadır. Ergenlerin ya aşırı bağımlılık ya da zayıf çatışma çözümü yaşadıkları bilinmektedir. Çünkü ergenler boşanma sürecinin etkisiyle daha az tercih edilir durumda olduklarını düşünme ve yanlış evlilik adayı seçme, boşanmanın mutsuzluğu bitirmenin en kolay yolu olduğuna inanma gibi durumlar yaşamaktadır. Bu yüzden de çevresel ve genetik etkenlerle boşanma riskine daha fazla sahip olabilir (Emery, 2012). Ayrıca aile birliğinin parçalanması ile çocuklar üzerinde oluşan yoksunluk ve kaygı uzun süreçte kişilik zedelenmesine ve kendi kuracakları aileyi olumsuz etkileme gibi durumlara yol açmaktadır (Wolf, 2001). Bu yüzden annesi-babası boşanmış, evlilik çağına gelmiş ve evlilik yapmış bireyler yaşadıkları ilk zorlukta boşanmayı seçebilmektedir. Sonuç olarak boşanmanın çocuklar üzerinde psikolojik, sosyolojik ve ekonomik birçok etkiye sahip olduğu bu yaşantıların uzun dönemli olduğu düşünüldüğünde yetişkinlik çağında

bağlanma, hayat kalitesinde bozulma, kendi evliliklerinin genelde boşanma ile bitmesiyle sonuçlanması (Öngider, 2013) şaşırtıcı değildir.

Boşanmanın kendi evliliklerinin boşanma ile sonuçlanması dışındaki uzun süreli etkilerine bakıldığında çalışmalar farklı sonuçlar göstermektedir. Bazı çalışmalarda çocukların olumsuz etkilerle baş edip (Collange, 1997), karar verdikleri ve sorumluluk yeteneğini arttırdıkları (Walczak ve Burns, 1999), psikolojik uyum sağladıkları ve evli ebeveyne sahip çocuklarla aynı özelliklere sahip olduğunu ortaya koyarken (Morrison ve Cherlin, 1995; Emery, 1999) bazı çalışmalarda ise boşanmanın çocuklar üzerimde olumsuz etkilere sahip olabileceği vurgulanmıştır (Furstenberg ve Kiernan, 2001; Amanto, 2000; Amanto, 2010). Boşanmadan uzun bir dönem sonra çocukların duygularına bakıldığında kabullenme, olgunluk, mutluluk, dayanıklılık azalan üzüntü gibi olumlu duyguların yanı sıra, mutsuzluk, üzüntü, özlem, öfke, ölme isteği, güçsüzlük, kaygı gibi olumsuz duyguları da devam etmektedir. Ayrıca ebeveynlerin birinin yokluğu çocuklara göre utanılması gereken bir konudur ve arkadaşlarından saklamayı tercih etmektedirler (Aile Araştırmaları, 2011).

### **Ergenler ve Boşanma Süreci**

Boşanmanın ergenler üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmalardan bazıları çelişik gibi görünen sonuçlar ortaya koymaktadır. Bazı araştırmacılar ergenlerin boşanmadan olumsuz yönde etkilendiklerini belirtirken bazı araştırmacılar ise olumsuz yönde etkilenmediklerini belirtmektedirler. Yine bazı araştırmalar (Wallerstein, 1984) ergenlerin küçük kardeşlerine oranla boşanmadan daha olumsuz etkilendiklerini, çünkü ergenlerin boşanma öncesi yaşanan anne baba çatışması ile daha uzun süre karşı karşıya kaldıklarını ve küçük çocukların boşanma ile ilgili problemleri hatırlamadıklarını belirtmektedir. Bu gibi çelişkili araştırma sonuçlarına rağmen literatürde oluşan genel kanı, boşanma sürecinin ergenleri olumsuz olarak etkilediği yönündedir. Bu bağlamda boşanma sürecinin ergenler üzerindeki olumsuz etkileri aşağıda yurtdışındaki ve Türkiye'deki literatür bağlamında ele alınmıştır.

### **Yurtdışı literatür**

Anne-babası boşanmış ergenler üzerinde yapılan bir araştırmaya bakıldığında, kız ve erkek çocukların boşanma sürecinin farklı evrelerinde etkilediği görülmüştür. Erkek çocukları genellikle boşanmadan sonraki dönemde, kız çocukları ise boşanma

öncesindeki dönemde olumsuz tepkiler göstermektedir. Süreçten etkilenme durumu genellikle bu süreçte yaşananlar ve anne babanın tutumu ile alakalı olmaktadır (Dohert ve Needle, 1991).

Yapılan 33 araştırmanın meta analiz çalışmasında da, çocukken ebeveynlerinin boşanma sürecini yaşayan ergenlerin, daha az psikolojik uyuma, daha düşük bir sosyoekonomik düzeye ve kendi kurdukları aile içinde sıkıntılara (Amanto, 1986) sahip olduğu bulunmuştur. 92 araştırma üzerinde yapılan başka bir meta analiz çalışmasında ise anne babası boşanan ergenlerin; akademik başarı, psikolojik uyum, benlik saygısı düzeyinde azalma olduğu, sosyal ilişkilerinde sıkıntı ve davranış bozukluğu (Stacey ve McCabe, 2001) yaşadığı görülmüştür.

Öte yandan annesi-babası boşanmamış 91 ergen ve annesi-babası boşanmış 76 ergenin psikolojik uyumlarının incelendiği çalışmada; annesi-babası boşanmış ergenlerin, annesi-babası birlikte yaşayan ergenlere göre; yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca annesi-babası boşanmış ergenlerin annesi-babası birlikte yaşayan ergenlere göre; yüksek düzeyde depresyon ve stres düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Richardson ve McCabe, 2001).

Yine yurtdışı literatürde, annesi-babası boşanmış ve annesi-babası birlikte yaşayan 58 ergen üzerinde yapılan çalışmada; ergenlerin boşanma öncesi ve sonrası süreçte okul performansı üzerinde cinsiyet faktörünün etkisine bakılmıştır. Annesi-babası boşanmış erkeklerin, anne-babası boşanmış kızlara ve anne babası boşanmamış erkeklerle göre akademik başarılarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca annesi-babası boşanmış kızların, boşanmanın başlangıcında ve sonraki süreçte akademik performanslarında bir azalma olduğu gözlemlenmiştir (Neighbors, Forehand ve Armistead, 1992). Bu çalışmada sürecin ergenler üzerinde farklı etkileri olabileceğini kanıtlar niteliktedir. Öte yandan depresyon ve sosyal beceri üzerinde de boşanma etkili olmaktadır. Çünkü evde yaşanan stres ve öfke durumları çocukların suçluluk hissetmesinde etkili olmaktadır. Bu suçluluk beraberinde uyum sorunu ve depresyonu getirmektedir. Boylamsal gözlem metodu ile gerçekleştirilen çalışmada; aile içinde yaşanan çatışmaların ergenler üzerinde depresif belirtilere yol açtığı ve buna bağlı olarak fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıktığı bulgusu bunu kanıtlar niteliktedir (Hansell,1989). Bütün bu anlatılanlara bakıldığında çocuklar; kızgınlık, kırgınlık, umutsuzluk, başarısızlık, mutsuzluk, ağlama, şaşkınlık, taraf tutma, ebeveyni suçlama,

şok olmuşluk, depresif olma, gelecek kaygısı, özgüven eksikliği, nefret, iletişim bozukluğu, fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir (Walczak ve Burns, 1999).

Ergenlerle yurtdışı literatürde yapılan başka bir araştırmada, boşanma sonrasında ergenler genellikle; sinirli davranışlarda bulunmaya, okul başarılarını düşürmeye, kendinden küçüklerle arkadaş olmaya ya da aileden bağımsızlığını daha küçük yaşlarda kazanmaya yönelik tepkiler verdiğini belirtmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında ise erkeklerde saldırgan ve suça yönelik davranışların yaşandığı, kızlarda da bağımlılık ve erken cinsel deneyim yaşandığı görülmektedir (Moore ve Holtch, 1982). Anne-baba arasındaki yaşanan çatışma durumu ilkokuldaki kız çocuklarını ve ergenlik dönemindeki erkek çocuklarını özsaygı açısından olumsuz etkilemektedir (Wolfinger, 2003).

Yukarıdaki bilgiler ve bulgular ile boşanma sürecinin ergenler üzerindeki kısa süreli etkilerine değinilmiştir. Oysa ki; boşanma süreci uzun süreli olarak da ergenleri etkilemektedir. Örneğin; boşanma süreci çocukların gelecek planlarını ve kendilerinin kuracakları yuvayı da etkileyebilmektedir. Annesi-babası boşanmış 24 erkek ve 24 kız ergen üzerinde yapılan araştırmaya bakıldığında; geleceğe yönelik tereddüt yaşama ve evlenmeye karşı isteksizlik duyma durumlarının annesi babası boşanmış ergenlerde daha fazla olması bu durumu kanıtlar niteliktedir. Boşanma sürecini yaşayan ergenlerin geleceğe yönelik beklentileri ve sorun algıları da birbirinden farklıdır (Carson, Madison ve Santrock, 1987). Ergenlik döneminde boşanma; kaygı, depresyon gibi içe yönelme ya da saldırganlık gibi dışa yönelme problemlerine yol açabilir. Yapılan 2 yıllık izleme çalışması sonuçlarına göre; ergenler bazen duygusal, sosyal ve akademik yönden kendilerini düzeltmeyi başarmışlardır. Fakat erkeklerde duygusal, sosyal ve akademik yönden daha çok bozulmalar gözlemlenmiştir (Amanto, 2004).

Ergenlerin olgun olmaları ve yaşananları daha iyi anlamlandırmalarından dolayı boşanma durumundan daha az etkilendiği belirtilmiştir (Cooney ve Kurz, 1996). Bu bağlamda anne babası boşanmış ergenler arasında çok fazla sorun görülmesi bile bu bireylerin ilerleyen yıllarda daha düşük eğitim seviyesine, daha fazla işsizlik yaşantısına, yaşam sorunlarına ve fiziksel sağlık sorunlarına sahip olduğu vurgulanmıştır (Hurre, Junkkari ve Aro, 2006).

Bütün bu bilgiler ışığında, ergenlerin boşanma sürecinden etkilenme derecelerinin ve gösterdikleri tepkilerin birbirinden farklı olduğu söylenebilir. Bazı



ergenler süreç sonunda daha güçlü olurken; bazı ergenler süreçten olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bu durum Türkiye'deki literatürde de benzer şekildedir.

### **Türkiye'deki literatür**

Benmerkezci yapıya sahip olan ergenlik çağındaki ergenler, boşanma sürecinden daha olumsuz etkilenmekte ve kendilerini suçlama eğilimde olmaktadır (Cüceloğlu, 1998). Özsaygısı etkilenen ve boşanmayı kabul etmeyen ergenlerin okulu asma, intihar etme, yasadışı işlere karışan kimselerle arkadaşlık etme gibi tehlikeli davranışlarda buldukları ortaya konmuştur (Kasatura, 2003). Yine anne babası boşanmış ergenler, anne babaya düşmanca ve öfkeli tavır geliştirme, bunalım yaşama, düşük okul başarısına sahip olma, utanma ve gelecekte ekonomik durumlarının kötüleşeceğinden endişe duyma gibi tepkiler gösterebilmektedir (Çetinkaya, 2010). Karaman ilinde boşanmış aile çocukları için yapılan alan araştırmasında öğrencilerin, yarısından fazlasının (% 56'lık bir bölümünün) duygusal problemleri olduğu ve bu öğrencilerden de % 20'sinin birden çok probleme sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu öğrencilerden % 48.3'ünde davranış problemi vardır. Bütün yaş gruplarındaki öğrencilerin birden çok sorun yaşadığı görülmektedir. Bu sonuçlarda diğer bulguları destekler niteliktedir.

Öte yandan boşanma süreci, ergenler üzerinde sosyal ve duygusal etkilerin yanı sıra davranışsal sonuçlarda doğurabilir. Boşanmış aileler, çocuklarına gerekli desteği sağlayamadıkları durumda; ergenlerde geç sosyalleşme, öfke, kurallara karşı gelme gibi tepkilerin yanı sıra depresyon endişe, güvensizlik, okula uyum sağlamada güçlük, benlik algısında zayıflama ve özgüven eksikliği gibi sorunlar yaşadığı ortaya konmuştur (Meriç, 2007).

Ayrıca ergenler boşanma sonrasında babaya özlem duyma, ekonomik anlamda sıkıntı, baba ile ilişkisinde bozulma, bulunduğu ortamı değiştirme, anne ve babanın bir arada olmasına özlem duyma ve psikolojik sıkıntılar yaşamaktadır (Sancaklı, 2014). Bu özellikle çalkantılı ve arkadaş etkisinin çok fazla olduğu bir dönem olan ergenlik döneminde, ergen benmerkezciliğinin de etkisiyle ergenlerin risk faktörlerinden daha yoğun ve uzun süre etkilenmesine ve yaşam doyumunun azalmasına yol açmaktadır denilebilir. Çünkü boşanma olgusu ile yaşanan yalnızlık artabilir ve sosyal destek azalabilir. Bu bağlamda anne babası boşanan ve anne babası birlikte yaşayan ergenlerle yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; yalnızlığın yaşam doyumu üzerindeki

olumsuz etkisinin annesi babası boşanmış ergenlerde daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca annesi babası boşanmış ergenlerin annesi babası birlikte yaşayan ergenlere kıyasla yaşam doyum düzeylerinin daha düşük; yalnızlık düzeylerini ise daha yüksek bulunması bunu doğrular niteliktedir (Çivitci, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009).

Boşanma sürecinin bir başka etkisi çocukların yaşadıkları öfke durumudur. Anne babası boşanmış ve anne babası birlikte yaşayan ergenlerin öfke düzeyini ve öfke ifade tarzlarını karşılaştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, annesi-babası boşanmış ergenlerin, anne baba tutumlarına göre sahip oldukları sürekli öfke düzeyleri ve öfkeyi ifade etme tarzları değişmektedir. Ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları üzerinde anne babanın boşanmış olma durumunun temel etkisine bakıldığında, annesi-babası boşanan çocuklar daha yoğun öfke yaşamakta ve yaşadıkları öfkeyi genelde içlerine yönlendirmektedir. Bu durum depresif hissetmelerine de yol açabilmektedir (Fiyakalı, 2008).

Sonuç olarak evlilik sadece zevk ve neşe için yapılmaz. Evlilik evlenen bireylere belirli sorumluluklar getirir. Bazen bu süreçlerin ağırlığından kurtulmak için bireyler boşanmayı seçebilir. Boşanma davalarında, karşılıklı anlaşmadan daha fazla çatışmalı bir ayrılık durumu yaşanır. Eşler birbirini suçlayabilir ve düşman konumunda görebilir. Bu süreçten aile ve özellikle çocuklar büyük zarar görür. Anne babasını bir arada görmek isteyen çocuklar dağılan yuvanın en mutsuz bireyleri haline gelir (Velidedeoğlu, 1976). Bu sürecin ergenler üzerinde birçok etkisi olduğu görülmektedir (Hansell, 1989; Walczak ve Burns, 1999; Neighbors ve ark., 1992; Uzun, 2013) Bu etkilerle ergenlerin yaşadığı olumlu duyguların azaldığı olumsuz duyguların arttığı araştırmalarda vurgulanmıştır. İnsanın hayatı boyunca mutluluğun peşinde koştuğu düşünüldüğünde özellikle ergenlik döneminin çalkantılı yaşantıları içinde ergenlerin öznel iyi oluşları göz önünde bulundurulması gereken bir konudur. Çalışmanın bundan sonraki bölümünde öznel iyi oluş konusuna değinilmiştir.

### **Öznel İyi Oluş**

Doğumdan itibaren yapmaya başladığımız ve hayatımız boyunca asıl devam eden iş kendimizi çok iyi hissetmemizi sağlayan her şeyin izini sürmektir (Corey, 2008). Yani iyi hissetmek ve iyi hissettiren şeylerin peşinden koşmak insanlar için bir gerekliliktir. Bu noktada karşımıza mutluluk kavramı çıkmaktadır. Mutluluğun insan için bir gereklilik olduğu düşünüldüğünde asırlar önce ve Sokrates zamanından bu yana

“Nasıl yaşamalıyım?”, “Ne çeşit bir yaşam beni mutlu eder?” gibi soruların sorulması kaçınılmaz olmuştur (Eryılmaz, 2014).

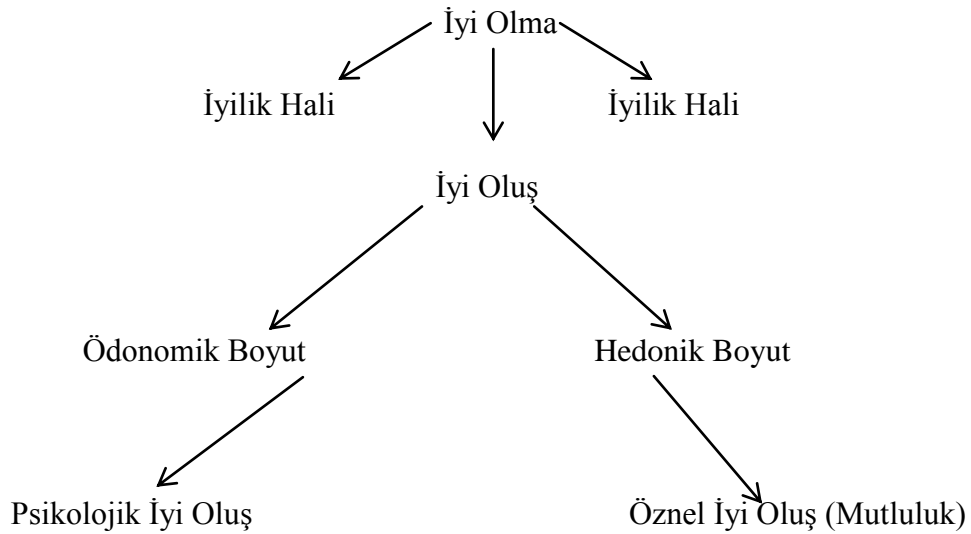
Mutluluk tıpkı açlık, öfke, heyecan, sıklık, normal ve uyarılmış olmak gibi insanların yaşadığı vücut ve zihni en çok memnun eden şeye götüren doğal bir duygudur (McKenna, 2013). Mutluluk adına verilen cevaplar çeşitli bakış açıları oluşturmuştur. Bu bakış açıları sağduyuya dayalı mutluluk, yaşam doyumuna dayalı mutluluk, haz temelli mutluluk, algılanan istek doyumuna dayalı mutluluk olmak üzere dört temel boyutta açıklanmıştır (Haybron, 2000). Ergen mutluluğunda da tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi olumlu duygular olumsuz duygular ve yaşam doyumunun oluşturduğu üç önemli boyut göz önünde bulundurulmaktadır (Eryılmaz, 2012a). Bu üç temel bileşen ortaya öznel iyi oluş kavramını çıkarmaktadır.

Mutluluk olarak da kavramsallaştırılan öznel iyi oluş (Diener, 2000), bireylerin mutluluğa yükledikleri anlamla ilişkili olup (Diener, Oishi ve Lucas, 2003), iyi oluşun bir boyutu olan; kişinin yaşamdan aldığı ifade edilen hedonik boyutla ilgilidir. (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2006.). Bu bağlamda öznel iyi oluş kavramı, insanları neyin mutlu ettiği sorusu sorulmaya başladığı 1970’lerden bu yana araştırmacılar için önemli bir konu olmaya başlamıştır (Florie, 2004). Öznel iyi oluşu oluşturan boyutlar arasındaki ilişkiye bakıldığında; öznel iyi oluşu oluşturan üç boyuttan yaşam doyumunun, olumlu ve olumsuz duygulanımdan farklı olduğu bulunmuştur (Lucas, Diener ve Sulh, 1996). Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini kapsar ve insanların hayatlarını nasıl değerlendirdikleri ile ilgilidir (Veenhoven, 1991). Yani bireyin kendi yaşamının niteliğine ilişkin genel bir değerlendirme yapmasıdır (Tuzgöl-Dost, 2007). Duygulanım ise, iyilik halinin anlık olaylar ile ilişkili ruh hali ve duyguları içeren duygusal tarafı ile ilgilidir (Diener ve ark., 1999). Sonuç olarak; hem bilişsel hem de duygusal durumların birleşimi bireylerin toplam iyi olma duygusunu yansıtmaktadır.

Öznel iyi oluşa ilişkin düşünce ve tanımlar göz önünde bulundurulduğunda, öznel açıdan iyi olmanın bireyin içsel süreçleriyle ilişkili ve bireye özgü bir yapı olduğu söylenebilir. Ayrıca tüm yaşamın fonksiyonu olan öznel iyi olma, sadece olumsuz duyguların yokluğu ile alakalı olmayıp olumlu duygularında varlığını gerektiren bir yaşantıdır (Diener, 1984). İnsanlar için olumsuz duygular daha kalıcı olurken yaşadıkları olumlu, sağlıklı, mutlu hisler çok kırılgan ve geçici olmaktadır. İnsanlar

olumlu duyguları en azından korkuyla parçalayıp yerine olumsuz duyguları getirirler. Fakat olumsuz bir bakış açısı oluşturup bataklıkta içine batmak da, olumlu bir bakış açısı oluşturup başarılı olmak da insanların elindedir (Russianoff, 1991). Memnuniyet, doyum ve gurur gibi geçmişe yönelik, iyimserlik, umut ve güven gibi geleceğe yönelik ve neşe, sevinç gibi şimdiye yönelik olmak üzere üçe ayrılan olumlu duyguların fazlaca deneyimlenmesi, bireylerin öznel iyi oluşunu artırmaktadır (Seligman, 2000).

Carol, Ryff ve arkadaşları insan iyi oluşunu içeren bir çalışmada kişisel büyümenin, amaçların, çevredeki acının azlığı ve memnuniyetin fazla olmasının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Nettle, 2005). Yine kalıcı mutluluk yani öznel iyi oluş için insanın kendini tanıması, olumlu tavırlar geliştirmesi, hayat becerilerini sağlamlaştırması, sağlıklı ilişkiler kurması, ahlak ve değerleri önemsemesi, ruhun derinliklerine inmesi ve manevi bir yolculuğa çıkması önemlidir (Jamal, 2007). Eryılmaz (2014) Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımından hareketle öznel iyi oluşu şu şekilde şematize etmiştir.



Şekil 2: İyi Olmanın Boyutları

Mutluluğun Başucu Kitabından alınmıştır (Eryılmaz,2014).

Şekil 2'den de anlaşılacağı üzere iyi olma, en üst boyutu oluşturmaktadır. İyilik halini, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu bünyesinde barındıran iyi olmanın olumlu ve olumsuz duygulara ve hayatın bilişsel değerlendirmesi olan yaşam doyumuna odaklanan kısmını öznel iyi oluş oluşturmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluşu açıklayan

birçok kuram bulunmaktadır. Bundan sonraki bölümde öznel iyi oluşu açıklayan kuramlara değinilmiştir.

### **Öznel İyi Oluş Kuramları**

Bu bölümde öznel iyi oluşu farklı açılardan ele alan ve açıklayan kuramlara değinilmiştir. Bu kuramlar; uyum kuramı, sabit nokta kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, akış kuramı, aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı ve yargı kuramıdır. Aşağıda bu kuramlar detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

#### **Uyum kuramı**

Öznel iyi oluş üzerinde son zamanlarda yapılan araştırmaların bireylerin (yaş, cinsiyet, gelir, eğitim vb.) sahip oldukları demografik değişkenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin sadece %10'unu açıkladığı hatta bazı çalışmalarda öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bunun sonucunda araştırmacılar öznel iyi oluş üzerinde etkili olabilecek başka faktörleri araştırmaya başlamışlardır. Araştırmalar sonucunda bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olan kavramlardan birinin gösterdikleri uyum olduğu görüldüğünden (Çelik, 2008) öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biri de uyum kuramıdır (Eryılmaz, 2014). Çünkü bireyi mutlu eden ve bireyden kaynaklanan en önemli özelliklerden biri de uyum sağlama özelliğidir (Heady ve Wearing, 1989).

Uyum kuramına göre, insanların sahip oldukları öznel iyi oluş düzeylerini; etraflarında gerçekleşen olay ve durumlara karşı gösterdikleri uyum düzeyi etkiler (Tuzgöl-Dost, 2004). İnsanlar olay ve ya durum ile ilk karşılaştıklarında, olayın iyi ya da kötü olmasına bağlı olarak mutlu ya da mutsuz olmaktadır. Fakat zaman geçtikçe ve insanlar bu olaya uyum sağladıkça yaşadıkları duygu yoğunluğu azalmaktadır. Bu hem olumsuz anlamda hem de olumlu anlamda geçerlidir. Çünkü insanların haz aldıkları yaşantılarda zamanla alışkanlık haline dönüşebilmekte ve haz verme özelliğini yitirebilmektedir (Diener, 1984). Aynı şekilde bireylerin yaşadıkları depresyon, kaza, ölüm gibi önemli yaşam olaylarının ardından çeşitli başa çıkma stratejileri yardımıyla olaylara kaçınılmaz bir şekilde uyum sağladıkları ve yaşamlarını devam ettirdikleri belirtilmektedir (Lucas, 2007). Bu yüzden sağladıkları uyuma göre eskiden sahip oldukları öznel iyi oluş düzeyine ulaşabilmektedirler. Yani uyum kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde durumsal koşullar geçici bir etkiye sahiptir. Bu

bakımdan öznel iyi oluş düzeyleri açısından bireyler arası farklılıklar ortaya konacaksa, durumsal faktörlerden ziyade kalıcı özelliklerin ele alınması daha doğrudur. Çünkü bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri; yaşam olaylarından çok, genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, sabit nokta kuramını incelemek doğru olur (Lykken ve Tellegen, 1996).

### **Sabit nokta kuramı**

Öznel iyi oluşun değişmesi yerine daha durağan olduğunu savunan sabit nokta kuramının ortaya çıkmasında Leyken ve Tellegen'in (1996), yaptığı araştırmanın bulgularının etkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan ilki, öznel iyi oluşun, uzun zaman sürecinde ve hatta yaşam örüntüsünün değişmesi durumunda bile orta düzeyde bir sabitliğe sahip olması bulgusudur. Bu doğrultuda son zamanlarda yapılan çalışmalar, kişinin öznel iyi oluşunun, 20 yıllık yaşam sürecinde %20–30 oranında sabit bir yapı sergilediği sonucunu göstermiştir. İkinci olarak, bazı çalışmalar öznel iyi oluşun %40–50 oranında kalıtsal boyutunun olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalarda ise, bu oranın %80 olduğu belirtilmektedir. Kalıtsal faktörler genellikle kişilik özellikleri olarak ele alınmış ve bu bağlamda dışa dönüklük duygusal dengesizliğin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2014).

Bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011) başka araştırmalarda bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun daha çok kalıtsal faktörler ile açıklanması sabit nokta kuramının dediği gibi çok değişken olmak yerine daha durağan olabileceği anlamına gelmektedir. Eryılmaz (2009a), sabit nokta kuramının ampirik çalışmalar sonucunda elde edildiğini, bu kurama yönelik araştırmalar yapıldıkça zenginleşmekte ve kuramın varsayımlarını kanıtlamaya yönelik bulgular ortaya koyduğunu belirtmiştir

### **Erek kuramı**

Amaç kuramı, olarak da adlandırılan bu kuramda; bireylerin istedikleri hedeflere ulaşma durumunun öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Bireyler; hedeflerine ulaştıklarında olumlu duygulara, ulaşamadıklarında olumsuz duygulara sahip olacaklardır (Diener ve Diener, 2000). Amaçlar ile ilgili literatür incelendiğinde bu kurama göre, mutluluğu ortaya çıkaran iki

faktör vardır. Bunlardan biri, bireylerin sahip oldukları amaçlardır diğeri ise, doğuştan getirdikleri ve doyurmaya çalıştıkları ihtiyaçlarıdır (Eryılmaz, 2012a). Bireyler yaşam amaçlarının kendi benlikleri ile uyumlu olması durumunda; bu amaçların peşinde koşmakta ve belirledikleri amaçlara ulaştıklarında da mutlu olmaktadır (Sheldon ve Elliot, 1999). Yoğun uğraş gerektiren beklentileri doğrultusunda bir etkinlikte bulunan kişi, amaçları gerçekleştiğinde mutlu olmaktadır (Eraslan, 2000). Bu yüzden insanların öznel iyi oluşları üzerindeki etkiyi açıklayan kuramlardan biri de erek kuramıdır.

### **Etkinlik kuramı**

İnsanlar hayatları boyunca yaptıkları etkinliklerden keyif aldıkları zaman; süreç ve ortaya çıkan üründen çok keyif alabilmekte ve yaşadıkları olumlu duygular artabilmektedir. Bu yüzden olumlu duyguların fazla yaşanması, olumsuz duyguların daha az yaşanması olarak adlandırılan öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biri de etkinlik kuramıdır. Csikszentmihalyi (1982), etkinlik ile öznel iyi oluş ilişkisini gösteren bir yapı oluşturmaya çalışmıştır. Etkinlikler, bireyin beceri düzeyiyle doğru orantılı olduğunda hoşlanma durumu daha fazla olmaktadır. Fakat etkinlik, çok zorsa kaygı ortaya çıkabilmektedir. Birey, yoğunlaşma gerektiren bir etkinlik içinde ise ve bireyin becerisi bunu gerçekleştirebilecek düzeyde ise, bireyin mutluluğu bu deneyim sonunda var olacaktır (Diener, 1984). Bireylerin bu süreçte mutluluğunu artıran süreç içinde zamanın çok hızlı geçmesi ve sonucundan daha çok keyif vermesidir. Csikszentmihalyi (1990), bu yaşantıyı bireyin bir etkinliği gerçekleştirirken hissettiği akış duygusuyla mutluluğu yaşayabileceği şeklinde anlatmıştır. Birey, yaptığı etkinliğin o kadar çok içindedir ki, o anda onun için hiçbir şey yaptığı etkinlikten daha önemli değildir (Malkoç, 2011). Sonuç olarak; kişinin beceri düzeyi yeterli ise etkinlikler ve bunlara karşı koyan engellerin zaman içinde ilerleyişi haz getirmekte, aksi olduğunda yani etkinlik çok kolay olduğunda, can sıkıntısına; zor ise kaygıya sebep olabilmektedir (Eraslan, 2000). Süreç içinde yaşadığı bu olumlu ya da olumsuz duygular ise insanların öznel iyi oluş düzeyinin nasıl etkilenebileceğini açıklamaktadır.

### **Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları**

Yukarıdan aşağı kuramına bakıldığında, öznel iyi oluş; genetik faktörlerin ve bu faktörlerin etkisiyle birlikte oluşan yaşantılar sonucunda şekillenen kişilik özelliklerinin ayrıca bireyin bilişsel süreçlerinin bir ürünü olarak açıklanmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluşu bireyin kişiliğinin bir parçası olarak gören kuram, kişinin karşılaştığı

olaylara sahip olduğu öznel iyi oluşun olumlu ya da olumsuz tepkiler vermesini sağladığını iddia etmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin genel bir yaşam doyumunun olması onun yaşamın iş, fiziksel sağlık, özel yaşamı gibi farklı alanlarında elde ettiği doyumunu etkilemektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Ayrıca yukarıdan aşağı kuramına göre, olumluluğu görmek için bir potansiyel güç vardır. Birey mutlu olduğu için yaşamından doyum sağlar. Fakat bunun tersi geçerli değildir. Çünkü birey kişiliğinin bütün özelliklerine göre olaylara yaklaşır. Örneğin, olaylara iyimser bir bakış açısı ile bakan bireyin dayanma gücü yüksektir (Gümüş, 2006).

Aşağıdan-yukarıya kuramında öznel iyi oluş, küçük mutluluk parçalarının toplanmasından meydana gelmekte olup mutluluk için önemli olanın bireye haz veren olayların ve yaşam olaylarından sağladığı doyumun sıklığıdır (Diener, 1984). Aşağıdan yukarı kuramına göre, gündelik sıkıntılar ya da yaşanan heyecanlar gibi yaşam koşulları ve sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, gelir, yaş, eğitim durumu gibi demografik özellikler bireylerin mutluluğunu etkileyen önemli faktörlerdir. (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995.'den akt., Malkoç, 2011).

### **Yargı kuramı**

Bu kuram, bireylerin öznel iyi oluşunun kendilerine göre oluşturdukları bazı ölçütler ile gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmanın sonucunda oluştuğunu iddia etmektedir. Var olan durum, bireyin belirlediği ölçütü aşarsa birey öznel açıdan iyi olur. Fakat var olan durum, bireyin belirlediği ölçütün altında ise, birey öznel açıdan iyi olmaz. Yapılan çalışmalara bakıldığında, öznel açıdan iyi olan bireylerin kendilerini kendilerinden daha kötü durumda olan bireylerle karşılaştırmaya eğilimli oldukları; tam tersi olarak öznel açıdan iyi olmayan bireylerin ise, kendilerini kendilerinden hem daha iyi hem de daha kötü bireylerle karşılaştırmaya eğilimli oldukları görülmektedir (Deiner, 1984). Ayrıca bu kuramda bireyin kullandığı ölçütler önemlidir. Bu karşılaştırmalarda birey kendisini karşılaştırma yaptığı bireyden daha olumlu hissederse doyum oluşur. Bu tür sosyal karşılaştırmalar ruh sağlığını etkilemektedir (Köker, 1991).

### **Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Hayatta insanların öznel iyi oluşlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlere örnek; cinsiyet, yaş, kişilik, ihtiyaçlar ve din/inanç vb. verilebilir. Aşağıda bu faktörler açıklanmıştır.



## **Cinsiyet**

Cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında ilişkiye bakıldığında kızların lehine anlamlı bir fark olduğunu bulan (Nigar, 2014) araştırmalar olmasına rağmen öznel iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiğini ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşlarının kız ergenlerden daha yüksek olduğunu belirten (Saföz-Güven, 2008; Eryılmaz ve Ercan, 2011), araştırmalarda bulunmaktadır. Başka bir araştırma ise, kadın ve erkeklerin öznel iyi oluşlarının eşit düzeyde olduğunu belirtmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yine yapılan başka bir araştırmada, öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Çelik, 2008; Eryılmaz ve Aypay, 2011; Kartal, 2013).

## **Yaş**

Yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında; 14-17 yaş arası ergenlerin 19-25 yaş arası genç yetişkinlerden öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu; 26-45 yaş arası yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleri de genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Bazı araştırmalarda öznel iyi oluşun yaş ilerledikçe düştüğü (Wilson, 1967.'den akt., Akın, 2013), bazı araştırmalarda ise, öznel iyi oluş düzeyinin yaşla birlikte arttığı belirtilmiş ve belli bir yaştan sonra düşmediği sonucuna varılmıştır (Ryff, 1989).

## **Kişilik**

Kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, bu iki değişken arasında önemli ilişkiler olduğu bulunmuştur. Dışa dönük bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek, duygusal açıdan dengesiz olan bireylerin ise, öznel iyi oluş düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun %50sini açıkladığı belirtilmiştir (Eryılmaz, 2009b). Öte yandan nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2013).

## **İhtiyaçlar**

İnsanların doğdukları andan beri hayatta kalma gibi fizyolojik kökenli ihtiyaçlara ve sevgi, ait olma, güç, özgürlük, eğlence gibi psikolojik ihtiyaçlara sahiptir. Tüm bu ihtiyaçlardan bir bütün olarak ‘temel ihtiyaçlar’ olarak bahsedilmektedir (Glasser, 2005). Öznel iyi oluşumuzu artıran önemli faktörlerden biriside istekleri doyurmaktır (Eryılmaz, 2010a). Öznel iyi oluşun katkısının yordanmasında en önemli ihtiyacın özgürlük olduğunu (Türkdoğan ve Duru, 2012) bununla birlikte özerklik ihtiyacının da öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Cihangir-Çankaya, 2009). Bunu takip eden öznel iyi oluşa, en önemli katkıyı sağlayan temel ihtiyaç, eğlence ihtiyacı olmuştur. Güç ve hayatta kalma ihtiyaçlarının da önemli düzeyde katkı sağladığı görülürken, sevgi ve ait olma ihtiyacının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Türkdoğan ve Duru, 2012).

## **Din/inanç**

Öznel iyi olma ile din arasındaki ilişkiye bakıldığında dindar olan bireylerin daha fazla yaşam doyumuna ve daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları (Poloma ve Pendleton, 1990), depresyon yaşama düzeylerinin düşük olduğu (Gartner, Larson ve Allen, 1991), daha sağlıklı olup daha mutlu bir evliliğe sahip olduklarını daha az boşandıklarını daha az uyumsuz davranış sergilediklerini (Levin ve Schiller, 1987) gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Akt: Akın, 2013). Başka bir araştırmada dini inancın gereğini yerine getirmenin öznel iyi oluşu yedi önemli noktada etkileyerek daha olumlu bir noktaya getirdiği bulgulanmıştır (Eryılmaz, 2015a). Bunlar:

1. Dini sorumlukları yerine getirmenin verdiği rahatlık,
2. İsteklerin gerçekleşeceğine dair umut,
3. Ödüle ulaşma beklentisi,
4. Başa çıkma kaynağı olarak düşünme ve güveni artırma,
5. Tanrı ile yakınlık ihtiyacının karşılanması, güzel ahlakın oluşumudur.

## **Ergenler ve Öznel İyi Oluş**

Öznel iyi oluş, yaklaşımlar ve bakış açılarına göre farklı ele alındığı gibi yaş grupları tarafından da farklı şekilde ele alındığı görülmektedir. Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi (Yavuzer, 1982) olan ergenlik döneminde de ergenlerin öznel iyi oluşu Eryılmaz ve Yorulmaz (2006)'a göre şu şekilde tanımlanmıştır:

1. Öznel iyi oluş, aile ile olumlu ilişkiler içinde olmaktır.
2. Öznel iyi oluş, isteklerin gerçekleştirilmesidir.
3. Öznel iyi oluş, sevgi ihtiyacının giderilmesidir.
4. Öznel iyi oluş, olumlu duygular yaşamaktır.
5. Öznel iyi oluş, başarılı olmaktır.
6. Öznel iyi oluş, yaşam amacıdır.
7. Öznel iyi oluş, olumlu arkadaş ilişkilerine sahip olmaktır.

Yukarıda da değinildiği gibi aile ile ilişkiler ve aile yapısı ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde etkilidir.

## **Aile Yapısı, Boşanma ve Ergenlerde Öznel İyi Oluş**

Öznel iyi olma bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları olayları ile başa çıkmayla ilgili olduğundan (Diener, 2000), insan deneyiminin önemli bir unsuru olarak ele alınmaktadır (Noh, 2004). Öznel iyi oluş insanın yaşam deneyimleriyle alakalı ise gelir, çalışma hayatı, arkadaşlar ve tanıdıklar, sağlık, yaş, cinsiyet evlilik ve çocuklar ile de ilişkisi vardır. Bireyler evliliklerinin ilk yıllarında öznel iyi oluş seviyelerini yükseltmelerine rağmen ilk çocuğun doğumu ile bu seviye düşebilmekte ve arkasından doğan çocukların da bu düşüşü devam ettirdikleri görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Evlilikle birlikte oluşan aile yapısı ve ortamı, eşler arasındaki öznel iyi oluş kadar çocuklar ve ergenler üzerindeki öznel iyi oluşu da etkilemektedir. Çünkü ergenler, yaşamlarının büyük bir kısmını aileleriyle geçirmektedirler. Bu noktada, ergenlerin aileleriyle kurmuş oldukları ilişkileri, diğer insanlara ve tüm yaşama yönelik göstermiş

oldukları tutumlarının ve davranışlarının temelini oluşturmaktadır (Yavuzer, 2003). Öznel iyi oluşun yüksek olması için ergenlerin olumlu duygular yaşamaları gerekir ve bunun için aile yapısının sağlıklı olması gerekmektedir. Eryılmaz (2010c)'a göre sağlıklı aileden bahsedebilmek için gerekli olan koşullar şunlardır:

1. Eşler arasında uyum olmalıdır.
2. Eşler arasında etkili iletişim vardır.
3. Aile üyeleri birbirine destek olmalıdır.
4. Ailede görev ve sorumluluklar yerine getirilmelidir.
5. Ebeveynler çocuklarla ilgilenmelidir.
6. Ailede karşılıklı değer ve saygı ön planda olmalıdır.
7. Aile üyeleri boş zamanları birlikte paylaşmalıdır.
8. Eşler ekonomik olarak aileye katkıda bulunmalıdır,

Aile yapısının sağlıklı olmadığı ve mutsuzluğun yaşandığı durumlarda vardır. Aile içinde yaşanan mutsuzluğun nedenleri psikolojik, ekonomik, eğitimsel, sosyal ve politik olmak üzere çok yönlüdür (Russell, 2013). Gencin bağımsızlık oluşturmaya çalıştığı bir zamanda, farklı nedenlerden dolayı mutsuz olan ebeveynlerin boşanarak aile birliğini sarsmaları, genç için rahatsız edici olabilir. Ebeveyn uyumsuzluğunun olduğu yerde boşanma olmasa bile gençler için problemler oluşabilir (Gerald ve Gerald, 2013). Boşanmanın ise, bu problemlerin şiddetini ve süresini artırması kaçınılmazdır. Boşanma ile sağlıklı aile yapısının yerini sağlıksız aile yapısı alabilir ve bu durum ergenlerin öznel iyi oluşlarının azalmasına yola açabilir. Bunun nedeni çocuklar yaşamlarının ilk yıllarından itibaren hayatlarının annelerinin ve babalarının varlıklarına bağlı olduğunu hissetmeleri ve sürekli onlarla bir arada olma arzusu duymaları olabilir. Çocuklar, böyle hissetmelerine rağmen çatışma yaşayan birbirlerini sevmeyen eşler bu durumu çocuklarına yansıtabilir. Çocuklarını kendi çocukları gibi düşünmeyip sevmedikleri eşlerinin bir parçası olarak değerlendirebilirler. Yaşadıkları sıkıntılardan onları sorumlu tutabilir ve hatta suçlayabilirler. Çocuklar ise, bunun karşısında ailelerinin hoşuna gitmeyen işler yapabilir suçluluk duygusundan ve cezadan kurtulmak amacıyla bunların üstüne yenilerini ekleyebilir (Özgü ve Özgü, 1960). Bu da

ergenlerde olumsuz duygularının yoğunlaşmasına yol açar. Fakat aile yapısında tutarlı ve işlevsel kurallar hayata geçtiğinde bu kurallar aşırı sıkı ya da esnek olmadığında, aile içindeki bireylerle açık iletişim kurulduğunda ve karar süreçlerine ergenler dahil edildiklerinde öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Eryılmaz, 2010a).

Aile içindeki birlik, ergenlerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Eryılmaz, 2011). Anne babaların çocuklara, çocukların da anne babalara sevgisi öznel iyi oluşun en büyük kaynaklarından biri olabilir, fakat günümüze bakıldığında bu ilişki iki taraftan biri için mutsuzluk kaynağı olmasının ihtimali çok yüksektir (Russell, 2013). Bu durumun yaşanmaması için ergenin aileye katılımı ve kişisel önem duygusunu hissetmesi ve ergenle iyi bir iletişim kurulması gerekir (Joronen ve Kurki, 2005).

Ergenlik döneminde ben merkezli düşünce ile ergenlerin uç davranışlar sergilemesi ve aniden hiç düşünmeden tepki vermesi ailede yaşanan mutsuzluğa da bu şekilde yaklaşabileceğini düşündürmektedir. Ergenlik döneminde, hayatın zor ve fırtınalı bir döneminden geçen gence, anne baba olarak iyi bir pusula olmak ona yol göstermek dönemin sağlıklı atlatılabilmesi ve ergenin kendini mutlu hissetmesi için çok önemlidir (Tarhan, 2013). Ergenlerin öznel iyi oluşları ile ana-baba kontrolü, ana-baba sevgisi, ana-baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi, cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkileri incelediğinde; anne baba kabulünün ve anne baba ilgisinin ergenlerin iyi oluşu üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (Özdemir, 2012). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada “Aileniz (anne ve babanız) mutluluğunuzu nasıl artırır?” Açık uçlu sorusuna cümle bazında içerik analizi tekniği uygulanarak 9 boyut elde edilmiştir. Birlikte etkinlik yapmak, ergenlerle ilgilenmek, algılanan kontrolün desteklenmesi, olumlu iletişimde bulunmak, demokratik ana-baba tutumu içerisinde olmak, izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmak, ailede birliğin olması, özerkliğin desteklenmesi, ergenleri aile yönetimine katmak bu boyutları oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2012a). Aile birliğinin, yapılan araştırmalarda ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen önemli faktörlerden olduğu görülmektedir.

Ergenlik döneminde anne babanın ruhen sağlıklı olması, ergene mutlu bir ev ortamı sağlaması, ergeni eleştirme ve utandırmadan uzak durması, çocuğun kapasitesinin üstünde şeyler beklememesi ergenin mutluluğu yani öznel iyi oluşu ile yakından ilgilidir. Genel olarak değerlendirildiğinde, ergenin yaşamını olumsuz etkileyen anne babasının boşanmasından çok boşanmaya kadar olan süreçte ev içinde

yaşanan huzursuzluklar ve boşanma sonrasında anne babanın çocuğa karşı sergilediği tutumudur (Ercan ve Turgay, 2010). Aile yapılarını demokratik algılayan ergenlerin, koruyucu olarak algılayan ergenlere göre öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı bilinmektedir (Eken, 2010). Boşanma olgusuyla birlikte aile içinde yaşanacak iletişim eksikliği, olumsuz anne- baba tutumu, annenin- babanın ilgisizliği gibi etkenlerin ergenin iç dünyasında problemler yaşamasına (Saföz-Güven, 2008) ve yaşadığı olumsuz duyguları artırarak öznel iyi oluşunu düşürmesine yol açabileceği bilinmektedir.

Bütün bu açıklamalar doğrultusunda ergenler, boşanma süreci ve öznel iyi oluş bir arada düşünüldüğünde Eryılmaz (2010a)'ın geliştirdiği ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden çevreden pozitif tepki alma boyutunun ebeveynlerden uzak kalmadan dolayı eksik kaldığı söylenebilir. Ergenlikte öznel iyi oluşu etkileyen arkadaş, öğretmen ve aile (Huebner, Valois, Paxton ve Drane, 2005) ilişki bağlarından aile; boşanma süreci ile sıkıntıya girmektedir. Ergenin bu süreçte öznel iyi oluşunu artıran sosyal destek, önemsenme ve değerli olduğunu hissetme, yakın ilişkilerde güveni hissetme, beğenilme ya da takdir edilme, anlaşılma, özerkliğinin desteklenmesi, sevildiğini hissetmesi ve doğrudan öznel iyi oluşu yükseltecek tepkilerdir (Eryılmaz, 2012a). Bu dönemde bu tepkilerin ebeveynler tarafından gösterilmemesi durumunda ergenlerin öznel iyi oluş düzeyi otomatik olarak düşmektedir. Bu bağlamda ailenin ergenin öznel iyi oluşu üzerinde önemli bir etkisi olduğuna göre (Rask, Kurki ve Paavlianien, 2003) öznel iyi oluşlarını yükseltmeleri için yapacağı şeyler olduğu unutulmamalıdır. Ergenler ile birlikte etkinlik yapmak, onlarla ilgilenmek ve olumlu iletişimde bulunmak, özerkliğini ve algılanan kontrolünü desteklemek, alınan kararlara dahil etmek, anne baba tutumlarından demokratik ve izin verici aile tutumu göstermek ve aile birliğini korumak (Eryılmaz, 2012a) öznel iyi oluşu yükselten davranışlardır. Boşanma sürecinden sonra ergenlerin çevrelerinden alamadıkları pozitif tepkiler, yaşadıkları olumsuz duyguları artırırken olumlu duyguları da azaltabilmektedir. Bu dönemde aileler, arkadaşlar ve öğretmenler bu durumu göz önünde bulundurmalıdır. Sonuç olarak ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir ok faktör olduğu söylenebilir.

### **Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörler**

Öznel iyi oluşu etkileyen birçok faktör olduğu bilinmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Doğan, 2013; Cihangir-Çankaya, 2009). Ergenlik döneminde de ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Eryılmaz (2010a), ergenler için

öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinde ergenleri etkileyen faktörleri içsel ve dışsal faktörler olmak üzere ikiye ayırmıştır.

Ergenlerin öznel iyi oluşunda üç önemli alan vardır. Zeka, öz saygı, denetim odağı, kişilik özellikleri gibi içsel özellikler; yaş, cinsiyet, gelir gibi demografik özellikler ve akademik bağlam, aile ve arkadaş gibi ergenlerin içinde bulunduğu ve etkileşim içinde olduğu değişkenlerdir (Eryılmaz, 2012a). Ergenler genç yetişkinler ve ileri yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri açısından öznel iyi oluş değerlendirilmiş ve ergen grubun öznel iyi oluş düzeyinin diğer gruplardan yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 14-17 yaş grubunda yer alan ergenlerin öznel iyi oluşlarını kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri açıkladığı görülmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Başka bir çalışmada 14-17 yaş grubunda yer alan bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin açıklaması (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010) kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini kanıtlar niteliktedir.

Öznel iyi oluşu artıran en önemli stratejilerden birinin çevreyle olumlu ilişkiler içerisinde bulunmak olduğu düşünüldüğünde dışa dönüklerin aksine duygusal açıdan dengesiz bireyler, ödüle duyarlı olmadıkları için ve sosyal beceri eksikliğinden dolayı yakın ilişkilere daha az yönelecekler ve olumlu duyguları daha az yaşayacaklardır. Dolayısıyla bu bireylerin, öznel iyi oluşları daha düşük düzeyde olacaktır (Eryılmaz, 2010c). Boşanma sürecinde ergenler üzerinde yaşanacak duygusal dengesizlikler, psikolojik sıkıntılar, depresif duygu durum ve içe çekilmeler (Lampel, 1996), sinirlilik ve dürtüsellik (Tein ve ark., 2000) bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguların yoğunluğunu artırırken aynı zamanda olumlu duyguların azalmasına yol açabilir ve öznel iyi oluşlarının düşmesine neden olabilir. Nevrotiklik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Doğan, 2013) göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin öznel iyi oluşunun kişilik özelliklerinden etkilendiğini söylemek kaçınılmazdır.

Ergenlik döneminde kendi bedenini kabul ergenlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biridir ve bedenini kabulde ergenin olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir. Beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir

bakış açısı geliştirdiğinde bu durum ergenin mutlu olmasını sağlar (Çelen, 2007). Bireylerin kendilerini olumlu ya da olumsuz özellikleriyle kabul etmesi öznel iyi oluşlarına katkı sağlar (Ryff ve Singer, 2006). Ergenlerin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının, öznel iyi oluşu etkilediği beden imajının öznel iyi oluşu yordayıcılığının fazla olduğu bulunmuştur. Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında benlikle ilgili tanımlamaların yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olduğu görülmektedir. Bu durum ergenin dikkatinin bedene yönelmiş olmasıyla ilişkilendirilebilir. Öte yandan reddedilme duyarlılığının da öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Bu dönemde ergenlerin kendilerine dair olumsuz değerlendirmelerinin olması öznel iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum ergenin bazı alanlarda başarısızlık yaşamasına, sosyal açıdan kendini tatmin edecek ilişkiler kuramamasına ve kendisini değersiz hissetmesine neden olabilmektedir.

Başkalarıyla doyum verici kişilerarası ilişkiler kurmanın (Oktan, 2012), arkadaşları tarafından kabul edilmenin (Saföz-Güven, 2008) öznel iyi oluşu olumlu şekilde etkilediği bilinmektedir. Bu durumdan mahrum kalan ergenler, öznel iyi oluşlarını artırmak ve kendini ispatlamak için kısa süreli haz veren ve heyecan yaşatan durumlar arayabilir ve risk alma davranışlarına yönelebilir. Fakat risk alma davranışı ve kural dışı davranışlar ergenlerin yaşam doyumunu düşürmekte (Yılmaz, 2011) ve ergenlerin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (Uçan, 2013).

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak değişmektedir (Özen, 2005). Ebeveynlerin gelir durumu yükseldikçe ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Üst sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin orta sosyoekonomik düzeyden; orta sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin ise alt sosyoekonomik düzeyden yüksek olduğu görülmüştür (Canbay, 2010). Yine akademik başarı arttıkça öznel iyi oluşun arttığı bilinmektedir (Huebner ve Gilman, 2006).

Çocuğun doğduğu ilk andan itibaren çevre ile etkileşiminin başladığı bilinmektedir. Yine hayatı ilk öğrendiği yer aile ortamıdır. Bireyin bilişsel ve duygusal durumunun anne baba tutumlardan etkilenmesi kaçınılmazdır. Ergenlerde öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden birinin de anne baba tutumları olduğu görülür (Eryılmaz, 2012a). Ayrıca anne baba tutumları bireylerin sosyal destek alma tutumunu ve özsaygı gelişimini etkilemektedir. Başka bir varsayımda bireyin sosyal destek alma tutumu ve



özsaygı düzeyinin birlikte öznel iyi oluşunu etkilediğidir. Başka bir deyişle, annenin ve babanın bireyin erken gelişim dönemlerinden itibaren sergiledikleri yetiştirme davranışlarının yetişkinlikteki öznel iyi oluş düzeyini etkileyebileceği söylenebilir. Bu süreç ailenin bireyi yetiştirme tarzı bireyin algıladığı sosyal desteği ve özsaygısını etkilemesiyle, özsaygı ve sosyal destek algısı oluşturmakta ve bununla birlikte bireyin öznel iyi oluşuna büyük ölçüde katkı sağlamaktadır (Türkmen, 2011). Ergenlik döneminde boşanma süreciyle birlikte sergilenebilecek yanlış anne baba tutumları ve azalan sosyal destek durumu ergenlerin özsaygısının düşmesine neden olabilir ve bundan da öznel iyi oluşları olumsuz yönde etkilenebilir.

Sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki önemli etkisi olduğu gibi (Saygın, 2008) özsaygının ergenlikte öznel iyi oluş üzerinde çok önemli bir yeri vardır. Özsaygı ergenlikte öznel iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden olup öznel iyi oluş düzeyine olumlu yönde katkı sağlamaktadır (İşleroğlu, 2012). Ergenlikte kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak geliştiğinden; kimlik duygusu ve öznel iyi oluş arasında da bir ilişki olduğunu düşünmek kaçınılmazdır. Erikson'a göre ergenin başta gelen görevi kim olduğuna, daha geniş toplumsal düzende yerinin ne olduğuna ilişkin bir duygu geliştirmek ve yeni bir ego kimliği duygusu oluşturmaktır (Çetinkaya, 2010). Kimlik duygusunu oluştururken seçeneklerin genişlemesine, derinlemesine araştırılması, içsel yatırımda bulunma ve içsel yatırımla özdeşleşme süreçlerinin öznel iyi oluşla olumlu olarak ilişkide olduğu görülmüştür. Fakat öznel iyi oluşu en yüksek düzeyde etkileyen süreçlerin içsel yatırımda bulunma ve özellikle içsel yatırımla özdeşleşme süreci olduğu görülmüştür (Morsünbül, 2011).

Öte yandan ergenlerin kimlik duygusu oluşturulduktan sonra ortaya çıkan kimlik statüleri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırıldığında; ergen sahip olduğu öznel iyi oluş düzeyi ile başarılı kimlik arasında anlamlı ve aynı yönlü, ipotekli kimlik arasında anlamlı ve zıt yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bir başka deyişle, başarılı kimlik statüsüne sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış; ipotekli kimlik statüsüne sahip olan ergenlerin ise öznel iyi oluş düzeylerinde düşüş gözlenmiştir (Eryılmaz ve Aypay, 2011). Bu dönemde ailelerin çocukları ile üst düzeyde iletişim halinde olmaları diğer zamanlardan daha çok sabır ve hoşgörü içinde bulunmaları gerekir. Ergenin yaşam boyu kendini ifade edeceği kimliğini oluşturduğu bu dönemde anneler ve babalar ergenin göstereceği karşıt, olumsuz duygu ve davranışları belli bir

olgunluk içinde algılamalı ve dönemin hassasiyetine uygun davranmalıdır (Çetinkaya, 2010).

Ergenlikte özerklik kazanmanın gelişimsel bir görev olduğu bilinmektedir. Özerkliğin desteklenmesi ergenlerin öznel iyi oluşunu artıran bir durumdur (Eryılmaz, 2012a). Öznel iyi oluş ve özerklik arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bağımsız karar vermenin, bağımlı/bağımsız özdeşimsel davranış düzenlemesinin öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin, bağımlı/bağımsız dışsal düzenlemenin ve bağımlı/bağımsız içe yansıtılmış davranış düzenlemesinin ise öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkisinin olduğu görülmektedir (Morsünbül, 2011).

Son yıllarda Gardner'ın çok boyutlu zeka açıklamasının yanında duygusal zeka araştırmaları yapılmıştır. Bunlardan biri de ergenlerin duygusal zeka ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkidir. Duygusal farkındalık, kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık, empati, bireylerarası ilişkiler, sosyal sorumluluk, problem çözme, gerçeklik ölçüsü ve esneklik, stres toleransı, dürtü kontrolü, iyimserlik alt boyutlarının öznel iyi oluş düzeyini artırdığı bulunmuştur. Yine duygusal zekanın öznel iyi oluşun %43'ünü açıkladığı görülmüştür (Çelik, 2008).

Ergenlerin öznel iyi oluşlarını artıran faktörlerden birinin de sosyal yetkinlik beklentisi olduğu düşünüldüğünde (Eryılmaz, 2012b), yapılan çalışmalarda sosyal yetkinlik beklentisi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin çıkması (İşleroglu, 2012) kaçınılmazdır. Yani ergenlerin sosyal yetkinlik beklentisi arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Yetkinlik beklentisinin aileden alacakları sosyal destek doğrultusunda oluşturacakları düşünüldüğünde aileden alınacak sosyal desteğin öznel iyi oluş ile ilişkisi büyüktür (Taylor, Chatters, Hardison ve Riley, 2001). Aileden alınan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile ilişkinin yüksek olduğu (Çevik, 2010) yani mutlu insanların daha yoğun aile desteğine sahip olduğunu bilinmektedir (Diener ve Fujita, 1995).

Ergenlik döneminde yoğun şekilde ihtiyaç duyulan sosyal destek ailenin parçalanması sürecinde yaşanacak başa çıkma becerilerinde düşme yaşanır. Ayrıca aile bireyler arasında yaşanacak iletişim eksiklikleri nedeniyle aile içindeki destek olma durumu da azalır. Böyle bir aile ortamında büyüyen ergenlerin okul başarılarında düşme, arkadaş ilişkilerinde sorunlar, özgüven eksikliği, yalnızlık, öfke patlamaları, madde kullanımına eğilim gibi davranışlar gözlenebilir (Çevik, 2010). Bu yaşantılar da

ergenlerin yaşadıkları olumsuz duyguları artırırken olumlu duyguları azaltır yani öznel oluşu olumsuz yönde etkileyebilir.

Ergenlik döneminde daha ön plana çıkan bireyin çevresi ile etkileşiminin kalitesini belirleyen iletişim becerisinin de öznel iyi oluş üzerinde etkisi vardır. Öznel iyi oluş düştükçe iletişim beceri düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi öznel iyi oluş azaldıkça iletişim becerisinde bir azalma olduğu görülmektedir (Kartal, 2013). İletişim becerisi gerektiren sosyal beceri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında da olumlu yönde bir ilişki olduğu görülür. Sosyal beceri düzeyi artıkça ergenlerin öznel iyi oluşları da artmaktadır. Yine sosyal beceri ve öznel iyi oluş durumunda anne baba tutumları çok önemlidir (Canbay, 2010). Sonuç olarak boşanma sürecini ergenler ve öznel iyi oluş açısından değerlendirmek çok önemlidir.

### **Boşanma Süreci Ergenler ve Öznel İyi Oluş**

Boşanma öncesinde, sırasında ve sonrasında yani tüm boşanma süreci boyunca ebeveynlerden birinin suçlanmaması, çocukların çatışmanın dışında tutulması, boşanma öncesinde ve sonrasında ebeveynlerin sevgi ile iletişim kurması, eğitim konusunda ebeveynin tutarlı olması, boşanma sonrası güçlüklerin abartılmaması çocuğun boşanma olayına sağlıklı tepkide bulunmasını kolaylaştırır (Kasatura, 2013). Çünkü çatışma yaşamadan boşanan bir ailenin çocukları çatışmalı bir ailede büyüyen çocuklardan daha fazla işlevsellik gösterebilmektedir (Emery, 1982'den akt., Emery, 2012). Tek ebeveynli çocuklarda bazen bu sürecin olumlu yansımaları olduğu görülmüş ve süreç sonrasında ergenler daha çok ilgi ve sevgi görebildiklerini ve daha çok sorumlu hissettiklerini belirtmişlerdir (Aile Araştırmaları, 2011). Başka bir deyişle olumsuz etkilerine rağmen çocuğun boşanma sonrasında toparlanma gösterdiği de bulunmuştur. Aslında asıl şaşırtıcı olan bu süreçten çıkan ve işlevselliğini kaybetmeyen çocuklardır (Emery, 2012). Boşanma sürecini çok zor atlatan çocukların yanı sıra bu süreçten daha güçlü çıkan çocuklarda bulunmaktadır. Collange (1997), çocukların bu süreçten güçlenerek de çıkabileceğinin farkında olması gereken ailelerin, yüzleşmesi gereken dört gerçeği şöyle belirtmiştir:

1. Çocukların her şeyden önce güvenli ve dengeli bir yaşama ihtiyacı vardır.
2. Çocuklara asla yalan söylenmemelidir.

3. Çocuklar büyür ve bunun sonucunda değişirler.
4. Çocuğun anne babası üstünde hakkı vardır.

Son yıllarda artan boşanma durumunda anneler ve babalar bu durumlarla yüzleşmekte zorluk yaşamakta hatta çekişmelerine çocuklarını dahil edebilmekte, yan tutmaya ya da arabuluculuk yapmaya zorlanabilmektedir ya da eşler arasında var olan sevmeye yarış çocukların şımartılmasıyla sonuçlanabilmektedir. Her boşanmanın çocuk için uyum ve davranış bozukluğuna yol açabileceği bilinmektedir. Yavuzer (2012), bu davranış bozukluklarını en aza indirmek için; annelerin ve babaların yanlış tutumlardan kaçınması ve aşağıdaki tutumlara dikkat etmesi gerektiğini belirtmiştir:

1. Anne baba boşandıktan sonra medeni bir şekilde ilişkilerini sürdürmeli, çocuk sürekli ve tutarlı şekilde iki ebeveynini de görebilmelidir.
2. Boşanma açık bir dille anlatılmalı, ebeveynler birbirine kötü söylemlerde bulunmamalıdır.
3. Öç alma düşüncesiyle eşler, çocuğu birbirinden mahrum bırakmamalıdır.
4. Çocuğu sevmeye yarışına girerek abartılmış davranışlarda bulunulmamalıdır.

Ayrıca boşanma davasından sonra ayrıca çocukların aile birliği içinde kişisel durumlarında bazı değişiklikler olması kaçınılmazdır. Annesiyle ve babasıyla kalan çocuğun, boşanma sonrasında velayetinin bir tarafa verilmesi gerekir. Çocuğun velayeti verilirken onun yararı göz önünde bulundurulmalıdır. Yararın belirlenmesinde çocuğun yaşı, cinsiyeti, alıştığı çevre ve ortam, boşanma sonrası çocuğun aile ortamında yaşayabilme olasılığı, çocuğa şahsen bakabilme olanağı, annenin ve babanın velayet ile ilgili düşünceleri ve çocuğa gösterdikleri ilgi, anne babanın eğitici yetenekleri, çocuğun isteği, ebeveynin boşanma durumundaki kusur durumları, anne babanın ahlaki değer yargıları ve davranışları, kardeşlerin ayrılmama durumu, soy bağı, din (Çelikel, 2012), ebeveynlerin sağlık durumu, iş durumu, ekonomik durumu (Oy, 2008) dikkate alınmalıdır. Çocuklar aynı anda iki ebeveyne verilmeyeceği gibi çocukları ortak kullanma durumu da mümkün değildir. Boşanma sonrasında ergen velayet verilmeyen ebeveynle ayrı yaşamak zorunda kalacaktır. Fakat çocuk ayrı yaşadığı anne babasını da görmek isteyecektir (Çelikel, 2012). İki ebeveynden birinin diğerinin yerini almaya

çalışması ve çocuğu görüştürmek istememesi ergen için çok olumsuzdur (Kelly, 2012). Ergenlerin bu süreçte arada kalmasının önüne geçmek, boşanmanın anne baba olma sürecinde bir değişiklik meydana getirmeyeceğini çocuklara hissettirmek çok önemlidir. Çünkü boşanmanın ardından ebeveynlerden birinin evden ayrılması ve yaşamında var olacak değişikliklerin tahmin edilemeyişi çocuklar üzerinde kaygı ve endişeye yol açabilir. Ergenlerin boşanmaya uyumunu ise eşler arası çatışma, yaşanan maddi zorluklar, velayeti alan ebeveynin uyumu ve velayeti almayan ebeveynin yokluğu (Hopper, 2001) etkileyebilir.

Velayet ve velayet sonrasında diğer ebeveyne yapılan ziyaretler sonrasında yaşanan duygu durum, (Walczak ve Burns, 1999) çocukların duygu durumu için önemlidir. Anne ve babasının tekrar bir araya gelmesini isteyen çocukların çoğunluğu, boşanma sürecine ilişkin ebeveynlerinin birbirleri arasında yaşanan bazı yaşantılarını bilmemekte ve bu durum çocuklarda sıkıntılara yol açabilmektedir. Bunun için süreçle ilgili gerekli bilgiler çocuklarla paylaşılmalıdır. Ayrıca boşanmış ebeveynlerin çocuklarının bazı ihtiyaçlarının farkında olmaması ve çocuğuna nasıl yaklaşması gerektiğini bilmemesi de çocuk ve ergenleri etkileyen sıkıntılardandır (Sancaklı, 2012). Çocuğun karşılanmayan ihtiyaçlarının farkında olmak ve ona uygun tepkiler vermek süreci olumlu atlatmasında yardımcıdır. Bunun yanında çocukların boşanma sürecindeki yaşantılarını değerlendirirken, baş etmede yaşadıkları zorlukları küçümsememek ve anormal sancılı bir sonuç alabilecek olma riskini abartmamak önemlidir (Emery, 2012).

Ergenler üzerinde öznel iyi oluşa bakıldığı zaman bunu etkileyen birçok içsel ve dışsal faktör olduğu görülmektedir. Kişilik, (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Eryılmaz, 2009b; Doğan, 2013), sosyal beceri (Canbay, 2010), iletişim (Kartal, 2013), özsaygı (İşleroğlu, 2012), kendini kabul (Çelen, 2007), anne baba tutumları (Eryılmaz, 2012a; Canbay, 2010), sosyal destek (Saygın, 2008; Çevik, 2010), duygusal zeka (Çelik, 2008), özerklik (Morsünbül, 2011) gibi bir çok faktörün bir şekilde çocuğun yetişmesinde önemi büyük olan aileye dayanmaktadır. Aile yapısı ergen öznel iyi oluşu için çok önemliyken (Eryılmaz, 2010c) anne baba ayrı olma ya da birlikte olma durumu da öznel iyi oluşun belirleyicilerinden olduğu bilinmektedir (Kartal, 2013). Boşanma süreci ile yaşanan aile düzeninde bozulma, anne baba arasında yaşanan çatışmalar, kaygı verici yaşantılar, çocuğa karşı gösterilen tutum çocukların duyguları üzerinde çok etkili olmakta ve öznel iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Ulusal literatürde öznel iyi oluş temelli araştırmalara bakıldığında

genelde üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış programların olduğu görülmektedir. Boşanma olgusunu yaşayan çocuklar için yapılan müdahale programlarının da genellikle öğretimin ilk kademesinde yapıldığı görülmektedir.

Boşanma ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında; boşanmış aile çocukları ile ilgili yapılan kapsamlı müdahalelerin başında “Boşanmanın Çocukları” isimli proje kapsamında farklı yaş grubunda bulunan ve farklı özelliklere sahip çocuklar için hazırlanan ve 12 oturum da gerçekleştirilen boşanma destek grubu çalışması gelir. Bu çalışmada çocuklara birtakım beceriler kazandırılmaya çalışılmıştır. Kişiler arası sorun çözme, öfke ve iletişimin ifade edilişi ile ilgili beceriler buna örnektir. Çalışmanın sonunda deney grubundaki öğrenciler; aileleri ile iletişimlerini geliştirmişlerdir. Ayrıca çocukların öğretmenleri de dikkate değer bir değişim olduğuna vurgu yapmıştır (Pedro-Caroll ve Cowen, 1987). Sonuç olarak deneysel olarak gerçekleştirilen destek müdahalelerinin genelde iyimser sonuçlar verdiği söylenebilir. Müdahalelerin aynı zamanda çocuğun birincil stres kaynağına yani değişen aile ilişkilerine odaklanması önemlidir (Emery, 2012).

“Çocuklar İçin Boşanmaya Uyum Programı’nın Çocukların Boşanmaya Uyum, Kaygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi” (2006), adlı doktora tez çalışmasında Çamkuşu-Arifoğlu geliştirdiği programı ortaokul öğrencileri üzerinde uygulamıştır. Programın etkililiğine bakmak için yaptığı ön test - son test sonuçları değerlendirildiğinde; deney grubundaki öğrencilerin boşanmaya uyum envanterinden aldıkları puanın anlamlı olarak arttığı, sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanın ise anlamlı olarak azaldığı bulunmuştur. Durumluk kaygı ve depresyon ölçeğinden alınan puanlarda anlamlı olarak bir farklılaşma olmamasına rağmen azalma olduğu görülmüştür (Çamkuşu-Arifoğlu, 2006).

Boşanmış aile çocuklarına yönelik yapılan programların etkililiğinin araştırıldığı bir başka çalışmada çocukların boşanmaya karşı sergiledikleri tutumları, yaşadıkları depresyon, kaygı düzeyleri ve akademik başarıları üzerindeki etki incelenmiştir. Programın kaygı düzeyine etkisinin en fazla, depresyon düzeyi üzerine etkisinin ise en az olduğu vurgulanmıştır (Stathakos ve Roehrl, 2003).

Şentürk-Aydın (2013), tarafından hazırlanan “Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının” boşanmış aile çocuklarının uyumları üzerindeki etkilerinin araştırılmıştır. Çalışma; .4. ve 5. sınıfta öğrenim görmekte olan annesi ve babası boşanmış on

öğrenciye dokuz oturumluk psikoeğitim programı uygulanmıştır. Araştırma verileri; yaşam becerileri psikoeğitim programının öğrencilerin çatışma, kötü uyum ve sosyal destek düzeylerine bir etkisinin olmadığını fakat depresyon ve kaygı düzeylerini anlamlı bir düzeyde azalttığını ve boşanmaya uyumlarını anlamlı bir düzeyde arttırdığını ve bu artışın kalıcı olduğunu bulmuştur.

Başka bir çalışmada, düşük benlik saygısına sahip olan ve annesi – babası boşanmış erinlerin, ailede boşanmanın olumsuz etkileri ile baş edebilmelerine ve benlik saygılarını geliştirmeye yönelik hazırlanan grup rehberliği programının etkililiği incelenmiştir. 3×2 deneysel model kullanılmıştır. (Deney, kontrol, plasebo; ön-test son-test). Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, gruplara ön-test ve son-test olarak uygulanan “Ailede Boşanma İle Uğraşma Ölçeği” son-test puanları açısından karşılaştırıldığında deney grubunun kontrol grubundan ve plasebo grubundan daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Ardından öğrencilere benlik saygılarını ölçmek amacıyla ön-test ve son-test olarak uygulanan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri son-test puanları açısından deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında deney grubunun benlik saygısı yüksek çıkmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda, deney grubuna uygulanan “Ailede Boşanmanın Olumsuz Etkileri İle Baş Edebilme ve Benlik Saygısını Geliştirmeye Yönelik Grup Rehberliği Programı” ve plasebo grubuna yapılan “Mesleki ve Eğitsel Rehberlik Programı” deneklerin benlik saygılarını arttırdığı söylenebilir (Şimşek-Yüksel, 2006).

Annesi-babası boşanmış 4., 5. ve 6. sınıf düzeyinde öğrenim gören çocuklar için geliştirilen önleyici yardım programının etkililiğinin incelendiği bir araştırma 10 haftalık bir sürede uygulanmıştır. Çalışmada çocukların boşanmayla ilgili duygularını rahatlıkla paylaşmaları, boşanmaya dair çarpıtılmış düşüncelerini fark etmeleri, terk edilme duygularını azaltmaları, problem çözme ve iletişim becerilerini arttırmaları amaçlanmıştır. Araştırma 40 öğrencinin oluşturduğu deney grubu, 32 öğrencinin oluşturduğu kontrol grubu olmak üzere toplam 72 boşanmış aile çocuğu üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, deney grubundaki çocuklarda kontrol grubundaki çocuklara göre, önemli derecede uyumlarında artış gözlenmiştir. Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde; program uygulanan çocuklar, seçilen ve herhangi bir tedavi uygulanmayan kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, okulla ilgili beceri ve uyumlarında önemli ölçüde artış, ev ve okulla ilgili davranış problemlerinde düşüş olduğu görülmüştür (Pedro – Carroll ve Cowen, 1985).

Eryılmaz (2014), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunu artırmaya yönelik bir program geliştirmiş ve etkililiğine bakmıştır. 26 üniversite öğrencisi (13 öğrenci deney, 13 öğrenci kontrol) üzerinde uygulanan programda yaşam doyumu ve olumlu duygular anlamlı düzeyde artarken olumsuz duyguların anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Malkoç (2011) geliştirmiş olduğu 90 dakikalık 11 oturumluk "Öznel İyi Oluş Müdahale Programı" nı üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Bu program, yukarıdan aşağı kuramını ve bilişsel-davranışçı kuramı temel alan, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik geliştirilmiş bir müdahale programıdır. Bulgulara bakıldığında öznel iyi oluşlarının anlamlı bir düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Kuzucu (2006) da yine üniversite öğrencileri için geliştirmiş olduğu "Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programını" uygulamış ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkiye bakmıştır. Araştırma sonunda programın öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerine bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında, ergenlerin öznel iyi oluşları ile ilişkili olduğu düşünülen diğer değişkenler üzerinde ilişkiye bakılan bazı araştırmalar bulunmaktadır. Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi (Eryılmaz, 2010a), aile yapısının ergenlerin mutluluğu üzerindeki etkisi (Eryılmaz, 2010c) bunlardan bazılarıdır. Öznel iyi oluş programlarına bakıldığında ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunu artırma programı (Eryılmaz, 2014), üniversite öğrencileri için öznel iyi oluş müdahale programı (Malkoç, 2011), üniversite öğrencileri duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programı (Kuzucu, 2006) olduğu görülmektedir. Yine Anne babası boşanmış ergenler üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında literatürde rastlanmamasına rağmen ortaokul ve ilkokulda öğrenim gören öğrenciler için (Pedro – Carroll ve Cowen, 1985; Stathakos ve Roehle, 2003; Çamkuşu-Arifoğlu, 2006; Şimşek-Yüksel, 2006; Şentürk-Aydın, 2013) yapılan okul temelli iyileştirici ya da önleyici programlar bulunmaktadır. Fakat anne babası boşanmış ergenlerle öznel iyi oluşu artırmaya yönelik program bulunmamaktadır.

Verilen bütün bu bilgiler doğrultusunda ergen üzerinde boşanmanın birçok etkisi olduğu ve bu etkilerin onların öznel iyi oluşlarını etkilediği görülmektedir. Bireyde sürekli ve hızlı bir gelişmenin gözlemlendiği bir gelişim dönemi olan ergenlikte (Steinberg, 2007) ergenlerin öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler olabilmesi için; bedenini kabul etmek ve etkili şekilde kullanmak, her iki cinsiyetten yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurabilmek, ebeveynlerinden ve yetişkinlerden duygusal bağımlılığını kazanmak, evlilik



hayatına hazırlanmak, bir meslek seçimine hazırlanmak, bir değerler sistemi ve ahlak ilkeleri edinmek, toplumsal açıdan sorumlu davranış kazanmak gibi (Havinghurst, 1972) gelişim görevlerini başarılı şekilde atlatması ergenlerin tamamı için önemlidir. Bunun içinde boşanmanın olumsuz etkileri ile baş etmeleri ve olumlu duygularını artırmayı öğrenmeleri gerekmektedir.

Bu araştırma öznel iyi olma temelli geliştirilmesi, anne babası boşanmış olan ergenler üzerinde yapılması, ergenler üzerinde boşanma sürecinde ortaya çıkabilecek olumsuzlukları iyileştirme ya da önlemenin yanı sıra onların olumlu duygularını artırmaya yönelik olması yani hem patoloji ve pozitif ruh sağlığı ile ilgili olması ve bütünleştirici olması ile yapılan araştırmalardan ayrılmaktadır. Bireylerin kişiliğini oluşturduğu, hayatı adına önemli kararlar verdiği, ayrıca yaşamın çalkantılı bir dönemi olan ergenlikte; ergenlerin kendilerini iyi hissetmesi gerçekten çok önemlidir. Bu araştırmanın amacı da ergenlerin boşanma sürecinde yaşamış oldukları olumsuzluklarla baş etmesinin yanı sıra daha çok olumlu duyguya sahip olmalarına katkıda bulunarak öznel iyi oluşlarını yükseltmektir

## Yöntem

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırma grubu, uygulanan program, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi açıklanmıştır.

### Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli karışık ölçümleri içeren 2x2'lük karma bir desendir. Araştırmada anne babası boşanmış ergenler için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programı ile öznel iyi oluşlarını arttırmak amacıyla deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test testi ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende birinci etmen deneysel desen gruplarını (deney-kontrol), ikinci etmen de bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test,) göstermektedir (Büyüköztürk, 2001). Araştırmanın bağımsız değişkeni, anne babası boşanmış ergenler için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise, programa katılan ergenlerin olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu düzeyleridir. Çalışmada programının etkililiği nitel olarak da değerlendirilmiştir. Bunun için deney grubundaki öğrencilerle görüşme yapılmıştır. Görüşmede üç açık uçlu soruya yanıt yazmaları istenmiştir. Sorulara verilen yanıtlara cümle bazında içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Sorulan sorular; “Programa dair duygu ve düşünceleriniz nelerdir?, Programın size katkıları nelerdir?, Program süreci sonunda sizde gerçekleştiğini düşündüğünüz üç değişim nedir?” şeklindedir.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Bursa Şehit Jandarma Asteğmen Zeki Burak Okay Anadolu İmam Hatip Lisesinde 2014 – 2015 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan, amaçlı örnekleme yolu ile (Sax, 1989) belirlenmiş anne babası boşanmış ergenler oluşturmaktadır. Bu bağlamda 2014 – 2015 eğitim öğretim yılında Bursa Şehit Jandarma Asteğmen Zeki Burak Okay Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören anne babası boşanmış toplam 30 öğrenci bulunmaktadır. Bu otuz öğrenciye araştırmada kullanılacak ölçekler uygulanmış ve çalışmanın amacı, süresi ve süreci açıklanmıştır. Toplam 22 öğrenci çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Seçkisiz atama yoluyla; araştırmaya katılmayı kabul eden ergenlerin adı kağıtlara yazılmış bir kutuya atılmıştır. Çekilen isimlerden biri deney grubuna biri kontrol grubuna olmak üzere; 11 ergen deney grubuna 11 ergen kontrol grubuna atanmıştır. Daha sonra velilerden çocuklarının

programa katılmaları için “Programa Katılım İzin Formu”nu doldurmaları istenmiş ve velilerde formları doldurarak çocuklarına izin vermiştir. Fakat deney grubunda yer alan iki katılımcının velisi çocuklarının öznel nedenlerden dolayı böyle bir çalışmaya katılmasını istememiştir. Bu nedenle bu iki katılımcı deney grubundan çıkarılmıştır. Grupları eşitlemek adına kontrol grubunda bulunan ergenlerin adı kağıda yazılmış ve kura yöntemi ile iki katılımcı kontrol grubundan çıkarılmıştır. Sonuç olarak çalışma 9’u deney grubunda yer alan 9’u da kontrol grubunda yer alan toplam 18 katılımcı ile yürütülmüştür.

### **Amaçlı örnekleme kapsamında araştırmaya katılma ölçütleri;**

1. Boşanma sürecinin üzerinden en az 1 yıl geçmesi,
2. Zeki Burak Okay Lisesinde ‘2014-2015 eğitim öğretim yılında’ öğrenim görmesi.
3. Araştırmaya, ergenin gönüllü olarak katılmak istemesi ve ebeveyninin bu isteği onaylamasıdır.

Deney ve kontrol grubundaki ergenlere ait bilgilere bakıldığında; araştırma 9’u deney grubunda (7 kız 2 erkek) yer alan 9’u da (7 kız ve 2 erkek) kontrol grubunda yer alan toplam 18 katılımcı ile yürütülmüştür. Deney grubundaki 2 ergen 9. sınıfa; 7 ergen ise 11. sınıfa devam etmektedir. Kontrol grubundaki ergenlerin sınıf düzeyine göre dağılımına bakıldığında ise, 1 ergen 10. sınıfa, 5 ergen 11. sınıfa, 3 ergen ise 12. sınıfa devam etmektedir. Araştırmanın deney grubunda yer alan ergenlerin 5’i annesiyle, 3 babasıyla ve 1 büyük annesi ve babasıyla birlikte yaşamaktadır. Kontrol grubunda yer alan ergenlerin 4 annesi ile, 3 babasıyla ve 2’si büyük annesi ve babasıyla birlikte yaşamaktadır. Deney grubunda yer alan ergenlerin 3’nün annesi işsiz, 3’ü işçi, 2’si ev hanımı ve 1’si ise memurdur; babalarına işine gelince; 3’nün babası işsiz, 3’nün işçi, 2’si memur ve biri emeklidir. Kontrol grubunda yer alan ergenlerin 3’nün annesi işsiz, 4’ü ev hanımı, 2’si işçidir; babalarına gelince 2’sinin babası işsiz, 4’ü işçi, 2’si memur ve biri emeklidir. Ayrıca “ergenlerin evden ayrılan ebeveyni görme sıklığı, ergenlerin boşanma sonrası yaşadıkları değişimler ve sorunlar” ile ilgili bilgilere aşağıda değinilmiştir. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin evden ayrılan ebeveyn ile görüşme sıklığına dair frekanslar Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1**

*Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Evden Ayrılan Ebeveyn İle Görüşme Sıklığına Dair Frekanslar*

<b>Evden Ayrılan Ebeveyn İle Görüşme Sıklığı</b>					
	Her gün	Ayda bir kez	Yılda bir kaç kez	Hiç görmem	Toplam
Deney	1	1	6	1	9
Kontrol	1	2	2	4	9
Toplam	2	3	8	5	18

Tablo 1’de ergenlerin evden ayrılan ebeveynle görüşme sıklıkları yer almaktadır. Ergenlerin evden ayrılan ebeveynle görüşme sıklıkları bakıldığında deney grubundaki 6 ergenin yılda birkaç kez gördükleri kontrol grubundaki 4 ergenin ise hiç görmedikleri görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin boşanma sonrası yaşadıkları değişimlerin sıklığına dair frekanslar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2**

*Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Boşanma Sonrası Yaşadıkları Değişimlerin Sıklığına Dair Frekanslar*

<b>Yaşanan Değişim</b>	<b>Deney Grubu</b>	<b>Kontrol Grubu</b>	<b>Toplam</b>
Babamla ilişkim değişti	6	7	13
Yaşadığım ev ile ilişkilerim değişti	6	6	12
Evdeki düzenim değişti	5	6	11
Annemle ilişkim değişti	6	5	11
Derslerimdeki başarımlarım değişti	5	3	8
Arkadaşlarımla İlişkilerim değişti	4	3	7
Okulum ile ilişkilerim değişti	2	4	6
Sağlığım	4	2	6
Harçlığım	4	2	6
Kardeşlerimle ilişkim değişti	0	1	1
<b>Toplam</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>81</b>

Tablo 2’de Ergenlerin anne babalarının boşanması sonrasında yaşadıkları değişimler görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin boşanma sonrası yaşadıkları değişimlerin sıklığına bakıldığında toplamda 13 ergen babası ile ilişkilerinin değiştiğini, 12 ergen yaşadığı evin değiştiğini, 11 ergen annesi ile ilişkilerinin değiştiğini ve 11 ergenin ise evdeki düzenin değiştiğini belirttiği görülmektedir. En az değişiminse 1 ergenin kardeşleriyle yaşadığı ilişkileri belirttiği görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin boşanma sonrası yaşadıkları problemlerin sıklığına dair frekanslar Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3**

*Deney ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Boşanma Sonrası Yaşadıkları Problemlerin Sıklığına Dair Frekanslar*

Yaşanan Sorun	Öfke	Kaygı	Suçluluk	Utangaçlık	Okul başarısızlığı	Amaçsızlık	Özlem	Sağlık sorunu	Kıskançlık	Daha güçlü olma	Pişmanlık	Toplam
Deney	8	5	3	3	5	4	5	4	5	3	4	49
Kontrol	4	4	2	1	6	4	5	2	2	7	1	38
<b>Toplam</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>87</b>

Tablo 3'te ergenlerin boşanma sonrası yaşadıkları problemlerin sıklığına yönelik frekanslar yer almaktadır. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin yaşadığı problemlere bakıldığında en çok 12 ergen öfke problemi yaşarken bunu 11 ergenin yaşadığı okul başarısızlığı ve 10 ergenin hissettiği özlem takip etmektedir. Problem dışında 10 ergen daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Deney grubunda ergenlerin yaşadıkları toplam problem sayısı 49 iken kontrol grubundaki ergenlerin yaşadıkları toplam problem sayısının 38 olduğu görülmektedir.

### **Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Programı**

#### **Programın dayanakları**

Bu çalışmada ilk aşamada, çalışma amacı doğrultusunda, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmada kullanılan araçlar araştırılmıştır. Bu araçlardan biri de grupla psikolojik danışmadır. Grupla psikolojik danışma; en az üç kişinin bir araya gelerek etkileşimde bulunduğu terapötik bir yardım sürecidir. Bu süreçte yardım sunan kişiye psikolojik danışman ve yardım alan kişiye ise danışan denilmektedir. Grupla psikolojik danışma sürecinin önemli öğeleri; terapötik beceriler ve terapötik koşullardır. Grupla psikolojik danışma sürecini yönetmekle görevli olan kişiler psikolojik danışmanlardır. Bu süreçte psikolojik danışmanlar anılan araçların yanında kuramsal bilgilere ve de araştırma sonuçlarına dayalı olarak grup sürecini yönetirler (Demir ve Koydemir, 2011; Eryılmaz ve Mutlu-Süral, 2014). Bu noktada bu çalışmada grupla psikolojik danışma

oturumlarının yönetirken danışman; boşanma sürecine ilişki ampirik çalışmalardan (öfke, kaygı, motivasyon, özsaygı, umut vb) ve kuramsal yaklaşımlardan (bilişsel-davranışçı yaklaşım, gerçeklik terapisi ve öyküsel terapi) yararlanmıştı.

Tüm bunların yanında bu çalışma psiko-eğitim ve grup rehberliği çalışmalarına benzetilebilir. Fakat her ikisinden de farklı olan grupla psikolojik danışma çalışmasıdır. Çünkü grup rehberliği gündemlidir, daha büyük gruplarda gerçekleştirilir, bilgi vermeye yöneliktir. Gündemli olmasından kasıt süreçte grup rehberliği yapan kişinin tamamen aktif olması ve de içeriği tamamen kendisinin aktarması ile ilişkilidir. Psiko-eğitim gruplarında ise gene kişi sayısı fazladır, gündelik hayatı iyi bir şekilde sürdürebilen insanların bilgi eksikliğinden kaynaklanabilecek sorunlarla karşılaşmalarını önlemek ve kendilerine dair farkındalık kazandırmak amacıyla, daha çok bilişsel süreç ağırlıklı yürütülen bir süreçtir (Voltan-Acar, 2014).

Grupla psikolojik danışma ise, 8-12 kişiyle gerçekleştirilir, terapötik beceriler ve koşullar, kuramsal yaklaşımlar ve ampirik bilgiler araç olarak kullanılır (Demir ve Koydemir, 2011). Oturumların temasının olması bunun gündemli olduğu anlamına gelmez tam aksine bu, psikolojik danışmanın sürece hazırlıklı gelerek süreci iyi yönetmesinin göstergesidir. Örneğin bir oturumun teması öfke olabilir fakat öfkeyle ilgili hangi yaşantıların grup sürecine getirileceği danışanların inisiyatifindedir. Grupla psikolojik danışmaya ilişkin anılan özellikler bu çalışmada, ölçüt olarak kullanılmıştır. Sonuçta bu çalışmanın aracı olarak (çalışmanın amacına uygun araç) benzer probleme sahip bireylerle yapılan (homojen) grupla psikolojik danışma yöntemi tercih edilmiştir. Bu tercihin ikinci bir nedeni ise grupla psikolojik danışmanın faydalarıdır. Grupla psikolojik danışmanın faydalarını Koydemir (2011), şöyle sıralamıştır:

1. Diğerlerinden alınan tepki ve geribildirimlerin olumlu etkisi,
2. Yeni davranışları öğrenme ve deneme olanağı sunma,
3. Yalnız olunmadığı duygusu verilmesi,
4. Güven ve rahatlık hissi yaratması,
5. Geniş uygulama alanına sahip olunması,
6. Aynı anda birden fazla kişiye yardım sağlamasıdır.





olan potansiyellerini ortaya çıkarmayı, insanlar için sorun olan durumları ortadan kaldırmayı ve kendilerinde var olan olumlu özelliklerini devam ettirmelerini sağlamaktır. Bu doğru, insanların ruhsal gelişimi olarak değerlendirildiğinde; patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetleri insanları eksiden nötr duruma getirebilmektedir. Fakat süreç içinde tekrar edebilecek hastalık belirtileri ve bireyleri kötü hissettirecek durumlar bireylerde gerilemeye neden olmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Pozitif psikoloji, psikolojinin odağının sadece hastalık ve ya sağlık ile ilgilenen tıbbın bir alt dalı olmadığını (Diener, 2000), umut, iyimserlik, sorumluluk, erdem ve geleceğe yönelik olmak gibi faktörler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ile de ilgilenmesi gerektiğini belirtmektedir. Eryılmaz (2013) ise pozitif ve patoloji odaklı ruh sağlığı çalışmalarını birbirine rakip değil, insanları daha olumlu bir noktaya getirmek için birbirinin tamamlayıcısı olarak görmektedir. Bu çalışmada da patoloji ve pozitif psikoloji odaklı çalışmayı harmanlayan bir tarzda hazırlanmıştır. Sonuç olarak aşağıda yer alan Tablo 4’te programdan yer alan çalışmalar ve etkinlikler eksiden sıfıra ve sıfırdan artıya götüren şeklinde verilmiştir.

**Tablo 4***Programda Yer Alan Çalışmaların Ruh Sağlığı Doğrusunda Değerlendirilmesi*

Oturum	- Eksiden Sıfıra Götüren	0	+ Sıfırdan Artıya Götüren
<b>1.Oturum (Tanışma)</b>	Korku kaygı azaltma		Güven ve ait olma ihtiyacını karşılama
<b>2. Oturum (Boşanma Tanımı)</b>	Boşanmanın ergenler üzerindeki etkilerini keşfetme ve anlama Boşanma sürecinde problem oluşturan durumları Keşfetme anlama		Olumsuz düşünceleri olumlu ile değiştireceklerine yönelik farkındalık sağlama
<b>3.Oturum (Boşanmanın Belirtileri)</b>	Denge modeline göre boşanmanın etkilerine dair farkındalık sağlama		Olumsuz olan yaşantıların etkilerini olumluya çevirme.
<b>4. Oturum (Boşanma Etkileriyle Baş ediyorum.)</b>	Farklı mekanlarda ve farklı kişilerin yanındayken var olan olumsuz duygu ve düşünceleri anlama ve keşfetme.		Olumsuz duygu, düşünce ve yaşantılarını olumluya çevirme. Beni Mutlu Eden Üç Olay Etkinliği (ödev)
<b>5. Oturum (Kaygı)</b>	Kaygıyı ortadan kaldırma etkinlikleri: Sınır koyma, utangaçlık yerine getirebilecek mantıklı düşünceleri bulma, kaygı öyküsü yazma.		Beni mutlu eden 3 olay etkinliği, olumlu baş etme ifadeleri, kaygıyla baş etme öyküsü yazma. Mental kontrol sağlama. Selamlaşma etkinliği (ödev)
<b>6. Oturum (Özsaygı)</b>	Kendine Bakma: yeterli beslenme, öz bakım becerileri, dengeli uyuma, hijyen vb gibi anlama keşfetme. Olumsuz içsel eleştiriyi derinlemesine anlama ve keşfetme.		Metafor kullanımı. Kendime ilişkin olumlu algım etkinliği. Sosyal destek kaynaklarına vurgu. Sorun dinleme etkinliği (ödev)
<b>7. Oturum (Öfke)</b>	Boşanma sürecinde yaşanan öfkeyi keşfetme ve anlama. Nefes egzersizi etkinliği Problem çözme becerisini kazanma.		Öfke anında olumlu duyguları aktivite etme Öfkeye Mesafe koyma İltifat etme etkinliği (ödev)
<b>8. Oturum (Akademik Başarı)</b>	Akademik başarısızlığı keşfetme ve anlama Verimli ders çalışma sürecini öğrenme		Boşanma sürecini pozitif yorumlama. Başarısızlığa mesafe koymak. Şükür nedenleri etkinliği (ödev)
<b>9. Oturum (Affetme)</b>	Boşanma sürecinde anne babaya karşı oluşan olumsuz duygu ve düşünceleri keşfetme ve anlama		Affetme çalışması. Anne babayı affetmek Yardım etme etkinliği (ödev)
<b>10. Oturum (Amaç Oluşturma)</b>	Amaçların önündeki engellerle baş etme		Umut oluşturma: Amaç belirleme çalışması. Minnettarlık mektubu etkinliği
<b>11. Oturum (Veda)</b>	Boşanma süreci açısından sürecin değerlendirilmesi.		Öznel iyi oluş açısından sürecin değerlendirilmesi

## **Deneysel süreç/programın uygulanması**

Bu çalışmada deneysel süreç için gerekli izinler alınmış ve deneysel süreç 11 oturumda gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlara ek olarak, program öncesinde hem deney grubunda hem de kontrol grubunda yer alan bireylerle, grupla psikolojik danışma odasında bir araya gelinmiş ve ön test için gerekli ölçekler uygulanmıştır. Benzer şekilde son oturumdan sonra da son-test için bir araya gelinmiştir.

Çalışmada program deney grubuna uygulanmıştır. Uygulamaya ilişkin akış şu şekildedir: “Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Programı”, 90 dakika süren 11 oturumda yürütülmüştür. Bu çalışma hafta içine denk gelen Çarşamba günü 11.30- 13.00 saatleri arasında yürütülmüştür. Çalışma için, okulun grupla psikolojik danışma odası tercih edilmiştir. Oturumlar, araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Her oturuma başlamadan önce ve oturum sonrasında programı yürüten araştırmacı, tez danışmanından süpervizyon almıştır. Çalışmanın bu bölümünde her bir oturumda neler yapıldığına ilişkin bilgiler sunulmuştur:

### ***1. Oturum: Tanışma***

Bu oturumda lider kendini ve programı tanıtmaya amacı doğrultusunda, grupla psikolojik danışma için seçilen üyelere ilk olarak kendini tanıtmıştır. Boşanma süreci, sonrasında yaşanabilecek durumlar ve nasıl baş edecekleri konusunda yapacakları görüşmeler hakkında bilgi sunmuştur. Oturumlara düzenli katılmalarının onlar için daha faydalı olacağını ifade etmiştir. Lider üyelere oturum sayısının 11 olduğunu belirterek ön bilgi vermiştir. Lider üyelere süreçte kendilerine öğüt vermeyeceğini, süreçten doyum almaları ve amaçlarına ulaşmaları için birlikte çalışmalarını etkinliklere katılmaları gerektiğini, liderin ise süreci yönlendiren bir rehber konumunda olduğunu ve üyelerin farkındalık kazanmalarına yardımcı olacağını belirtmiştir. Lider üyelerin birbiri ile tanışması ve sürece ısınmaları amacıyla birkaç tane ısınma oyunu yönergesi vermiştir.

İsim nesne oyunu: Lider süreci kendi ismini ve en sevdiği renk, eşya, özelliği söylemiştir “Ben Asiye en sevdiğim renk yeşil” ve yanındaki grup üyesiyle göz teması kurmuştur. Göz teması kurduğu üye kendi adını ve sevdiği nesneyi belirterek “Ben Seren en sevdiğim hayvan köpek” o da yanındaki arkadaşına bakmıştır ve süreç bu şekilde tamamlanmıştır.

Duygu isim tekrarı: Her üye adını ve sonrasında burada olmanın hissettirdiği ilk duyguyu söylemiştir. Yanındaki üye ise ilk arkadaşının adını, duygusunu ve sonra kendi adını duygusunu söylemiştir süreç bu şekilde devam etmiştir. “ ilk üye: Ayşe, Şaşkınlık; ikinci üye: Ayşe, Şaşkınlık, Ali Merak...”

Bulvar yürüyüşünde karşılaşma: Lider, isimlerini öğrenen üyeler salonda bir bulvarda yürür gibi serbest bir şekilde yürümelerini ve ilk göz göze geldikleri grup üyeleriyle isimlerini söyleyerek selamlaşmalarını istemiştir. Tüm üyeler selamlaştığında oyun tamamlanmıştır.

Lider oyun tamamlandıktan sonra grup üyelerinin amaçlarını, beklentilerini öğrenmek ve üyeleri sürece katarak grup kurallarını oluşturmak amacıyla ilgili formu üyelere dağıtmıştır. Ve doldurmaları istenmiştir. Sonra grubun amaçları ve kuralları ile kıyaslama yapmak amacıyla diğer formu dağıtmıştır. Üyeler iki formu kıyaslar ve grubun kuralları için ekleme yapmışlardır. Ayrıca üyelerin sürece dair motivasyonlarını artırmak ve ciddiyetlerini sağlamak amacıyla grup kontratını dağıtılmış ve doldurmaları istenmiştir. Süreç boyunca saklamak adına lider üyelerden kontratları toplamıştır. Lider süreçte üyeleri ve lideri bir araya getirenin boşanma olgusu olduğunu söylemiştir ve boşanma hakkındaki düşünceleri sorulmuştur. Duygu ve düşünceler alınmış, benzerlikler ve farklılıklar konuşulmuştur. Sonrasında lider 11 hafta boyunca bu süreçte yaşananlar ile ilgili çalışılacağı ve sürece getirilen konu ve problemlerin bununla ilgili olması gerektiği vurgulanmıştır. Genel bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

## **2. Oturum: Boşanmanın tanımı**

Bu oturuma lider üyelerin ısınması için bir oyun ile başlamıştır.

Toplu duygular: Lider elindeki topu bir grup üyesine atarak bu gün sizinle birlikte olmaktan çok heyecanlıyım demiştir. Topu alan üye gün ile ilgili bir duygusunu söyleyerek topu diğer üyeye atmıştır ve süreç bu şekilde ilerlemiştir.

Oyun tamamlandıktan sonra boşanmanın üyelerin boşanmayı nasıl algıladıklarını fark etmeleri amacıyla; annelerinin ve babalarının boşanmalarını nasıl değerlendirdiklerini keşfetmelerini ve anlamalarını sağlamaya çalışılmıştır. Sonra kendi tanımlarını yapmaları ve üyelerden yaptıkları tanımları paylaşmaları istenmiştir. Lider üyelere paylaşılan tanımlardaki benzerliklerin ve farklılıkların neler olduğunu

sormuştur. Üyelerden cevaplar alındıktan sonra boşanma sürecinin (boşanma öncesi, boşanma sırası “önceki bir ay- sonraki bir ay”, boşanma sonrası) kendileri üzerinde nasıl etkili olduğunu belirtmelerini ve destek kaynaklarını da fark etmelerini adına paylaşımda bulunmalarını istemiştir. Üyeler paylaşımda bulunduktan sonra özellikle üyelerin destek kaynaklarına vurgu yapılmıştır. Lider üyelerin boşanma durumunun kendileri için neden problem olarak algıladıklarını sormuştur. Üyeler duygu ve düşüncelerini paylaştıktan sonra benzerlik ve farklılıklar üzerinde konuşulmuştur. Lider üyelerden farklı mekanlarda farklı kişilerin yanındayken duygu, düşünce, davranış ve yaşantıların ne olduğu ve var olan bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarmak adına paylaşımda bulunmalarını istemiştir. Sonrasında, lider üyeleri ikişerli grup yapmış ve benzer duygu, davranış, düşünceleri bulup yerine yeni bir duygu, davranış, düşünce gelse bunun ne olacağını tartışmalarını istemiştir. Bunu yapmadan önce lider üyelere olumsuz düşünceleri nasıl olumluları ile değiştireceklerine yönelik farkındalık kazandırmıştır. Üyeler bunu kendi düşüncelerine uygulamıştır ve paylaşımda bulunmuştur. Genel bir değerlendirme yapılarak üyelerle vedalaşmıştır.

### ***3. Oturum: Boşanmanın belirtileri***

Bu oturumda lider, boşanmanın üyelerin hayatlarının hangi alanlarını ne şekilde etkilediğini fark etmeleri amacıyla denge modeli (Beden, Başarı, Maneviyat ve İlişki) çerçevesinde üyelere sorular sormuştur. Üyelerin duygu ve düşünceleri alınmıştır. Daha sonra lider, dörderli iki tane grup oluşturmuştur. Üyelerden bu boyutlarda yaşantılarının benzerliklerini ve farklılıklarını belirlemeleri istenmiştir. Lider olumsuz olan yaşantıların yerine gelebilecek uygun olanın ne olabileceğini sormuş ve üyelerden paylaşımda bulunmalarını istemiştir. Duygu ve düşünceler alınmış ve işe yarayacak olanların ne olabileceği sorgulanmıştır. Lider genel bir değerlendirme yaparak oturumu sonlandırmıştır.

### ***4. Oturum: Boşanmanın etkileri ile baş etme***

Bu oturumda lider, boşanma sürecinde bir sorunla karşılaştıklarında ya da bir destek almak istediklerinde kimlerden yardım almaları gerektiğini sormuştur. Üyelerin duygu ve düşünceleri alınmıştır. Benzerlik ve farklılıkların neler olduğu üzerinde durulmuştur. Lider kendilerinin bu süreçte neler yapabileceğini, bunu yaparken hangi güçlü özelliklerinden yararlanabileceklerini sormuştur ve paylaşımda bulunmalarını istemiştir.

Lider üyelerden boşanma sürecinde var olan olumsuz durumlarla (kendi güçlü yanları ve destek kaynaklarını da kullanarak) nasıl baş edebileceklerini düşünmeleri istemiştir. Lider farklı mekanlarda ve farklı kişilerin yanındayken var olan olumsuz duygu, düşünce ve yaşantılarını baş etme becerilerini kullanarak nasıl olumlu yapabileceklerini sormuştur. Üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Süreçte daha çok hangilerinin işe yarayabileceği konuşulmuştur. Bir hafta boyunca olumsuz bir durumla karşılaştıklarında baş etme yollarını hatırlamalarını ve kullanmalarını istemiştir.

Ev Ödevi: Beni Mutlu Eden Üç Olay Etkinliğini (hafta içi her gün mutlu hissettikleri üç olayı ve neden mutlu olduklarını yazmaları gerekmektedir) yapmalarını istemiştir.

### **5. Oturum: Kaygı**

Bu oturumda lider süreci üyelerle selamlaşarak başlatmış ve üyelerden ev ödevi olarak verilen Beni Mutlu Eden 3 Olay Etkinliğinin paylaşmasını istemiştir.

Paylaşımında bulunulduktan lider sonra boşanma sürecinde yaşanacak kaygıyı belirlemek amacıyla boşanma sürecinde kaygılı hissettikleri bir yaşantılarının olup olmadığını ve bu kaygıyı nasıl tanımladıklarını sormuştur. Üyelerden duygu ve düşünceler alınmıştır. Benzerlik ve farklılıklar üzerinde durulmuştur. Sonrasında lider, boşanma sürecinde kendilerini kaygılandıran bir yaşantıyı hatırlamalarını ve bir kaygı öyküsü yazmalarını istemiştir. Öyküler yazıldıktan sonra lider üyelerden paylaşımında bulunmalarını istemiştir. Üyeler lider tarafından ikişerli gruplandırılmıştır. Lider üyelerden bu kaygıları ortadan kaldırmak için neler yapabileceklerini tartışmalarını istemiştir. Grup üyeleri buldukları fikirlerini diğer üyelerle ile paylaşmıştır. Sonrasında lider üyelere sandalyelerinde rahat bir şekilde oturmalarına dair yönerge vermiştir. Üyelerden boşanma sürecinde kendilerini kaygılandıran bir durumu tekrar hatırlamalarını istemiştir. Kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur. Sonra üyelerle kaygı durumlarında çalışılabilecek nefes egzersizleri ve kas gevşetme egzersizleri ile ilgili uygulama yapılmıştır.

Kas gevşetme tekniği: Üyelere kaygı azaltmaya yönelik vücudundaki bazı kasları sıkıp gevşetmelerine dair yönerge verilmiştir.

Nefes egzersizi: Üyelere kaygı yaşadıkları zaman diyaframdan nefes alıp vermelerine yönelik yönergeler verilerek uygulama yapmaları sağlanmıştır

Lider üyelere bu olumsuz durumlarda hangi olumlu baş etme ifadelerini kullandıkları sorulmuştur. Duygu ve düşünceler paylaşılmıştır.

Bu teknikler öğretildikten sonra lider üyelere boşanma ile ilgili kaygıyla baş etmeye yönelik yeni bir kaygı öyküsü yazmaları istemiştir. Lider üyelere yeniden yazdıkları öyküleri okumalarını ve hangi baş etme durumlarından faydalandıklarını tartışmalarını istemiştir. Lider üyelerin yeni yazdıkları boşanma öyküsünü ise her gün okumalarını istemiştir.

Boşanma sürecinde üyelerin yaşayabilecekleri suçluluk duygusu ve beraberinde getirdiği suçluluk gibi duygulara mesafe koyabilmenin önemine değinen lider mental kontrol yazısı yazdırmak amacıyla ilgili formu dağıtmış ve üyelere yazdıkları metinleri diğer üyelerle paylaşmalarını ve böyle hissettikleri zaman bu yazdıkları metni okumalarını istemiştir.

Ev ödevi: Lider üyelere kaygı günlüğü tutmalarını istemiştir. Üyelerden selamlaşma etkinliğini (selam verdikleri kişiyi ne hissettiklerini ve karşıdaki kişinin ne hissettiğini yazmalarına dayanan) bir sonraki oturuma kadar hazırlayıp yanlarında getirmelerini istemiştir.

### **6. Oturum: Özsaygı**

Bu oturumda lider üyelere bir önceki oturum ev ödevi verilen selamlaşma etkinliğinin değerlendirilmesi yapmalarını, yazdıkları kaygı günlükleri hakkında paylaşımda bulunmalarını istemiştir

Üyeler paylaşımda bulduktan sonra lider “Altın yere düşmekle değerinden bir şey kaybetmez.” Sözüni boşanma sürecinde hissettiklerine göre düşünmelerini istemiştir. Üyeler metaforu ikişerli olarak tartıştıktan sonra paylaşımda bulunmuşlardır. Sonrasında lider üyelere özsaygı kavramı ile ilgili ne bildiklerini sormuştur. Üyelerden duygu ve düşünceleri alınmıştır. Benzerlik ve farklılıkların üzerinde durulmuştur. Boşanma sürecinde yaşadıkları özsaygı ile ilgili sıkıntıların ne olduğu sorulmuştur ve bu durumlarla baş etmek için neler yapabileceklerini tartışmaları istenmiştir.

Lider kendimizin ve başkalarının bizim hakkımızdaki düşüncelerinin bizim kendimize olan bakış açımızı nasıl etkileyebileceğini sormuştur. Üyelerden duygu ve düşünceleri alınmıştır. Benzerlik ve farklılıkların üzerinde durulmuştur. Lider olumsuz olan düşünceyi etkileyen içsel eleştiri durumları derinlemesine üyelere fark ettirmek amacıyla üyelerle etkileşimde bulunmuştur ve üyelerden bu eleştirileri değerlendirmelerini istemiştir. Lider üyelerden boşanma sürecini göz önünde bulundurarak güçlü yanları, başardıkları ve gurur duydukları yaşantılarını sormuştur. Sonrasında lider Kendime İlişkin Olumlu Algım çalışması yapmıştır. Üyelerden olumsuz olarak değerlendirdikleri özelliklerle mücadele etmek için hangi olumlu özelliklerini kullanabileceklerini sormuş duygu ve düşünceleri almıştır.

Lider, son olarak özsaygı durumumuzda sosyal destek kaynaklarının öneminin ne olduğunu sormuştur. Üyelerin bu konuda farkındalık kazanmalarını sağlamak amacıyla yaşantılarını düşünmelerini istemiştir. Üyeler, duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Benzerlik ve farklılıklar üzerinde durulmuştur. Lider üyelere sahip oldukları olumlu özelliklerin boşanma sürecinin olumlu geçmesinde nasıl etkili olduğu sorusu sormuştur ve paylaşım da bulunmalarını istemiştir. Lider oturumun değerlendirmesi yapmış ve süreci sonlandırmıştır.

Ev ödevi: Lider üyelerden bir sonraki oturuma kadar sorun dinleme etkinliğinin yapılması (etraflarındaki insanların sorunlarını dinlemelerini bunu yaparken ne hissettiklerini ve karşı tarafın ne hissettiğini düşündüklerini yazmalarına dayanan) istemiştir.

### **7. Oturum: Öfke**

Bu oturumda lider üyelere bir önceki hafta verilen yardım etme etkinliği ile ilgili neler yaptıkları sormuştur ve paylaşımda bulunmalarını istemiştir. Ve ısınma oyunu yönergesi verilmiştir

Şişiyorsam Patlarım: Üyelerden ikişerli grup olmaları istenmiştir. Biri diğerinin omuzlarından iterken diğeri ona karşı koymuş ve karşı koyan üye ağzındaki balonu her ittirildiğinde şişirmeye devam etmiştir. İttiren üye itmeyi bırakana kadar ittirilen üye tarafından balon şişirilmeye devam etmiştir.

Lider üyelere karşılarındaki üyeyi ittiklerinde ve o karşı koyduklarında nasıl hissettikleri sormuştur. Balon şiştikçe neler hissettikleri, en son bırakmaya nasıl karar



verdikleri sormuştur. Diğer üyeye ise birinin seni itmesi ve ağzındaki balonun şişmesini neye benzettin diye sormuştur. Paylaşımlarda bulunduktan sonra lider boşanma sonrasında kendimize ve anne babamıza karşı öfkelendiğimiz durumlar olabileceği bu süreçte yaşadıkları durumlar varsa neler olduğunu ve bu durumlar karşısında nasıl davranılması gerektiği sormuş ve üyelere paylaşımda bulunmalarını istemiştir.

Lider üyelere düşünce ve davranışlarımızı nasıl kontrol edebileceğimiz ve bunun duygu ve fizyolojik durumumuzu nasıl etkileyeceği sorulmuştur. Bir arabanın tekerlerini düşünerek cevaplandırmalarını istemiştir. Sonrasında boşanma sürecinde yaşadıkları öfke durumlarında ne şekilde ifade ettikleri sorulmuştur. Duygu ve düşünceler alınmış benzerlik ve farklılıklar üzerinde durulmuştur. Lider üyelerin hayatlarında öfkelendikleri zaman olumlu duygularını nasıl aktive edebileceklerine dair çalışma yapmıştır.

Lider, öfkeyle baş etme sürecinde problem çözme becerisinin öneminin ne olabileceğini sormuştur. Cevaplar alınmıştır. Sonra, boşanma süreci sonrasında oluşan öfkeyi problem çözme yoluyla değerlendirmeleri adına bir çalışma yapılmıştır. Lider öfkeye mesafe koymayı ve bunu yaparken öğrendikleri teknikleri kullanmaları sağlamak amacıyla boşanma sonrası öfkeye mesafe koymak için yazı yazmalarını istemiştir. Yazılar okunduktan sonra lider oturumun genel değerlendirmesini yapmış ve süreci sonlandırmıştır.

Ev Ödevi: Bir dahaki oturuma kadar dağıttığı İltifat etkinliğinin olduğu ilgili formu yapmalarını ve öfkelendikleri zaman sevdikleri etkinliklerle uğraşmanın kendilerini nasıl etkilediğini not almalarını istemiştir.

### **8. Oturum: Akademik başarısızlık**

Bu oturumda lider üyelere bir önceki hafta verilen iltifat etme etkinliği ile ilgili neler yaptıkları sormuştur. Ne hissettiklerini ve nasıl tepki aldıklarını paylaşmalarını istemiştir. Sonra ısınma oyunu yönergesini vermiştir.

Isınma oyunu: Üyelere başarılı olabilmek için neler gerekli olduğunu ve başarıyı engelleyenlerin neler olduğunu düşünmeleri istenmiştir. Sonra ilk üyeye olumlu ya da olumsuz bir kelimeyle söylemesi istenmiştir. Söylediği kelimenin son harfi ile diğer üyenin başka bir özellik söylemesi istenmiştir. “çalışmaK, KaraR, RehaveT, Tekrar” Her üye söylemeyi bitirdiğinde oyun sonlandırılmıştır.

Lider üyelerin geçmişteki başarı ve başarısızlık durumlarının neler olduğu ve bu durumlar karşısında üyelerin neler yaptığını fark ettirmek amacıyla sorular sormuştur. Duygu ve düşünceler alınmış, benzerlikler ve farklılıklar üzerinde durulmuştur.

Lider üyelerin boşanma sürecinde ve sonrasında okula yansımaların başarılarını nasıl etkilediğini sormuştur. Alınan duygu ve düşüncelerle, süreçte yaşananları daha iyi değerlendirmeleri sağlanmıştır.

Lider üyelere verimli ders çalışma süreci neler bildiklerini sormuş sonrasında yanlış çalışma durumları hakkında konuşulmuştur. Sonra başarısızlık sürecinin kontrolünü ve farkındalığını nasıl sağlayabilecekleri sorulmuş ve paylaşımda bulunulmaları istemiştir. Son olarak başarısız olmalarını engellemeleri adına, kendilerini etkileyen olumsuzluklara mesafe koymaları adına yazı yazmalarını istemiştir. Üyeler paylaşımda bulunduktan sonra genel bir değerlendirme yapılmış ve oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevi: Lider bir daha ki oturuma kadar şükür nedenlerin etkinliğinin (hayatımızda şükredek şeyler ve nedenlerini bulmaya dayanan) olduğu ilgili formu dağıtılmıştır.

### **9. Oturum: Affetme**

Bu oturumda lider, bir önceki hafta verdiği şükür etkinliği ile ilgili neler yaptıklarını sormuştur. Paylaşımlardan sonra affetme denildiğinde akıllarına ne geldiğini sormuştur. Gönüllü üyelere paylaşımlar alınmıştır. Affetmenin aşamalarını baz alan bir çalışma gerçekleştirilmiştir. “(Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1991) tarafından belirtilen affetmenin ilk aşamasını bireylerin yaşadıkları olayların ve yapılmış olan hataların kendileri ve başkaları için ne demek olduğunu düşündükleri ve farkındalık geliştirdikleri keşfetme evresidir. Bireylerin, affetmenin ne anlama geldiği ve faydasının ne olduğunu anlamaya çalıştıkları karar evresinde bilişsel bir süreç yaşamaktadır. Bu süreç affetmenin tam anlamıyla gerçekleşmesi için yeterli olmamaktadır. Bireyler yaptıkları hatanın sorumluluğunu alıp geliştirdiği yeni bakış açısıyla kendini ve başkalarını anlamaya çalıştığı, insanların hata yapabileceğini kabul ettikleri, sonuçta da kişinin kendine ve başkasına karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye çalıştığı evre çalışma evresidir. Bu evrede bilişsel karar verilmiş, sonrasında daha olumlu duygusal dönüşümler yaşanmaya başlanmıştır. Kendini affetme

sürecinin son evresi olan derinleşme evresidir. Bu evrede, bireyler yeni bakış açısıyla öfke ve kızgınlık gibi sağlık durumlarını olumsuz etkileyebilecek olan duygulardan bilinçli olarak uzaklaşmaktadır. Olumlu duygular oluşturabilen; özür dileme, af dileme gibi davranışlar dana sıcak gelmektedir. Bu son evrede, bireyler yaşadıkları bu olumsuz yaşantıdan kişisel gelişimi için yararlı olabilecek yeni ve olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır (Bugay ve Demir, 2011). “

Sonrasında lider tarafından sürecin sonuna doğru kazanılan beceriler ve farkındalıklar da göz önünde bulundurarak affetme çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, affetme sürecinin aşamalarına göre üyelerden, affedemedikleri ebeveynlerini, boş sandalye tekniği ile karşılıklarına oturtmaları istenmiştir. İlk aşamada affedilemeyen durum ya da olayın ne olduğu üyeler tarafından tanımlanmıştır. Sonrasında üyelerin duygularına yoğunlaşmıştır. Olumsuz duyguları temizlemek adına olumsuz duygunun hemen ardından üyeye kendimi seviyor önemsiyor ve değerli buluyorum gibi olumlu yönergeler verip tekrarlaması istenmiştir. Süreç özetlenmiş ve sonlandırılmıştır.

### ***10. Oturum: Umut oluşturma***

Bu oturumda lider bir haftadan beri nasıl olduklarını sormuş, paylaşımlardan sonra ısınma oyunu yönergelerini vermiştir.

Mutluyum çünkü: Her üye bir hafta boyunca yoğun olarak yaşadığı bir duygu söylemiştir çünkü demiştir. Cümleyi yanındaki arkadaşları devam ettirmiştir. “İlk üye: Mutluyum, Çünkü... İkinci üye: derslerim çok iyi gidiyor.” Üyeler tamamlandıktan sonra oyun sonlandırılmıştır.

Lider üyelerin boşanma sürecinin gelecekle ilgili amaçları nasıl etkileyebileceğini ve geçmişte yaşanan olayların şimdiyi ve amaçları nasıl etkileyebileceğini sormuştur. Üyelerden duygu ve düşünceler alınmıştır. Benzerlikler ve farklılıklar üzerinde durulmuştur. Denge modelinin boyutlarına göre, çok yönlü amaç belirleyebilmeleri amacıyla amaç belirleme çalışması yapılmıştır. Üyeler, belirledikleri amaçları diğer üyelerle paylaşmıştır. Lider üyelerden bu amaçlarını görebilecekleri bir yere asmalarını ve her gün o amaçlara ulaşmak için ne yaptıklarının günlüğünü tutulmalarını istemiştir.

Amaçlar belirlendikten sonra lider üyelerin hem amaçlarına yönelik nasıl bir hayatları olabileceklerini gözlerinde canlandırmaları hem de bu süreç adına

motivasyonlarını sağlamaları amacıyla kendilerine hayatlarını anlatan bir mektup yazmalarını istemiştir. Üyeler mektuplarını sırası ile paylaşmıştır. Lider genel bir değerlendirme yapmış ve süreci sonlandırmıştır

### ***11. Oturum: Veda***

Bu oturumda lider üyelere, süreci amaçlarına, beklentilerine ulaşmış ve ulaşmadıklarını, programın ne gibi katkı sağladığını değerlendirmelerini ve paylaşımında bulunmalarını istemiştir. Süreci metaforik açıdan değerlendiren üyeler, metaforlarını diğer üyelerle paylaşmıştır Lider üyelerin güzel özelliklerine vurgu yapmıştır. Son test uygulaması yaparak ve süreci sonlandırmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmada 2014 -2015 Eğitim Öğretim Yılı'nın II. Döneminde, programın etkililiğini incelemek amacıyla elde edilen nicel veriler, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile toplanmıştır. Oturumların etkililiğini incelemek amacıyla elde edilen nicel veriler ise, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ergenler için Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Görüme yolu ile toplanan veriler ise, son oturumda deney grubuna dağıtılan üç soruluk form aracılığı ile toplanmıştır.

### **Veri toplama araçları**

Araştırma grubunda yer alan bireylere uygulanan ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda yer almaktadır:

### ***Kişisel bilgi formu***

Araştırmaya veri toplama aracı olarak 12 maddeden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Formda çalışılan grubun tanımlanması amacıyla ergenlerin kişisel bilgilerine yönelik sorular sorulmuştur. Bununla birlikte, ergenlerin ebeveynlerinin mesleği, şuan kiminle yaşadıkları, evden ayrılan ebeveynleriyle ne sıklıkla görüştükleri, ergenlerin anne babalarının boşanmasından sonra yaşadıkları değişimler ve yaşadıkları problemler, ergenlerin belirtmek istedikleri başka şeylerin olup olmadığında dair sorular sorulmuştur.

### ***Yaşam doyumu ölçeği***

Diener ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği Köker (1991) tarafından Türkçe kültürüne uyarlanmıştır. Yedili likert tipine göre hazırlanan bir puan ile yedi puan arasında puanlanan ölçek, toplamda beş maddeden oluşmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde, toplam puan bu beş madde de işaretlenen seçeneklerin değerleri toplayarak hesaplanmakta ve toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği için birtakım çalışmalar yapılmıştır. Ölçekte bulunan maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemini Köker (1991) tarafından test – tekrar test güvenilirlik katsayısına bakmak için üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,85 olarak bulunmuştur. Ayrıca madde analizi çalışması ile ölçeğin iyi işleyip işlemediğine bakılmıştır. Bu madde analizi çalışmasının sonucunda ise, ölçeğin madde puanları ile test puanları arasında” Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” ile hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı; toplam puan ile 1.Madde ,73 düzeyinde; 2.Madde ,73 düzeyinde; 3.Madde ,76 düzeyinde, 4.Madde ,75 düzeyinde; ve 5.Madde ise ,90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca; ölçeğin Cronbach-Alfa ile yapılan güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı ,76'dır. Ölçekle ilgili olarak, araştırma grubundan elde edilen veriler üzerinden yapılan başka bir çalışma açımlayıcı faktör analizidir. Temel bileşenler analizine dayalı olarak yapılan faktör analizi sonucuna göre, ölçeğin tek boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu tek boyutlu yapının açıkladığı varyans hesaplanmış ve % 62 olduğu bulunmuştur (Köker, 1991).

### ***Pozitif-negatif duygu ölçeği***

Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilen Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Gençöz (2000), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Beşli likert tipine göre geliştirilen ve bir puan ile beş puan arasında değerlendirilen ölçek; on tane olumlu, on tane olumsuz duygudan oluşan toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu bağlamda ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. 10 pozitif duygu, 10 negatif duygu ifadesi içeren, her bir maddesi 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilen ölçek için alınabilecek puanlar, her bir duygu için 10 ile 50 arasında değişebilmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasına bakıldığında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Negatif Duygu olarak adlandırılan olumsuz duygular için bu katsayı ,83 olarak, Pozitif Duygu diye adlandırılan olumlu

duygular için bu katsayı ,86 olarak hesaplandığı görülmektedir. Olumlu ve Olumsuz Duygu diğer bir deyişle PANAS ölçeği, iki boyuttan oluşmaktadır. Olumsuz Duygu boyutunun açıkladığı varyans %24,70 olarak hesaplanmıştır. Olumlu Duygu boyutunun açıkladığı varyans ise %12,96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans ise %37,66 olarak hesaplanmıştır (Gençöz, 2000).

### ***Rosenberg benlik saygısı ölçeği***

1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilen ölçeğin ülkemizdeki geçerlik güvenirlik ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin genel geçerliği .71 benlik saygısı alt ölçeği güvenirliği ise .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada ilgili oturumda uygulanan ön test ve son testinde benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeğinde 6 maddeden ve toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz ifade edilen maddeler art arda sıralanmıştır. Her soru için puan alacak yanıtlar önceden bellidir. Madde I de 3 soru bulunmaktadır, 2 soruda puan alıcı yanıt işaretlenirse 1 puan alır (2/3 doğru=1 puan). Madde II ve VI da 2 soru bulunmaktadır, herhangi birinde puan alıcı yanıt işaretlenirse 1 puan alır (1/2 doğru=1 puan). Madde III, IV, V değer alan soruların her biri birer puandır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre değerlendirildiğinde katılımcılar 0-6 arasında puan almaktadırlar. Alınan puanlara bakıldığında 0-1 puan alanlar yüksek, 2-4 puan alanlar orta, 6 puan alanlar düşük benlik saygısına sahip şeklinde değerlendirilmektedir (Öner, 1997).

### ***Pozitif psikoterapi bağlamında ergenler için yaşam amaçları ölçeği***

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği, Eryılmaz (2010b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte, ergenlerin başarı amaçları, ilişki amaçları ve beden amaçları olmak üzere toplam üç yaşam alanında amaçlarını belirleyip belirlemediklerini değerlendirilmektedir. Dörtlü likert tipine göre hazırlanan ölçek, 1 puan ve 4 puan arasında puanlanmaktadır. Bu doğrultuda, dokuz sorudan oluşan ölçekte en az 9 puan en fazla 36 puan alınabilmektedir. Beden, başarı ve ilişki alt boyutlarından oluşan ölçeğin açıkladığı varyans %65.32 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlere bakıldığında, başarı (kariyer) amaçları için alfa değeri, .73; beden (duyum) amaçları için .68 olarak hesaplandığı görülmektedir. Ayrıca ölçeğin uyum geçerliği farklı bir örneklem üzerinde Ergen Öznel

İyi Oluş Ölçeği ile incelenmiştir. Bakılan ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönde bulunmuştur ( $r=.36$ ;  $p<.01$ ). Bu örnekleme de açımlayıcı faktör analizi tekniği ile iç tutarlık katsayısı ve faktör yapısı hesaplanmıştır. Açımlayıcı varyans %71.58 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamının iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu ölçekten yüksek puan almak, yaşam amaçlarını belirleme düzeyinin de yüksek olması anlamına gelmektedir.

### ***Ergenler için Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği***

Eryılmaz ve Ercan (2014) tarafından geliştirilen ölçeğin maddeleri, örneklem grubuna sorulan açık uçlu sorulara alınan cevaplardan oluşturulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için, Temel Bileşenler Analizi tekniği kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda, üç faktörlü 13 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin açıklanan varyansı % 60.52 bulunmuştur. Üç faktör ise; içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve amotivasyon (motivasyonsuzluk) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliğini sınamak için, Genel İhtiyaç Doyumu ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Genel İhtiyaç Doyumu Ölçeği ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu sonuçlarına bakıldığında; Genel İhtiyaç Doyumu Ölçeği alt boyutları ile orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Katsayılar; içsel motivasyon için, .81, dışsal motivasyon için, .75, amotivasyonsuzluk için, .84, ölçeğin tamamı için ise .80 olarak bulunmuştur. Ayrıca test tekrar test uygulaması yapılmıştır. Kararlılık katsayısı içsel motivasyon için, .85, dışsal motivasyon için, .82, amotivasyonsuzluk için, .87, ölçeğin tamamı için ise .87 olarak bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2014).

### ***Durumluk kaygı envanteri***

Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, Öner ve Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir. Durumluk kaygı bireyin içinde bulunduğu durumda ve anda huzursuzluk duyması, endişe ve karamsarlık yaşaması anlamına gelir. Ölçek bu yaşanan belirtilerin düzeyini ölçmeye çalışmaktadır (Öner, 1977). Dörtlü likert tipine göre geliştirilen ölçek 1 puan ile puan 4 arasında değerler almaktadır. Ölçekten elde edilecek toplam puan ise 20 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçeklerde doğrudan ve tersine ifade olmak üzere iki tür ifade vardır. Durumluk kaygı ölçeğinde 10 tane tersine ifade vardır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, ve 20'dir (Baş, 1984). Tersine maddelerde 4 olan puanlar bire dönüştürülür. Test

tekrar test yöntemi kullanılarak elde edilen güvenilirlik katsayısının .26 ile .68 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeklerden alınan puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir, düşük olması ise kaygı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Öner 1997).

### **Verilerin Analizi**

Bu araştırmada on bir oturumluk anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının uygulandığı deney grubu ile iki oturumluk sohbet ve ön test, son test uygulamasının yapıldığı kontrol grubu olmak üzere iki farklı grup kullanılmıştır. Bu araştırma da katılımcı sayısının az olması ( $n < 30$ ) nedeniyle verilerin analizinde parametrik olmayan istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Araştırmada, ilk olarak deney ve kontrol grubunun ön-test ve son-test ölçümlerinin istatistiksel anlamlılığını test etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılır. Bu test, ilişkili iki ölçüm setine ait fark puanlarının yönünün yanı sıra miktarını da dikkate alır (Büyüköztürk, 2001). Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile anlamlı çıkan dağılımların ön-test ve son-test ölçümleri kıyaslanarak farkın hangi ölçüm lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Ardından deney ve kontrol gruplarının toplam puanlarının birbirleri ile anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Mann Whitney U Testi, ilişkisiz iki örneklem puanlarının birbirleri ile anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmektedir (Büyüköztürk, 2001). Veri toplama araçlarıyla toplanan veriler SPSS 16.0 paket programında istatistiki işlemlere tabi tutulmuştur. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Görüşme yolu ile toplanan nitel veriler, araştırmacı ve tez danışmanı tarafından cümle bazında içerik analizi şeklinde çözümlenmiştir.



## Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerine bağlı olarak yapılmış analizlerden elde edilen bulgulara değinilmiştir. Sonra araştırmanın deneysel sürece ilişkin bulgularına değinilmiştir.

### Nicel Bulgular

Bu bölümde, deneysel sürece yönelik bulgulara değinilmiştir. Öncelikle grupların eşleştirilmesine yönelik bulgular verilmiştir. Daha sonra son testlerin karşılaştırılması yapılmıştır. Son olarak da grupların kendi içinde ön test son test puanları karşılaştırılmış ve elde edilen bulgulara değinilmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin Yaşam Doyumu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeklerinden aldıkları puanlara dayalı olarak ön-test bağlamında gerçekleştirilen Man Whitney U-Testi'ne yönelik bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5**

*Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U- Ön-Test Sonuçları*

Ölçekler	Grup	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	u	p
Yaşam Doyumu	Deney	9	8,33	75.00	30	.35
	Kontrol	9	10,67	96.00		
Olumsuz Duygu	Deney	9	11,72	105.50	20.50	.07
	Kontrol	9	7,28	65.50		
Olumlu Duygu	Deney	9	7,33	66.00	21	.08
	Kontrol	9	11,67	105.00		

Tablo 5'de deney ve kontrol grubunun ön test Man Whitney U-Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, gerek deney grubundaki ergenlerin gerekse kontrol grubundaki ergenlerin deney öncesi yaşam doyumu ( $u = 30$ ;  $p > 0.05$ ) ve olumlu duygu ( $u = 21$ ;  $p > 0.05$ ); olumsuz duygu ( $u = 20.50$ ;  $p > 0.05$ ) puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, iki grubun da denkleştirilmiş gruplar olduğunu göstermektedir.

Program etkinlikleri uygulandıktan sonra, son test olarak ilgili ölçekler programa katılan ergenlere ve kontrol grubunda yer alan ergenlere tekrar uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin Yaşam Doyumu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeklerinden aldıkları puanlara dayalı olarak son-test bağlamında gerçekleştirilen Man Whitney U-Testi'ne yönelik bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6**

*Deney ve Kontrol Grubunun Man Whitney U- Son-Test Sonuçları*

Ölçekler	Grup	<i>n</i>	<i>Sıra ortalaması</i>	<i>Sıra toplamı</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Yaşam Doyumu	Deney	9	12,83	115.50	10.50	.008
	Kontrol	9	6,17	55.50		
Olumsuz Duygu	Deney	9	5,06	105.50	0.50	.002
	Kontrol	9	13,94	65.50		
Olumlu Duygu	Deney	9	13,33	120.00	6.00	.000
	Kontrol	9	5,67	51.00		

Tablo 6'da deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin son test Man Whitney U-Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubundaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere göre son test puanlarının anlamlı bir şekilde birbirinden farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuçlar kontrol grubunda yer alan ergenlere göre, deney grubunda yer alan ergenlerin yaşam doyumlarının ( $u = 10.50$ ;  $p < 0.001$ ) ve pozitif duyguyu ( $u = 6.00$ ;  $p < 0.001$ ) yaşama düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu; negatif duyguları yaşama düzeyinin ise ( $u = 0.50$ ;  $p < 0.001$ ) düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Çalışmada ayrıca deney grubunda yer alan ergenlerin ön-test ve son test puanları ile kontrol grubunda yer alan ergenlerin ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7 ve Tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 7***Deney Grubunun Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney grubu</i>						
Ölçek	Sıra İşaretleri	N	Sıra ortaması	Sıra toplamı	Z	p
Yaşam Doyumu	Negatif İ.	0	0	0.00		
	Pozitif İ.	9	5	45.00	-2,67	.007
	Eşit İ.	0				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	9	5	45.00		
	Pozitif İ.	0	0	0.00	-2,67	.008
	Eşit İ.	0				
Olumlu Duygular	Negatif İ.	0	0	0.00		
	Pozitif İ.	9	5	45.00	-2,67	.007
	Eşit İ.	0				

Tablo 7’de deney grubunda yer alan ergenlerin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubundaki ergenlerin deney öncesine göre yaşam doyum düzeylerinin yükseldiği ( $Z = -2.67$ ;  $P < 0.001$ ), daha fazla olumlu duygular yaşadıkları ( $Z = -2.67$ ;  $P < 0.001$ ) ve de olumsuz duyguları daha az yaşadıkları ( $Z = -2.67$ ;  $P < 0.001$ ) sonucuna varılmıştır.

**Tablo 8***Kontrol Grubunun Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Kontrol Grubu</i>						
Ölçek	Sıra İşaretleri	N	Sıra ortaması	Sıra toplamı	Z	P
Yaşam Doyumu	Negatif İ.	3	3.0	9.00	-.85	.391
	Pozitif İ.	4	4.75	19.00		
	Eşit İ.	2				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	3	3.67	11.00	-1,67	.172
	Pozitif İ.	6	5.67	34.00		
	Eşit İ.	0				
Olumlu Duygular	Negatif İ.	5	6.30	31.50	-1,06	.285
	Pozitif İ.	4	3.38	13.50		
	Eşit İ.	0				

Tablo 8’de kontrol grubunda yer alan ergenlerin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, kontrol grubunda yer alan ergenlerin deney öncesine göre yaşam doyum düzeylerinin ( $Z = -.85$ ;  $P > 0.01$ ), yaşadıkları olumlu duyguların ( $Z = -1.06$ ;  $P > 0.05$ ) ve de yaşadıkları olumsuz duyguları ( $Z = -1.67$ ;  $P > 0.01$ ) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Yani kontrol grubunda yer alan ergenlerin, olumlu ve olumsuz duygularında ve de yaşam doyumlarında deney öncesi durumlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

### Deneysel süreçte yapılan oturumların etkililiğine yönelik bulgular

Bu bölümde deney grubu ile gerçekleştirilen oturumların öncesinde ve sonrasında uygulanan testlerin istatistiki bulguları verilmiştir. Ölçek uygulamaya 4. Oturumda başlanmış ve uygun oturumlarda uygun ölçekler kullanılmıştır. Bu bağlamda olumlu olumsuz duygu ölçeği, yaşam doyumu ölçeği, pozitif psikoterapi bağlamında ergenler için geliştirilen amaç belirleme ölçeği, ders çalışmaya motive olma ölçeği, durumluk kaygı ölçekleri kullanılmıştır. İlgili bilgiler aşağıdadır.

**Tablo 9**

*Deney Grubunun 4. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney grubu</i>						
Ölçek	Sıra İşaretleri	N	Sıra ortaması	Sıra toplamı	Z	p
Durumluk kaygı	Negatif İ.	7	4.86	34.00	-2,24	.025
	Pozitif İ.	1	6.20	2.00		
	Eşit İ.	1				

Tablo 9’da deney grubunun 4. Oturumda uygulanan durumluk kaygı envanteri Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin deney öncesine göre durumluk kaygı düzeylerinin azaldığı ( $Z = -2.24$ ;  $P < 0.05$ ), sonucuna varılmıştır. Çalışmada ayrıca deney grubunun 5. Oturumu olumlu duygular olumsuz duygular ve durumluk kaygı ölçeği ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

**Tablo 10**

*Deney Grubunun 5. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney Grubu</i>						
<b>Ölçek</b>	<b>Sıra İşaretleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ortaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Olumlu Duygular	Negatif İ.	1	1.00	1.00	-1,99	.041
	Pozitif İ.	5	4.00	20.00		
	Eşit İ.	1				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	4	4.50	18.00	-1,57	.116
	Pozitif İ.	2	1.50	3.00		
	Eşit İ.	1				
Durumluk Kaygı	Negatif İ.	7	4.00	28.00	-2,36	.018
	Pozitif İ.	0	0.00	0.00		
	Eşit İ.	0				

Tablo10'da deney grubunun 5. Oturum (Kaygı) Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin oturum öncesine göre yaşadıkları olumlu duygu düzeyinin anlamlı olarak arttığı ( $Z = -1.99$ ;  $P < 0.05$ ) ve durumluk kaygı düzeyinin ( $Z = -2.36$ ;  $P < 0.05$ ) anlamlı olarak azaldığı görülmektedir. Fakat yaşadıkları olumsuz duygu düzeyinin ( $Z = -1.57$ ;  $P > 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışmada ayrıca deney grubunun 6. Oturum olumlu duygular olumsuz duygular ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

**Tablo 11**

*Deney Grubunun 6. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney Grubu</i>						
Ölçek	Sıra İşaretleri	N	Sıra ortaması	Sıra toplamı	Z	p
Olumlu Duygular	Negatif İ.	0	0.00	0.00		
	Pozitif İ.	6	3.50	21.00	-2,20	.028
	Eşit İ.	1				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	6	3.83	23.00		
	Pozitif İ.	1	5.00	5.00	-1,53	.125
	Eşit İ.	0				
Öz Saygı	Negatif İ.	6	3.50	21.00		
	Pozitif İ.	0	0.00	0.00	-2,20	.028
	Eşit İ.	1				

Tablo 11’de deney grubunun 6. Oturum (özsaygı) Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin oturum öncesine göre benlik saygısı düzeylerinin ( $Z = -2.20$ ;  $P < 0.05$ ), yaşadıkları olumlu duygu düzeyinin ( $Z = -2.20$ ;  $P < 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Benlik saygısı düzeyleri ve yaşadıkları olumlu duygular anlamlı olarak artmıştır. Fakat yaşadıkları olumsuz duygu düzeyinin ( $Z = -1.53$ ;  $P > 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışmada ayrıca deney grubunun 7. Oturum (Öfke) olumlu duygular olumsuz duygular ölçeği ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir.. Analiz sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 12**

*Deney Grubunun 7. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney Grubu</i>						
<b>Ölçek</b>	<b>Sıra İşaretleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ortaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Olumlu Duygular	Negatif İ.	2	2.75	5.50	-1,43	.150
	Pozitif İ.	5	4.50	22.50		
	Eşit İ.	0				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	6	3.50	21.00	-2,21	.027
	Pozitif İ.	1	0.00	0.00		
	Eşit İ.	0				

Tablo 12’de deney grubunun 7. Oturum (öfke) Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin oturum öncesine göre yaşadıkları olumsuz duygu düzeyinin ( $Z = -2.21$ ;  $P < 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Fakat yaşadıkları olumlu duygu düzeyinin ( $Z = -1.86$ ;  $P > 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışmada ayrıca deney grubunun 8. Oturum Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13’de gösterilmiştir.



**Tablo 13**

*Deney Grubunun 8. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney Grubu</i>						
<b>Ölçek</b>	<b>Sıra İşaretleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ortaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
İçsel Motivasyon	Negatif İ.	3	3.00	9.00	-,85	.391
	Pozitif İ.	4	4.75	19.00		
	Eşit İ.	1				
Dışsal Motivasyon	Negatif İ.	2	3.50	07.00	-1,54	.122
	Pozitif İ.	6	4.83	29.00		
	Eşit İ.	0				
Amotivasyon	Negatif İ.	6	3.50	21.00	-2,21	.027
	Pozitif İ.	0	0.00	00.00		
	Eşit İ.	2				

Tablo 13’de deney grubunun 8. Oturum (Akademik başarısızlık) Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin deney öncesine göre içsel motivasyon düzeylerinin ( $Z = -,85$ ;  $P > 0.05$ ), dışsal motivasyon düzeylerinin ( $Z = -1.54$ ;  $P > 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Amotivasyon düzeylerinin ise ( $Z = -2.21$ ;  $P < 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Başka bir deyişle deney grubundaki üyelerin amotivasyonları anlamlı olarak azalmıştır. Çalışmada ayrıca deney grubunun 9. Oturum (Affetme) olumlu duygular olumsuz duygular ve yaşam doyumu ölçeği ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo-14’de gösterilmiştir.

**Tablo 14**

*Deney Grubunun 9. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney Grubu</i>						
<b>Ölçek</b>	<b>Sıra İşaretleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ortaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Olumlu Duygular	Negatif İ.	0	0.00	0.00	-2,20	.028
	Pozitif İ.	6	3.50	21.00		
	Eşit İ.	0				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	5	4.00	20.00	-2,00	.041
	Pozitif İ.	1	1.00	01.00		
	Eşit İ.	0				

Tablo 14’de deney grubunun 9. oturum (Affetme) Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin oturum öncesine göre daha fazla olumlu duygu yaşadıkları ( $Z = -2.20$ ;  $P < 0.05$ ) ve de olumsuz duyguları daha az yaşadıkları ( $Z = -2.00$ ;  $P < 0.05$ ) sonucuna varılmıştır. Çalışmada ayrıca deney grubunun 10. Oturum (Amaç) olumlu duygular olumsuz duygular ve ergenler için amaç genişletme ölçeği ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 15’de gösterilmiştir.

**Tablo 15**

*Deney Grubunun 10. Oturum Ön Test Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

<i>Deney Grubu</i>						
<b>Ölçek</b>	<b>Sıra İşaretleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra ortaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Olumlu Duygular	Negatif İ.	1	3.00	3.00	-1,86	.063
	Pozitif İ.	6	4.17	25.00		
	Eşit İ.	0				
Olumsuz Duygular	Negatif İ.	6	3.50	21.00	-2,22	.026
	Pozitif İ.	1	0.00	0.00		
	Eşit İ.	0				
Amaç	Negatif İ.	1	1.00	1.00	-2,20	.028
	Pozitif İ.	6	4.50	27.00		
	Eşit İ.	0				

Tablo 15’de deney grubunun 10. Oturum (Amaç) Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubunda yer alan ergenlerin oturum öncesine göre amaç belirleme düzeyi ( $Z = -2.20$ ;  $P < 0.05$ ), yaşadıkları olumsuz duygu düzeyinin ( $Z = -2.22$ ;  $P < 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Fakat yaşadıkları olumlu duygu düzeyinin ( $Z = -1.86$ ;  $P > 0.05$ ) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

## Görüşme Analizine Dayalı Bulgular

Bu bölümde ergenlerin, programın katkıları, ulaştıkları amaçları ve süreç sonunda yaşadıkları değişimler ile ilgili nitel bulgular verilmiştir. Görüşme formunda deney grubundaki bireylere, programa ilişkin duygu ve düşünceleriniz nelerdir? diye sorulmuştur. Sorulara verilen yanıtlara içerik analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

**Tablo 16**

### *Programa İlişkin Duygu Düşünceler*

Kategori	Örnek cümle	Cümle Sayısı	Yüzde
Öznel İyi Oluşun Artması	Mutluluk yaşamamı sağladı. Yüzümü güldürdü.	6	20
Ait Olma İhtiyacının Karşılanması	Her hafta bir araya gelmek beni mutlu ediyor. Grupta hep başarılı olduğumu hissettim.	6	20
G.P.D Olumlu Etkisi	İyi ki bu gruba katılmışım. Grubun bana katkısı oldu.	4	13.3
Duygusal Boşalım Yaşama	Zaman zaman duygulandım rahatlamış oldum.	3	10
Evrenselliği Yaşamak	Kendimin tek olmadığımı anladım ve bu durumu yendim.	3	10
Geçmişin Tamiri	İçe kapanıklığımı yenmeye başladım.	3	10
Dayanıklılık	Kendimi daha güçlü hissetmeye başladım.	2	6.6
Bakış Açısı Alma	Hayata bakış açım değişti.	2	6.6
Kaygının Azalması	En başta heyecan ve düşünce vardı. Sonra bütün kaygılarımdan kurtuldum.	1	3.3
<b>Toplam</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Tablo 16’da programa katılan ergenlerin programa ilişkin genel düşünceleri yer almaktadır. Ergenler, programın en çok onların öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı ve ait olmak ihtiyaçlarını doydurduklarını belirtmişlerdir. Daha sonra program hakkındaki düşünceleri; grupta psikolojik danışmanın olumlu etkisini yaşama, duygusal boşalım yaşama, evrenselliği yaşama, geçmişi tamir etme, dayanıklılığın artması, bakış açısı alma ve kaygının azalması şeklinde sıralanmıştır. Görüşme formunda deney grubundaki bireylere, programın size sağladığı katkılar nelerdir? diye sorulmuştur. Sorulara verilen yanıtlara içerik analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır.

**Tablo 17***Programın Katkıları*

<b>Kategori</b>	<b>Örnek Cümle</b>	<b>Cümle sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
Kaygıyla Baş Etme	Kaygıyla baş ediyorum.	5	16.6
İyimser Düşünme	Düşüncelerim olumlu oldu.	3	10
Sosyalleşmenin Artması	Yeni arkadaşlarım oldu.	3	10
Evrenselliği Yaşamak	Yalnız olmadığımı gördüm.	3	10
Grup Sürecinin Gerçekleşmesi	Birçok arkadaşımı daha derinden tanıdım.	3	10
Özsaygının Artması	Kendimi daha değerli hissetmeye başladım.	3	10
Farkındalık	Farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı.	2	6.6
Olumlu Duygulanımda Artış	İçimdeki olumsuz duyguları olumlu duygular aldı.	2	6.6
İlişki Düzenleme	Babama karşı sorunum yok	2	6.6
Affetmenin Gerçekleşmesi	Affedebiliyorum.	1	3.3
Bakış Açısı Alma	Düşüncelerim ve bakış açım değişti.	1	3.3
Sorunların Çözümü	Kısmi sorunlarım ortadan kalktı.	1	3.3
Amaç Oluşturma	Umut Amaçlarımı belirledim.	1	3.3
<b>Toplam</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Tablo 17’de programa katılan ergenlerin programın katkılarına yönelik genel düşünceleri yer almaktadır. Ergenler, programın en çok onların kaygıyla baş etme yönünde katkı sağladığını belirtmişlerdir. Daha sonra programın katkıları hakkındaki düşünceleri; iyimser düşünmeyi sağlama, sosyalleşmenin artması, evrenselliğin yaşanması, grup sürecinin gerçekleşmesi, özsaygının artması, farkındalık dayanıklılık kazanılması, olumlu duygulanımda artış yaşanması, ilişki düzenlemenin sağlanması, affetmenin gerçekleşmesi, bakış açısı almanın, sorunların çözümünün sağlanması ve amaç / umut oluşturma şeklinde sıralanmıştır. Görüşme formunda deney grubundaki bireylere, program sonunda gerçekleştiğini düşündüğünüz üç değişim nedir? diye sorulmuştur. Sorulara verilen yanıtlara içerik analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır.

**Tablo 18***Ergenlerin Program Sonunda Gerçekleştirdikleri 3 Değişim*

<b>Kategori</b>	<b>Örnek Cümle</b>	<b>Cümle Sayısı</b>	<b>Yüzde</b>
Öznel İyi Oluşun Artması	Yüzüm gülüyor Mutluyum.	6	26
Geçmişin Tamirinin Gerçekleşmesi	Çekingenliğim azaldı Olumsuz düşüncelerimi yıktım.	5	21
Genişletme	Daha sakin daha çok ben oldum. Daha iyi karar alıyorum.	4	17
Özsaygının Artması	Ne çamura düştüğümü ne de değerimden bir şey kaybetmediğimi anladım.	3	13.5
Kabul Yaşamak	Geçmişini unutmayacağım fakat takılı kalmadan önüme bakacağım	1	4.5
Evrenselliği Yaşamak	Tek olmadığımı biliyorum.	1	4.5
Bakış Açısı Alma	Düşünce ve bakış açım	1	4.5
Affetmenin Gerçekleşmesi	Affetmeyi öğrendim.	1	4.5
Umut Oluşturma	Hayata dair vereceğim amaçlar yerli yerinde	1	4.5
<b>Toplam</b>		<b>23</b>	<b>100</b>

Tablo 18’de programa katılan ergenlerin program sonunda gerçekleştirdikleri üç değişime ilişkin genel düşünceleri yer almaktadır. Ergenlerin, program sonunda gerçekleştirdiklerini düşündükleri değişime bakıldığında; en çok öznel iyi oluş düzeylerini artırdıkları ve geçmişin tamirini gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir. Daha sonra program sonunda gerçekleştirdikleri değişim hakkındaki düşünceleri; genişletmenin yaşanması, özsaygının artması, kabulün yaşanması, evrenselliğin yaşanması, bakış açısı alma, affetmenin gerçekleşmesi, umut oluşturma şeklinde sıralanmıştır.

## Tartışma

Bu araştırma, pozitif psikoloji temelinde geliştirilen ve anne babası boşanmış ergenlere uygulanan öznel iyi oluşu artırma grupla danışma programının etkililiğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Gerek nitel gerekse nicel analiz sonuçları incelendiğinde geliştirilen programın etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bölümde bulgular, literatür doğrultusunda ele alınıp tartışılmıştır.

Bu çalışmanın bulguları, çalışmada etkililiği incelenen programın ergenlerin olumlu duygularını ve yaşam doyumlarını artırdığını olumsuz duygu yaşamalarını azalttığını göstermiştir. Öte yandan deneysel sürecin oturumlarında da ergenlerin çeşitli açılardan öznel iyi oluş düzeyleri olumlu bir noktaya gelmiştir. Bu bağlamda bu bölümde nicel bulgular süreç ve sonuç açısından ele alınıp tartışılmıştır.

Çalışmanın bulguları deney grubundaki ergenlerin öznel iyi oluşunun artması açısından incelenmiştir. Literatürde boşanmanın çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz etkilerine yönelik pek çok bilgi ve bulgu yer almaktadır. Örneğin boşanma; ebeveyn-çocuk ilişkisinde bozulma, duygusal desteğin kaybı, ekonomik zorluklar gibi birçok stresli yaşam olayına neden olmaktadır (Amanto, 1986; Öz, 1997; Walczak ve Burns, 1999; Stacey ve McCabe, 2001; Fiyakalı, 2008; Çetinkaya, 2010; Emery, 2012; Wolf, 2011; Öngider, 2013). Ortaya çıkan bu olumsuz durumlar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz olarak etkilemektedir. Bu noktada anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırmaya yönelik deneysel programlara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Çalışma bulgularına bakıldığında bu çalışmanın anılan ihtiyacı karşıladığı düşünülebilir.

Literatürde anne babası boşanmış *çocukların* işlevselliklerini artıran çeşitli deneysel çalışmalar gerçekleştirilmiştir (Çamkuşu-Arifoğlu, 2006; Şentürk-Aydın, 2013). Bu çalışmaların özellikleri incelendiğinde çalışmaların patoloji odaklı oldukları görülür. Ayrıca anne babası boşanmış ergenler üzerinde, ulusal literatürde patoloji odaklı çalışmalar bile bulunmamaktadır. Bu noktada bu çalışma literatüre katkı sağlamıştır denebilir.

Öznel iyi oluş ile ilgili ulusal literatüre bakıldığında; genellikle öznel iyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen ilgili değişkenlerle ilişki çalışmaları (Tuzgöl-Dost, 2004; Eryılmaz, 2009b; Eryılmaz ve Ercan, 2010; İlhan ve Özbay, 2010; Canbay, 2010;

Çevik, 2010; Türkmen, 2011; Uçan, 2013; Kartal, 2013) yapıldığı görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşuna yönelik ulusal literatürde (Eryılmaz, 2014; Malkoç, 2011; Kuzucu, 2006) ve uluslararası literatürde (Parks ve ark., 2012) yapılan programlar bulunmaktadır. Fakat özellikle ulusal literatürde “annesi-babası boşanmış ergenler” gibi belirli bir grubun öznel iyi oluşunun artırılmasına yönelik uygulamalı çalışmalar bulunmamaktadır. Bu açıdan bu çalışmanın literatüre katkı sağladığı söylenebilir.

Ulusal literatürde üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunu artırmaya yönelik programlar bulunmaktadır (Eryılmaz, 2014; Malkoç, 2011; Kuzucu, 2006). Bu çalışmanın sonuçları Eryılmaz’ın (2014) üniversite öğrencilerinin üzerinde yürüttüğü çalışmasıyla sonuçları ve kullanılan etkinlikler itibariyle paralellik göstermektedir. Öte yandan bu çalışma boşanmış aile çocukları gibi risk grubundaki ergenlerle çalışılması yönünden anılan çalışmadan farklılaşmaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, deneysel süreç açısından değerlendirildiğinde çalışmada hem patoloji odaklı ruh sağlığı hem de pozitif odaklı ruh sağlığı ilkeleri göz önünde bulundurulmuştur. Şöyle ki patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetlerinde, amaç insanlarda görülen hastalık belirtilerini azaltmayı ya da ortadan kaldırmayı sağlamaktır. Pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetlerinde ise, amaç insanların var olan potansiyellerini ortaya çıkarmayı, insanlar için sorun olan durumları ortadan kaldırmayı ve kendilerinde var olan olumlu özelliklerini devam ettirmelerini sağlamaktır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Bu bağlamda bu çalışmada yer alan boşanmanın ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik oturumlar, patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetleri kapsamında değerlendirilebilir. Potansiyel geliştirmeye, sorun çözmeye ve olumlu özellikleri ortaya çıkarmaya yönelik oturumlar ise pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetleri kapsamında değerlendirilebilir. Bir başka deyişle boşanma sürecinin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya, öfkeyi kontrol etmeye ve kaygıyı azaltmaya yönelik oturumlar ve bu oturumlarda gerçekleştirilen etkinlikler patoloji odaklı yaklaşımı temsil etmektedir. Öte yandan affetmeye, akademik başarıyı artırmaya, öz saygıyı artırmaya, umut oluşturmaya yönelik oturumlar ve bu oturumlarda gerçekleştirilen etkinlikler pozitif odaklı yaklaşımı temsil etmektedir. Bu noktada bu çalışma pozitif ve patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetlerini bütünleştirmeye yönelik çalışmalara yönelik bir örnek olabilir.



Çalışmanın bulguları boşanma kuramlarından, stres uyum kuramına göre incelendiğinde; kuramda ebeveyn desteğinde ve kontrolünde azalma, bir ebeveyn ile ilişki kaybı ve ekonomik güçlük yaşanması ve boşanma sürecinin getirdiği diğer olumsuz olayların çocuklar için stres oluşturacağı belirtilmektedir (Amanto, 1993). Çalışma sürecine katılan ergenlerin süreç içinde boşanma ile yüzleşmeleri, tanımının ve anlamının ne olduğunu anlamaları, bireysel, sosyal ve yapısal kaynaklardan nasıl faydalanacaklarını öğrenmeleri ergenler için koruyucu birer faktör olmuştur denebilir. Çalışmanın nicel bulgularında da kaygı düzeyinin azalması bu durumu desteklemektedir. Bu noktada; etkililiği incelenen programın koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceğini söylenebilir.

Boşanma sürecinin etkilerinden birinin de özsaygı da azalma olduğu bilinmektedir (Yörükoğlu, 2007; Türkmen, 2011; Emery, 2012). Literatürde sosyal desteğin bütün olarak öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı (Saygın, 2008) sosyal desteğin ise özsaygı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Rosenfeld ve Richman, 1998). Bu çalışmanın özsaygı oturumunun sonunda ergenlerin özsaygı düzeyinin anlamlı olarak arttığı görülmektedir. Deney grubundaki ergenlerin birbirine sağladığı sosyal desteğin ergenlerin özsaygılarına olumlu katkı yaptığı ve bu katkının da ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükselttiği söylenebilir.

Boşanma sürecinin ergenler üzerindeki etkilerinden birinin de okul motivasyonunda düşüş ve ders başarısında azalma olduğu bilinmektedir (Çamkuşu - Arifoğlu, 2006). Yaşanan bu başarısızlığında ergenlerin olumsuz duyguları artırarak öznel iyi oluş düzeylerini düşürdüğü söylenebilir. Deci ve Ryan (1987), bireyi harekete geçiren gücün kaynağı olan motivasyonu, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırmıştır. İçsel motivasyonda bireyi, öğrenmeye duyulan merak, öğrenmeden duyduğu haz gibi içsel faktörler yönlendirmektedir. Dışsal motivasyonda ise, bireyin başkalarından takdir alma isteği, başkalarının eleştirilerinden kaçınması, ödül kazanmak istemesi gibi dışsal faktörlerden dolayı öğrenme isteği artmaktadır (Eryılmaz, 2010d). Bu çalışmanın akademik başarısızlık ile mücadele oturumunun sonucunda, ergenlerin içsel ve dışsal motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, amotivasyon düzeylerinde anlamlı bir azalma söz konusudur. Bir başka değişle anne babası boşanmış ergenlerin kendi eylemleri ile eylemlerinin sonuçları arasındaki bağlantıyı algılayamadığında ortaya çıkan amotivasyon (Reeve, 2004) durumu oturumlar sürecinde kendilerine ve yaptıklarına dair farkındalık ve grup etkileşiminin etkisiyle azalmış olabilir.

Boşanma sürecinde yaşananların etkisiyle geliştirilen olumsuz duygu ve düşünceler, çocukların ebeveynlerine karşı öfke, kızgınlık, kırgınlık ve affedememe gibi olumsuz yaşantılara yol açmaktadır (Amanto, 1986; Öz, 1997; Çamkuşu-Arifoğlu 2006; Fiyakalı, 2008; Çetinkaya, 2010; Çelikel, 2012; Sancaklı, 2012; Lap, 2014). Bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çaba sarf etmesi olarak ele alınan affetmenin (Enright ve Fitzgibbons, 2000) bireyin olumlu duygularını artırma olumsuz duygularını azaltma yoluyla bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik halinde yükselmeye sebep olduğunu bilinmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). Bu çalışmanın affetme oturumunun sonunda ergenlerin olumlu duygularının arttığı olumsuz duygularının azaldığı görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışma, anne babası boşanmış ergenler için affetmenin öznel iyi oluşu artırmada etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Ergenlikte var olan sıkıntılardan biri de amaç belirleyememe durumudur. Kimlik kazanımının gerçekleştiği ergenlikte bu sürecin üzerine birde boşanmanın etkileri eklendiğinde daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Ayrıca amaç belirlemenin yaşam doyumunu yükselttiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır (Eryılmaz, 2010b). Programın amaç belirleme oturumunun sonunda ergenlerin amaç belirleme ölçeğinden aldıkları puanların oturum öncesine göre anlamlı bir şekilde arttığı söylenebilir. Bu bulgu literatür doğrultusunda değerlendirildiğinde öznel iyi oluşu artıran iki önemli faktörden birinin bireylerin sahip oldukları amaçlarıdır. (Eryılmaz, 2009a). Erek kuramına göre, bireyin amaç belirlemesi onun olumlu duygularını artırırken olumsuz duygularını azaltmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Etkinlik kuramı ise, amaçların olumlu duyguların ortaya çıkması için hayata geçirilmesi gerektiğini savunur (Diener, 1984). Bu bilgiler bu çalışmada ergenlerin amaç belirleme oturumunda olumlu duygularının artmamasını açıklar niteliktedir. Ek olarak psikolojide önemli psikolojik yapılardan biri umuttur. Synder (2002), umudun üç önemli ögesi olduğunu belirtmektedir: Amaç, amacı gerçekleştirme yolu ve kişisel etkililik. Bu noktada bu çalışmanın amaç oturumu ergenlerin umutlarını artırma oturumu da olmuştur denilebilir.

Süreç açısından değerlendirildiğinde bu çalışmanın bulguları; aşağıdan yukarıya öznel iyi oluş kuramını destekler gözükmektedir. Şöyle ki; öznel iyi oluşu açıklayan aşağıdan yukarıya kuramına göre öznel iyi oluş bireylerin küçük küçük

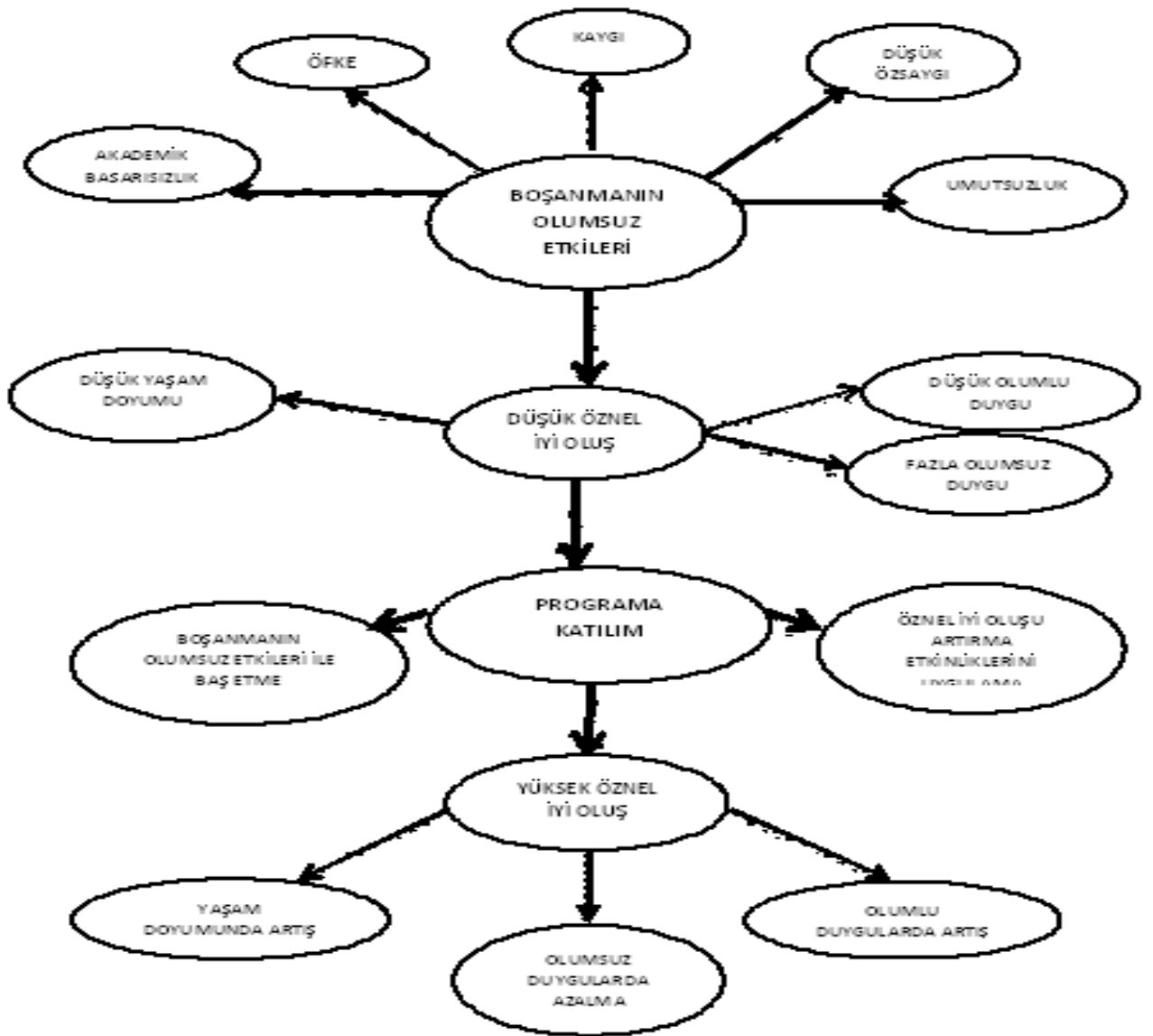
deneyimledikleri iyi oluşların toplamıdır (Diener, 1984). Bu çalışma sürecindeki oturumlarda ergenler küçük küçük öznel iyi oluş düzeylerini artırmışlardır. Örneğin; kaygıyla başa çıkarak, özsaygı düzeylerini yükselterek, umutlarını artırarak, öfke ile başa çıkma becerileri edinerek, ebeveynlerini affederek ve selamlaşma, yardımlaşma, sorun dinleme, iltifat etme, minnettarlık, mental kontrol gibi etkinlikleri uygulayarak küçük küçük öznel iyi oluşlarını artırmışlardır denilebilir. Bu küçük küçük iyi oluşlarda toplam iyi oluşlarını etkilediği için uygulama öncesi ve sonrası ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri değişmiştir denilebilir.

Bulgular öznel iyi oluşu artırma etkinlikleri açısından değerlendirildiğinde iki önemli bulgu ortaya çıkmaktadır. Boşanma literatürü incelendiğinde boşanma süreci doğrudan öznel iyi olma ile ilişkilidir. Bu noktada öfke kontrolünde yetersizlik (Amanto, 1986; Öz, 1997; Çetinkaya, 2010; Çelikel, 2012; Lap, 2014), kaygı (Walczak ve Burns, 1999; Stacey ve McCabe, 2001; Wallerstein ve Lewis, 2004; Öztürk, 2006; Wolf, 2011; Öngider, 2013), düşük düzeyde özsaygı (Yörükoğlu, 2007; Emery, 2012), akademik başarısızlık (Öz, 1997; Çamkuşu-Arifoğlu, 2006) boşanma sonrası duygular oluşmaktadır. Bu duygular, öznel iyi oluş açısında olumsuzdur. Bir başka deyişle boşanma, ergenlerin olumsuz duygularını artırarak onların olumlu duygularını etkilemektedir. Bu noktada böyle özelliğe sahip bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmadan ziyade öncelikle korumaya ihtiyaçları vardır. Bu çalışmada mental kontrol, mesafe koyma, yeniden kaygı öyküsü yazdırma gibi etkinlikler ergenlerin öznel iyi oluşlarını korumuştur denebilir. Selamlaşma, yardımlaşma, sorun dinleme, iltifat etme, minnettarlık, beni mutlu eden üç olay gibi etkinliklerde ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırmıştır denebilir.

Çalışma bulguları öznel iyi oluşu artırma stratejileri bağlamında değerlendirilebilir. Çalışma grubunda yer alan ergenlere, grup sürecine katılan ergenler pozitif tepkiler vermiştir. Bu noktada çevreden pozitif tepkiler alma stratejisi hayata geçirilmiştir. Kendileri de çeşitli çevreye pozitif tepki verme etkinliklerini uygulamışlardır. Bir başka deyişle öznel iyi oluşu artırma stratejilerini yaşama aktarmak ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmiştir. Bu noktada bu çalışma öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin etkililiğini ortaya da koymuştur denilebilir.

Çalışmanın bazı oturumlarda; ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı noktalardan farklılaştığı görülmüştür. Örneğin; kaygı ve özsaygı oturumlarında

ergenlerin kaygılarında anlamlı bir düzeyde düşüş, özsaygı düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmektedir. Öte yandan her iki oturum için olumlu duygularında anlamlı düzeyde bir artış; olumsuz duygularında bir düşüş olmasına rağmen anlamlı bir düzeyde azalma görülmemiştir. Benzer şekilde öfke oturumunda ergenlerin olumsuz duygularında anlamlı bir azalma görülürken, olumlu duygularda artış anlamlı bulunmamıştır. Yine ergenlerin amotivasyon düzeyleri düşerken, içsel ve dışsal motivasyonda artış anlamlı bulunmamıştır. Tüm bu sonuçlar: öncelikle ilgili oturumlarda olumsuz duyguları azaltan ve olumlu duyguları artıran daha fazla etkinliğe ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. İkinci olarak, her bir özelliğe yönelik oturumların sayısının daha fazla olması gerektiğini göstermiş olabilir. İlerleyen süreçteki benzer çalışmalarda bu noktalar göz önünde bulundurulabilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulgularına ve literatürdeki araştırma sonuçlarına dayalı olarak bir hipotetik ve araştırma temelli boşanmış aile çocukları için öznel iyi oluş modeli ortaya konabilir. İlgili model Şekil-4'te gösterilmiştir.



Şekil- 4: Program Sürecine Dair Model

Şekil 4'e bakıldığında; programa dair oluşturulan model görülmektedir. Bu modelin birinci ögesini boşanmanın olumsuz etkileri oluşturmaktadır. Literatür incelendiğinde, anne babası boşanmış ergenlerin en çok öfke kontrolünde yetersizlik (Amanto, 1986; Öz, 1997; Çamkuşu-Arifoğlu 2006; Sancaklı, 2012; Lap, 2014), kaygı (Stacey ve McCabe, 2001; Wallerstein ve Lewis, 2004; Wolf, 2011; Öngider, 2013; Lap, 2014), düşük düzeyde özsaygı (Yörükoğlu, 2007; Türkmen, 2011; Emery, 2012), akademik başarısızlık (Öz, 1997; Lap, 2014) yaşadıkları görülmektedir. Ergenlerde

yaşanacak bu durumlar sonucunda, ergenlerin olumlu duygularında azalma, olumsuz duygularında ise, artma görülür. Bu nedenle modelin ikinci ögesi düşük öznel iyi oluş olarak adlandırılmıştır. Boşanma sürecinden olumsuz etkilenen ergenler, bununla baş etmeye ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle modeldeki üçüncü öge anne babası boşanmış ergenler için hazırlanan öznel iyi oluşu artırma grupla psikolojik danışma programına katılım olarak adlandırılmaktadır. Grupla psikolojik danışma sürecine katılan ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri anlamaları, keşfetmeleri (Eryılmaz ve Süral, 2014), grupla psikolojik danışma sürecinin iyileştirici etkileri ve başa çıkma becerilerinin kazanımıyla olumlu duygularını artırdıkları ve olumsuz duygularını azalttıkları görülmüştür. Bu nedenle modelin dördüncü ögesi, yüksek olumlu duygular, yüksek yaşam doyumu ve düşük olumsuz duygular tarafından oluşan, öznel iyi oluşun artması olarak adlandırılmaktadır.

Bu çalışmada, çalışmanın etkililiği deney grubundan görüşme yolu ile elde edilen bulgular bağlamında da değerlendirilmiştir. Bu nokta da grup süreci, ait olma, psikolojik dayanıklılık ve olumlu duyguların etkisi bağlamında tartışılmıştır. İlgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

Programın görüşme yolu ile elde edilen bulguları değerlendirildiğinde ergenlerin program sayesinde evrenselliği yaşamak, bakış açısının genişletmek, yalnız olduğunu hissetmemek, grup sürecinin yaşamak gibi noktalardan grup sürecinden faydalandıklarını belirttikleri görülmektedir. Bu kazanımların nedeni çalışmada kullanılan yardım etme şekli (grupla psikolojik danışma) olabilir. Bu bağlamda grup sürecini kavramsallaştırmaya yarayan, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları kapsayan üyelerin süreç içinde gelişimine ve değişimine katkıda bulunan bir takım iyileştirici ögeler bulunmaktadır (Yalom, 1995). Bunlardan grup uyumu; grubun birlik ve beraberliğini ve üyelerin ilişki niteliğini gösteren, grubun etkinliği için gerekli olan bir faktördür. Bireyler genelde yaşadıkları sorunların en kötüsünün kendi başında olan olduğunu düşünür. Bu durum ergenlik sürecinde ergen benmerkezciliği ile birlikte daha yoğun yaşanabilir. Grup sürecinin en önemli özelliklerinden biri de evrensellik yani aslında bu süreçte yalnız olunmadığının fark edilmesidir (Kandemir, 2011). Diğer bir özellik ise, bilgilendirme ve rehberlik yapmadır. Süreçte lider kadar üyeler de paylaşımları ile birbirine rehberlik edebilir ve birbirlerini bilgilendirebilirler (Corey ve Corey, 1997) Süreç içindeki iyileştirici etkilerden biri de umut aşılmasıdır. Ayrıca grup, üyelerin geçmişteki ve şimdiki yaşantılarını paylaşması sonucunda duygusal olarak

rahatlayabilirler ve bunun sonucunda da katarsis/duygusal Boşalım yaşarlar (Trotzer, 1989). Başkalarını düşünme, grup sürecinin bir başka ögesidir (Yalom ve Leszcz, 2005) Sonuç olarak. Literatürde grupta psikolojik danışmanın avantajına ilişkin yukarıda ifade edilenler ile grup sürecinden kazanılanlar birbirleriyle örtüşmüştür denebilir.

Programın görüşme yolu ile elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ergenlerin bu program sayesinde ait olma ihtiyaçlarını doyurarak öznel açıdan kendilerini iyi hissettikleri sonucuna varılmıştır. Bu noktada; insanların birçok temel ihtiyaçından biri de ait olma ihtiyacıdır. Boşanma süreci sonucunda, aile birliğinin sarsılması bu ihtiyacı karşılama konusunda da sıkıntı oluşturabilir ve bu durum ergenlerin olumlu duygularında azalmaya yol açarak onların öznel iyi oluşlarını etkileyebilir (Maslow, 1971; Deci ve Ryan, 2000). Çünkü insanlar, kalıcı, olumlu ve anlamlı ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek için yaygın bir güdüye sahiptir. Az sayıda bile olsa bu tür ilişkiler, insanlar için bir gerekliliktir. Bu sağlanamadığı zaman bireyler, olumsuz duygular geliştirebilir. Bir başka deyişle kurulan olumlu bağların insanlarda duyuşsal ve bilişsel açıdan olumlu çıktılara; bu olumlu bağların kaybedilmesi ise, olumsuz çıktılara yol açtığı düşünülebilir (Baumeister ve Leary, 1995). Boşanma sürecinde kaybedilen ya da zarar gören bu olumlu bağların insanlar özellikle de duygusal açıdan çalkantı yaşayan ergenler üzerinde olumsuz duygu ve düşüncelere yol açması kaçınılmazdır. Sonuç olarak grupta psikolojik danışma süreci bu noktada oluşan olumsuz duygu ve düşünceleri ortadan kaldırarak ergenlerin ait olma ihtiyaçlarına yanıt vermiştir denebilir.

Çalışmanın görüşme yolu ile elde edilen bulguları, boşanma kuramlarından risk ve toparlanma kuramına göre incelendiğinde, kuramda aile içindeki bireylerin stresli değişimler yaşaması ve tehdit unsurları taşıyan boşanma; bazen daha uyumlu, anlamlı ilişkiler yaratabilme, kişisel gelişimi destekleme, rahatlama ve kavgadan bir kurtuluş yolu olarak da görülmektedir (Amanto, 2001). Çocuklar böyle bir toparlanma gösterse bile boşanma süreci ile mücadele edilmediğinde ve bir takım toparlayıcı faktörler eksik olduğunda olumsuz olarak etkilenebilir. Çalışma sürecine katılan ergenlerin program sayesinde boşanma sürecinin etkileri ile baş etmeyi öğrenmeleri, birbirlerine süreç içinde destek olmaları, kendi değerlerini fark etmeleri ergenler için toparlayıcı birer faktör olmuştur denebilir. Ayrıca ergenler, grupta psikolojik danışma sürecinde kendilerini değerli hissedecekleri bir ilişkide yer almışlar ve kendilerini yetkin hissetmişlerdir. Kendini yetkin hissetme ve anlamlı ilişkiler kurma psikolojik dayanıklılığı sağlayan önemli faktörlerdir (Harvey ve Hansen, 2000). Bu noktada;

etkililiği incelenen programın toparlayıcı bir faktör olarak değerlendirilebileceğini söylenebilir. Programın, ergenlerin boşanma süreci sonucunda oluşan kaygılarını azaltması aile sistemindeki eksikliği bir sistem olan grup sürecinde gidermiş olması olabilir. Aile bir sistemdir. Boşanma süreci sistem yaklaşımında ele alındığında sistemin yapısal değişimi ile birlikte anne baba rollerinde azalma yaşanması ve sonrasında çocuklara ve ergenlere karşı gösterilen yetersiz ilgi (Özabacı ve Erkan, 2014) ergenlerin olumlu duygularını azaltma ve olumsuz duygularını artırma da etkili olabilir. Bu çalışmada uygulanan program, aile sisteminin olumlu etkilerini grupla psikolojik danışma süreci ile sağlamıştır denilebilir. Çünkü grupta bir sistemdir. Örneğin grup sisteminde danışman danışanlara, danışanlarda birbirlerine ilgi göstermiştir. Bu da ergenlerin, öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemiştir denilebilir.

Sonuç olarak, ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkililiği incelenen programı artırmıştır. Öte yandan nitel bulgular, ergenlerin öznel iyi oluştan başka pozitif kazanımlarla grup sürecinden ayrıldıklarını göstermektedir. Örneğin; geçmişin tamiri, bakış açısı alma, psikolojik dayanıklılık, iyimser düşünme, umudu yaşamak, gibi. Bu kazanımları pozitif psikoloji araştırmaları açıklamaktadır. Pozitif psikoloji araştırmalarına göre olumlu duyguları sıklıkla yaşamak; geçmişin olumsuzunu tamir etmekte, kapasite inşa etmekte ve bakış açısını genişletmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Kapasite inşa etme sayesinde bireyler, problem çözme becerilerini daha etkili kullanmaktadırlar. Bakış açısı genişletme sayesinde ise bireyler, yaşadıkları sorunlara farklı açılardan yaklaşmaktadır ve kendilerine ilişkin olumlu algıları artmaktadır. Tamir etkisinde ise, geçmişte deneyimlenen olumsuz duygu ve düşüncelerin tamiri gerçekleşmektedir. Bu noktada bu çalışmada uygulanan program sayesinde, yukarıda ifade edilen kazanımlar ortaya çıkmış olabilir. Benzer şekilde aynı olgunun üniversite öğrencileri için hazırlanan öznel iyi oluşu artırma programında da ortaya çıktığı görülmektedir (Eryılmaz, 2014).

Bu araştırmanın bir takım sınırlılıkları da bulunmaktadır. İlk sınırlılık, izleme testinin yapılmamış olmasıdır. İkinci sınırlılık ise, ergenler için yapılmış olmasıdır. İlkokul ve ortaokulda öğrenim gören öğrencilere de bu ve benzeri programlar uygulanabilir. Son sınırlılık ise, sürece sadece ergenlerin katılmış olmasıdır. Anne babalarda bu sürece dahil edilebilir.



## Öneriler

Bu araştırma gerek ergen grubuna uygulanması gerekse özel bir grubun öznel iyi oluşunu artırması gerekçesiyle literatüre ışık tutmaktadır. Aynı zamanda pozitif ve patolojik odaklı ruh sağlığı hizmetleri bu çalışmada bütünleştirilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda bundan sonra yapılacak araştırmalar için bir takım öneriler verilebilir:

1. Anne babası boşanmış ergenler için hazırlanan öznel iyi oluş programına aile ile ilgili çalışmalarda dahil edilebilir.
2. Bu çalışma Anadolu İmam Hatip Lisesinde yürütülmüştür. Farklı okul türlerinde okuyan bireyler üzerinde de benzer çalışmalar yapılabilir.
3. Ödev olarak verilen öznel iyi oluşu artırmaya yönelik etkinlikler sürece dahil edilebilir.
4. Farklı gruplar ile yapılacak öznel iyi oluş programları için literatüre katkı sağlayan çalışma farklı yaş grupları için de hazırlanabilir.
5. Bu çalışmada iyi oluş hedonik boyutta ele alınmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda Psikolojik iyi oluş temelli programlar uygulanarak karşılaştırmalar yapılabilir.
6. Rehberlik servislerinde, okullarındaki boşanma sürecini yaşayan öğrenciler için bu programın uygulanması faydalı olabilir.

## Kaynakça

- Akın, A. (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar: Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma Nedenleri Ve Boşanma Sonrası Karşılaşılan Güçlükler*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Amato, P. R. (1986). Marital conflict, the parent-child relationship and child self esteem. *Family Relations*, 403-410.
- Amato, P. R., Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 110 (1), 26.
- Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 23-38.
- Amato, P. R., Gilbreth, J. G. (1999). Nonresident fathers and children's well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 557-573.
- Amato, P. R. (2000). Life-span adjustment of children to their parents' divorce. *The future of children*, 143-164.
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of family psychology*, 15(3), 355-370.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of marriage and family*, 72(3), 650-666.
- Aral, N. , Başar, F. (1998). *Boşanmış aileye sahip olan ve olmayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi*. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi 9–11 Eylül, <http://www.pegem.net/akademi/kongre> adresinden 16 Şubat 2009'da alınmıştır.
- Aral, N. ,Gürsoy, F. (2000). Boşanmış ve boşanmamış ebeveynlerin çocuklarının depresyon düzeyleri üzerine bir araştırma. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, (1), 18-28.
- Arıkan, Ç. (1996). *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması*, Ankara.TC Başbakanlık ve Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Arifoğlu, B. (2006). *Çocuklar İçin Boşanmaya Uyum Programının Çocukların Boşanmaya Uyum, Kaygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Arkun, N. (1991). *Türkiye'deki evlenme boşanmalar hakkında psikososyal bir araştırma*. İstanbul: İÜEFY

Aslan, K. (1996). *Ailenin Sosyo-Ekonomik Durumunun Çocuğun Okul Başarısına Etkisi*. İzmir: EÜEF.

Aslıhan, M. N. (1998). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Çocukların Öz Kavramı Depresyon Düzeyleri ve Akademik Başarılarının Yas ve Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Baktır, S. (2003). *Aile Mahkemeleri*. İzmir: Yetkin.

Baş, M. (1984). *Grupla Psikolojik Danışmanın Bireylerin Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi).Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.

Biçer, E. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Atılganlık ve Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Bugay, A., Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.

Bulut, I. (1993). *Ruh Sağlığının Aile İşlevlerine Etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı.

Büyüköztürk, Ş. (2001). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.

- Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Carson, A. D., Madison, T., Santrock, J. W. (1987). Relationships between possible selves and self-reported problems of divorced and intact family adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 7(2), 191-204.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği ve Psikolojik İyi Olma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Coollange, C. (1997). *Boşanma Salgını*. Sevim Atken (Çev). Ankara: Doruk.
- Cooney, T.M. and Kurz, J. (1996). Mental health outcomes following recent parental divorce, *Journal of Family Issues*, 17 (4), 495-513.
- Cooper, D. (1988). *Ailenin Ölümü*. Güzin Özkan (Çev). İstanbul: Kıyı.
- Corey, M.S. ve Corey, G. (1997). *Group: Process And Practice*. CA: Brooks/ Cocore
- Csikszentmihayli, M.(1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. New York: Harper-Row
- Cüceloglu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Çağdas, A., Secer, Z. (2004). *Mutlu ve Sağlıklı Yarınlar İçin Anne- Baba Eğitimi*. Konya: Eğitim.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelikel, S. (2012). *Boşanmanın Çocuklara İlişkin Hukuki Sonuçları*. Ankara: Adalet.

- Çetinkaya, B. (2010). *Ruhsal Açıdan Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk*. Ankara: Pegem.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitçi, N., Çivitçi, A., Fiyakalı, C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.
- Demir, A., Koydemir, S. (Ed.) (2011). *Grupla Psikolojik Danışma*. Ankara: Pegem.
- Devlet İstatistik Enstitüsü Verileri. (2012). <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 926.
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Deiner, E., Suh, E., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index . *American Psychological Association*. 55(1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimlerine Öznel İyi oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Emery, R. E. (1999). Changing the rules for determining child custody in divorce cases. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(3), 323-327.

Emery, E.R. (2012). *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumunu*. (E. O. Gezmiş, Çev.). İstanbul: Türkiye İş bankası.

Enright, R. D., Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger And Restoring Hope*. Washington: American Psychological Association.

Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ercan, E. S. ve Turgay, A. (2010). *Mutlu Çocuk Mutsuz Çocuk*. İstanbul: Doğan.

Eryılmaz, A., Yorulmaz, A. (2006). The way of being happy for adolescents. Paper presented at the Xth Conference of european association for research on adolescence, Antalya-Turkey, May2-6.

Eryılmaz, A. (2009a). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4):975- 989.

Eryılmaz, A. (2009b). *Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eryılmaz, A. (2010a). Ergenler için öznel iyi oluş artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, IV, 33,81-88.

Eryılmaz, A. (2010b). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme program. *Aile ve Toplum*, 20, 53-66.

Eryılmaz, A.(2010c). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi?. *Aile ve Toplum Dergisi*, (22). 21-30.

Eryılmaz, A. (2010d). Ergenlerde öznel iyi oluş artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.

Eryılmaz, A. ve Ögülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,189-203.

Eryılmaz, A.(2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, (24), 93-102.

Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. (16). 167-179.

Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.

Eryılmaz, A. (2012a). Ergenler öznel iyi oluşlarını anne ve babaları ile ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler?. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 252-257.

Eryılmaz, A. (2012b). Mental Kontrol: Ergenler öznel iyi oluşlarını nasıl korurlar?. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25,27-34.

Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun Başucu: Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem.

Eryılmaz, A., Mutlu-Süral, T. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Bireyle Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı.

Eryılmaz, A., Ercan, L. (2014). Ergenler için ders çalışmaya motive olma ölçeğinin geliştirilmesi. *Başkent University Journal Of Education*, 1(1).

Eryılmaz, A. (2015a). Investigation of the relation between religious activities and subjective well-being of high scholl students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(2), 433-444.

Eryılmaz, A. (2015b). The effectiveness of a peer-helping programme that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, (ahead-of-print), 1-13.

Feyzioğlu, S., Kuşcuoğlu, C. (2011). Tek Ebeveynli Aileler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 26(26).

- Fiyakalı, N.C. (2008). *Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Florie, E. (2004). Subjective well being in mid life: The role of involvement of and closeness of parent in childhood. *Journal Of Happiness Studies*, 5(4), 335-398.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Furstenberg, F. F., Kiernan, K. E. (2001). Delayed parental divorce: How much do children benefit?. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 446-457.
- Geldard, D., Geldard, K. (2013). *Ergen ve Gençlerle Psikolojik Danışma*. (M. Pişkin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gilman, R., Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.
- Gindes, M. (1998). Psychological effects of relocation for children of divorce, *J. Am. Acad. Matrimonial Law.*, 15, 119-148.
- Glasser, W. (1999). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*. Müge İzmirli (Çev). İstanbul: Hayat.
- Göktürk, Ü. (2000). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*. İstanbul: Nobel Tıp.
- Harvey, J. H., Hansen, A. (2000). Loss and bereavement in close romantic relationships. C., S. Hendrick (Eds.), *Sourcebook on close relationship*, 359-370.
- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731.



Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research And Applications*. UK: McGraw-Hill Education.

Hess, R. D., Camara, K. A. (1979). Post-divorce family relationships as mediating factors in the consequences of divorce for children. *Journal of Social issues*, 35(4), 79-96.

Hopper, J. (2001). The symbolic origins of conflict in divorce. *Journal of Marriage And Family*, 63(2), 430-445.

Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 15-24.

Huurre, T., Junkkari, H., Aro, H. (2006). Long-term Psychosocial effects of parental divorce. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 256(4), 256-263.

Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207-225

Isaacs A. (2002). Children's adjustment to their divorced parents' new relationship. *J Paediatr Child Health*, 38, 329-331.

İşleröğlü, S. (2012). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Jamal, A. (2007). *Kalıcı Mutluluk İçin Yedi Adım*. S. Şen, (Çev.). İstanbul: Pegasus.

Joronen, K. ve Kurki, A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well being. *International- Journal of Nursing Practice*, 11(3), 125-133.

Kabaloğlu, F. (2011). *Anne-Babası Evli ve Boşanmakta Olan Çocuk ve Ergenlerin Anne ve Babalarından Algıladıkları Kabul veya Red Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakuş, S. (2003). *Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocukların Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi ve Okul Başarısına Yansıması*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Kasatura, İ. (2003). *Heyecansal Kontrol: Yaşantımıza Yön Veren Duygularla Basa Çıkmayı Öğrenmek*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Kasatura, İ. (2013). *Eş Seçiminden Evliliğe*. İstanbul: Remzi.

Kelly, J. B. (2012). Risk and protective factors associated with child adolescent adjustment following separation and divorce. *Parenting Plan Evaluations: Applied Research for the Family Court* (Eds K Kuehnle, L Drozd), 49-84.

Kelly, J. B., Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362.

Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kim, H. K., McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being a longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Lamb, M. E., Sternberg, K. J., Thompson, R. A. (1997). The effects of divorce and custody arrangements on children's behavior, development, and adjustment. *Family Court Review*, 35(4), 393-404.

Lampel, A. K. (1996). Children's alignment with parents in highly conflicted custody cases. *Family Court Review*, 34(2), 229-239.

Lap, F. (2014). Boşanma sürecinde çocuk. *Popüler Psikiyatri Dergisi*, (78), 14-17.

Lauer, R. H., Lauer, J. C. (2004). *Marriage and Family: The Quest For Intimacy*. Washington: McGraw-Hill.

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.

Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.

Madden-Derdich, D. A., Leonard, S. A. (2000). Parental Role Identity and Fathers' Involvement in Coparental Interaction After Divorce: Fathers' Perspectives\*. *Family Relations*, 49(3), 311-318.

Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

McCullough, M. E., Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 446-455.

Mckenna, P. (2010). *Sizi Mutlu Edebilirim*. B. Satılmış (Çev.). İstanbul: Pegasus.

McLanahan, S., Sandefur, G. (1994). *Growing Up with a Single Parent. What Hurts, What Helps*. Cambridge: Harvard University Press.

Meriç, B. (2007). *Boşanmış Ailelerdeki Ergenlerin Uyum Düzeylerini ve Sosyal Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Bir Grup Rehberliği Çalışmasının Sınanması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.

Moore, D., Hotch, D. F. (1982). Parent-adolescent separation: The role of parental divorce. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(2), 115-119.

Morrison, D. R., Cherlin, A. J. (1995). The divorce process and young children's well-being: A prospective analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 800-812.

Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Nazlı, S. (2000). *Aile Danışması*. Ankara: Nobel.

Neighbors, B., Forehand, R., Armistead, L. (1992). Is parental divorce a critical stressor for young adolescents? Grade point average as a case in point. *Adolescence*, 27(107), 639.

Nettle, D. (2005). *Happiness: The Science Behind Your Smile*. Oxford University Press.

Nigar, F. (2014). *Ortaokul Öğrencileri İle Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Oy, O.(2008). *Boşanma*. İstanbul: Beta.

Oktan, V. (2012). Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*. 11 (22), 119-134.

Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Öngider N. (2011). Anksiyete düzeyleri açısından boşanmış ve evli anneler ile çocuklarının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 48, 66-70.

Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*. 5(2), 140-161.

Öz, Z. (1997). *Çocuk ve Aile*. Ankara: Kök.

Özabacı, N., Erkan, Z (2014). *Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış*. Ankara: Pegem.

Özabacı, N., Gamsız, Ö., Biçen, B. Ş., Altınok, A., Dursun, A., Sandıkçı, Ç., ... Ağcagil, Y. (2015). Divorced womens’ hopelessness and social support Boşanmış kadınların

umutsuzluk düzeyleri ve sosyal destek alma durumları. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 456-479.

Özdemir, Y. (2012). Ergenlerde öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana- baba kontrolü ve ana- baba kabul/ ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 37 (165), 20- 33.

Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özgü, H. Ve Özgü, S. (1960). *Modern Psikoloji ve İnsan. Nasıl Mutlu Olabiliriz?*. İstanbul: Özgü.

Öztürk, S. (2006) *Anne-Babası Boşanmış 9–13 Yaslarındaki Çocuklar İle Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Sınav Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi) . Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öztürk, M. (2008). *99 Sayfada Boşanmış Ailelerde Çocuk*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.

Öztürk, M. (2014). *Ha Gayret Boşanmaya Az Kaldı*. Ankara: Sage.

Park, N.(2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of American Acedemy of Political and Social Science*. 591 (1), 25-39.

Pedro – Carroll, J. L. ve Cowen, E. L. (1985). The children of divorce intervention program: an investigation of the efficacy of a school – based prevention program. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*. 53 (5), 603 – 611.

Pedro-Carroll ve Cowen, (1987). The children of divorce intervention programme-implementation and elvaluation of a time limited group apraoch. J.P. Vincent. (Ed). *Advance in Family İntervention Assessment and Theory*. (4), 281-308).

Profeta, Y.(2010). *Romantik İlişkiler, Evlilik, Anne Baba Çocuk İlişkileri..* T. Solmuş (Ed.). Ankara: Nobel.

Rask, K. Kurki,P.A.,and Paavilainen, E.(2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J.Caring Science*. (17),129-138.

- Reeve, J.M. (2004). *Understanding Motivation and Emotion*, USA: Jhon Willey, Sons.,
- Richardson S and McCabe M.P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence*. 36(143):467-489.
- Rosenfeld, L.R. ve Richman, J.M. (1998). Low social support among at-risk adolescent. *Social Work In Education*. 20 (4) , 245-260.
- Russell, B. (2013). *Mutlu Olma Sanatı*. Y. Sağlamtürk, (Çev.). İstanbul: Say.
- Russianoff, P. (1991). *Ne Zaman Mutlu Olacağım?*. A. R. Tanaltay (Çev.). İstanbul: Form..
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D.,& Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 9, 1-28.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personal and Social Psychology*. 69, 719-727.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-10.
- Saföz-Güven, İ.G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sağlam, M. (2011). *Boşanma Sürecinde Olan Ailelerdeki Çocukların Aile Algılarının ve Sorunlarının Resimler Aracılığı İle İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara: Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü
- Sancaklı, D. (2014). *Boşanmış Annelerin ve Çocuklarının Boşanma Sürecine İlişkin Yaşantıları*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saygılı, S. (2011). *Evlilikte Mutluluk Sanatı*. İstanbul: Türdav.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Sax, G. (1989). *Principles of Educational and Psychological Measurement and Evaluation* (3rd ed.). CA:Wadsworth.

Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, (55), 5-14.

Sevim, J. (2009). *Boşanma Meleği*. İstanbul: Remzi.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546-557.

Stacey R, McCabe MP. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence*, 36, 467-489.

Stathakos, P., Roerhle B. (2003). The effectiveness of intervention programmes for children of divorce- a metaanalysis. *International Journal of Mental Health Promotion*, 5(1), 31-37.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. F. Çok vd., (Çev). Ankara: İmge.

Şahinkaya, R. (1990). *Türk Aileleri Hangi Yönden Farklılıklar Gösterir*. B. Dikeçligil ve A. Çiğdem. (Derleyen). Ankara: T. C. Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo – ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Eğitim – Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10 (1), 7 - 19.

Şentürk-Aydın, R. (2013). *Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının Boşanmış Aile Çocuklarının Uyum Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şirvanlı Özen, D. (1998). *Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış Ve Uyum Problemleri İle Algıladıkları Sosyal Destek*

*Üzerindeki Rolü.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tarhan, N. (2013). *Mutluluğun Psikolojisi.* İstanbul: Timaş.

Tarhan, N. (2014). *Bilinçli Aile Olmak.* İstanbul: Timaş.

Taşdelen, H., Turhan, M., Erikçi, M., Özkan, S. ve Güdücü, S. (2013). *Boşanmış Aile Çocuklarına Yardım.* Konya.

Taylor, R.J., Chatters, M.L., Hardison, C.B. and Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among african americans. *Journal of Black Psychology.* (27), 439-463.

Tein, J. Y, Sandler, I.N., Zautra, A. J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping and parental of divorced mothers: a longitudinal study. *J Fam Psychol,* (14), 27-41.

Trotzer, J.P. (1989). *The Counsellor and The Group.* Accelerated Development Inc. Bris

Timur, M, S. (2010). *Romantik İlişkiler, Evlilik, Anne Baba Çocuk İlişkileri.* T. Solmuş (Ed.). Ankara: Nobel.

Turinay, N. (1997). *Değişen Toplum ve Aile.* Ankara: Akçağ.

Tuzcuoğlu, N. (2007). *Bir Aile Olmak "Anne Baba Olmanın Altın Kuralları".* İstanbul: Morpa kültür.

Türkarlan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür Ve Araştırma Dergisi,* 3 (11), 99-108.

Türkdoğan, T. Ve Duru, E. (2012). Öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,* 12(4), 2429-2446.

Türkmen, M. (2011). *Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Ana Baba Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara



- Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma ve Göç Değişkenlerine Göre İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Uzun, Ç. (2013). *Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Çocuklarda Depresyon ve Sosyal Becerilerin Değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üskül, Engin, Z. Ö.(2008). *Türkiye’de Evlenmenin Evrimi*. İstanbul: Beşir.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative. *Social Indicators Research*, 24(1) 34.
- Velidedeoğlu, H, V. (1976). *Ailenin Çilesi Boşanma*. İstanbul: Çağdaş.
- Voltan-Acar, N. (2002). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler*. İstanbul: Nobel.
- Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla Psikolojik Danışma: İlke ve Teknikleri*. İstanbul: Nobel.
- Walczak, Y., Burns (1999). *Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri*. İ. Ersevim (Çev.). İstanbul: Özgür.
- Wallerstein, J.S., Lewis, J. M. (2004). The unexpected legacy of divorce: report of a 25 year study. *Psychoanalytic*, 21, 353-370.
- Wallerstein, J.S. (1986). Child of Divorce: an Overview. *Behavioral Sciences and Law*, 4(2), 105-108.
- Weyburne, D. (2000). *Annemle Babam Boşanıyor Ben Şimdi Ne Olacağım?*. H. Koşar, (Çev.). İstanbul: İstanbul.
- Wolf, S. (2004). *Problem Çocuklar*. A. Oral ve S. Kara, (Çev.). İstanbul: Say.
- Wolfinger, N. H. (2003). Family structure homogamy: the effects of parental divorce on part-ner selection and marital stability. *Social Science Res*, (32), 80-97.
- Woodward, L., Fergusson, D. M., Belsky, J. (2000). Timing of parental seperation and attachment to parents in adolescence: results of a prospective study from birth to age 16. *J Marriage Fam*, (62), 162-174.
- Yavuzer H. (1982). *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Yavuzer, H. (2012). *Anne Baba Çocuk*. İstanbul: Remzi.

Yılmaz, Y. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Kuraldışı Davranışların Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yörükoğlu, A. (2012). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür.

Yörükoğlu, A.(2007). *Değişen Toplumda Aile Ve Çocuk*. İstanbul: Özgür.

Yurtkuran-Demirkan, S ve ark. (2009). *Boşanma Nedenleri Araştırması*. Ankara: T.C Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırma Genel Müdürlüğü.

Yalom, I.D., Leszcz, M. (2005). *The Teory and Practice of Group Psychohearpy* (5. ed.). New York: Basic Boks.

## Ekler

### Ek 1: Programa İlişkin Oluşturulan Metaforlar

Metafor	Program sürecini bu nesneye benzetme nedeniniz nedir?
İssız adaya aniden gelen bir gemi	Adada umutsuz bir şekilde beklerken hiç ummadığım bir anda geminin gelmesi ve geminin beni görmesi için çabalamam. Hayatımla kıyaslarsam kimi hareket ve düşüncelerim umutsuzken grup imdadıma yetiştii. Ve çabalayarak o gemiye bindim gidiyorum.
Uzaya gönderilen bir ışık	Aydınlandım ve sakinleşmeye çalıştım. En azından artık sakinleşmeye çalışmayı deniyorum.
Su döngüsü	Bu süreç su döngüsüne benziyor. Yeryüzünü serinleten su yeraltına gidiyor ve ortadan kayboluyor. Sonrasında buharlaşan su havaya yükseliyor ve tekrar yağmur halinde yeryüzünü serinletiyor. Yeryüzündeki suyun yeraltına gittiğinde hissettiği kuraklığı programın yeniden yağmur olup yağmasıyla serinlettiği gibi bir şeydi.
Evlatlık yurdundan alınmış bir çocuk	Çünkü tüm umutları yıkılmış ve terk edilmiş birisiyken bir anda kaderi değişmiş onu sevecek bir ailenin yanına gitmiş ve mutlu olmuştur.
Sonunda mutluluk olan bir yol	Her oturuma geldiğimde daha mutlu olacağıma inanıyordum.
Mum	Mum ışık verir. Sonrasında erise bile tekrar şekil verilebilir ve baştan yapılabilir.
Çamura batmışken bir elin çekip çıkarılması	Gerçekten dertlerimle, yaşadıklarımlla boğulduğum sırada Asiye hocam beni ve gruptaki arkadaşlarımı gerek konuşarak gerekse etkinliklerle bu dert ve düşüncelerden sıyırdı.
Kültür parktaki oyuncaklara	Her şeye binmek hepsinden tatmak istersin ve bu olduğunda çok mutlu olursun. Aklın kalmadan yapman gerekene yönelirsin.

## Ek 2: Oturumlardan Örnekler

Bu bölümde 11 oturum boyunca öğrencilerin yaptığı değerlendirmeler ve etkileşim ve paylaşımlardan örnekler yer almaktadır.

Grup üyeleri ikinci oturumda boşanma ile ilgili kendi tanımlarını ortaya çıkarmak için yapılan etkileşimde “*Boşanmayı bir duyguya benzetsem; yalnızlık ve sırtından vurulma olurdu. Çünkü ben hiçbir zaman ailemle yemek yiyemedim. Belki iki üç defa bu demek oluyor ki sayılabilecek kadar az şuan da ise annem çalışıyor, babam yanımda değil abim üniversite de ve ben yalnızım. Boşanmayı bir düşünceye benzetsem çocuğun elinden şekerinin alınması olurdu. Çünkü çocuk öyle olduğunda ağlayarak o şekeri ister ve öfkelenir. Çünkü o şekerle mutlu olur. Şekerin tekrardan eline geçmeyeceğini bilse de umutla tekrardan verilmesini ister. Süreci bir nesneye benzetsem bozuk robot olurdu. Robotları çok severim fakat onu hareketsiz görmek benim onunla oynayamam can sıkıcı hale getirecek. Bu süreçte en fazla yaşadığım duygu hırçınlaşma olmuştur. Beni güçlendiren annem ve abim için güçlü olmam gerektiği düşüncesiydi. Beni en çok etkileyen ise babamı görememem babamın başkasına babalık yaparken benim babalık kavramını bilmemem.*

*Ve benim boşanma tanımım, aileden çok çocukların etkilendiği duygu bütünlüğüdür. Anne ve babanın sözlerinde durmama biçimidir. Yani hastalıkta sağlıkta sözünde duracağına söz veriyor mu? Sözünü gerçekleştirememektir. Kendi hayatını yaşamak için çocuklarının hayatını ve hayal dünyasını değiştirme biçimidir. Çünkü çocuk hayalindeki dünyayı değil de sorunların olduğu gerçek dünyayı sorgulamaya başlar. Çocukluğunu tam yaşayamadan büyümektir aslında. Sadece etrafındaki ailelere imrenerek baktığın adaletsiz bir seçimdir boşanma tanımı.”* Şeklinde ifadelerle paylaşımda buldukları görülmektedir. Aslında ergenlerin çok boyutlu olan bu süreç hakkında farkındalık kazanmaya duygu ve düşüncelerini çıkarmaya yarayan bir etkileşim olduğu söylenebilir. Ayrıca ergenler oturum süreci ile ilgili “*Bu zamana kadar bu konuda hiç bu kadar açık konuşmamıştım.*”, “*Kendimi geçen haftadan daha iyi hissettim.*”, “*Boşanmanın bizi ne kadar etkilemiş olduğunu gördüm.*” Gibi değerlendirmelerde bulunmuşlardır.

Üçüncü oturumda boşanmanın etkileri var olan duygu, düşünce ve davranışlar süreci içinde değerlendirilmiştir. Bu süreçte öğrencilerin boşanma sürecini genel olarak değerlendirdikleri bir etkinliğe örnek verilirse, boşanma öncesinde “*mutlu çevreye*

*olumlu bakan ve etrafındaki güzel şeylerin farkında olan biriydim. Boşanma öncesinde de anne babamın anlaşılmadıklarını düşünüyordum. Davranışım ise normal çocuklar nasıl olursa bende öyle zıyırdım.” Boşanma sırasında “şaşkınlık, hüznün ve kızgınlık hissettim, neden böyle bir araya gelemediklerini anlaşılmadıklarını ve ayrı olduklarını düşündüm. Evden çıkamadım hiç kimseye anlatamadım.” Ve boşanma sonrasında “ kızgınlık ve özlem hissediyordum. Birbirlerini hiç anlamadıklarını düşünüyordum. İlk başta çevreme kızgın davrandım. Ayak uyduramadım yeni yeni uydurmaya çalışıyorum.” Duygu düşünce ve davranışlarını genel olarak değerlendirmeye gitmişlerdir. Belirtilerinin literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Ergenler oturum ile ilgili “Bu oturumda göz yaşlarımı tutamadım. Yaşadıklarım şeyleri gözden geçirdim.”, “Aslında ben bunları hiçbir yerde anlatamıyordum. Mızızlandığımı düşünüyordular. Burada rahatlıkla anlatmak iyi geldi.”, “Arkadaşlarımın anlattıkları beni çok etkiledi. En kötüsü benim sanyordum.” Gibi değerlendirmelerde bulunmuşlardır.*

Dördüncü oturumda boşanma sürecinin etkileri ile baş etmek için neler yapılabileceği ile ilgili çalışma yapılmıştır. Güçlü yönlere yapılan vurgu dışında sosyal destekleri hakkında farkındalık kazandırmak adına da güç ağacım etkinliği uygulanmıştır. Bu sürecin etkileriyle baş etmek için var olan kişisel kaynaklar “hayallerim, umutlarım”, ailesel kaynaklar, “üvey annem, babam” ve sosyal kaynaklar “voleybol, arkadaşlarım” sorgulanmıştır. Daha sonra yaşadıkları sorunun ne olduğu “annemin beni evlatlık olarak yeni evlendiği kişinin ailesine tanıtması.”, güç kaynağı, “üvey annem ve babam”, ne yapabilir? “kendimi değerli hissetmemi sağlayıp bana destek olabilir.” soruları sorulmuş ve gelen cevaplar doğrultusunda paylaşımlarda bulunulmuştur. Ergenler oturum sürecini “Boşanma sürecinin sonuna geldiğimi hisseder gibiyim. Artık yüzleşmem kolay olacak.”, “Kendimi daha güçlü hissediyorum.” Gibi ifadelerle oturum değerlendirilmiştir.

Grup üyelerinin beşinci oturumda sürecin başında yazdırılan kaygı öyküsüne örnek verilirse;

*“Gülüşleriyle, kahkahalarıyla tanınan masum bir kız varmış, o zamanlar hayal kırıklığı, güvensizlik üzüntü neymiş bilmiyormuş yaşının verdiği sebebiyetle. Babasını özlese de yine gelecek umuduna sarılıp tekrardan arkadaşlarının yanına gidip oyun oynamaya devam edermiş. Günün birinde o kadar büyük olaylar olmuş ki, o masum*

*kendince bu olaylarla baş edemeyecek olan kız kendini o sorunların içinde bulmuş, olay örgüsünü tamamlamaya çalışıyormuş. Birden bire büyümüş o masum kız olayların darbeleri birden ruhen büyütmiş onu. Sanki bütün yük onun omuzlarında. Omuzlarının çürüyüp taşıyamayacak derecede ağır olmasından düşerim kaygısı taşımaya başlamış. Kendinden çok annesini ve abisini düşünür olmuş. Harçlıklarını biriktirip yemek yemediği günler dahi oluyormuş ailesine katkıda bulunmak için. En çok abisini düşünürmüş genç kız çünkü olaylara tepki vermeyen dışa yansıtmayan abisiymiş. Bazen su içmeye kalktığında abisinin hıçkırıklarına şahit oluyormuş genç kız. O zaman anlamış sadece kendisinin omuzlarında yük olmadığını. Abisinde de kendisinden çok annesini ve kız kardeşini koruma yükü varmış. Genç kız abisinin evleneceği zamanı düşünmüş. Belki de babasının yaptığı gibi oğlu neden yapmasın gibi tabirler yükselmeye başlar babasıyla eş tutarlarsa abisi üzülür diye düşünmeye başlamış. Bazen öyle durumlar oluyormuş ki sinir krizi geçiriyormuş genç kız. Kendine zarar verme girişimlerine başlamış. Düşünceleri ‘babamı görünce ne yapacağım?, ailemiz toparlanabilecek mi?, üvey kardeşim karşıma çıktığında onu kucaklayabilecek miyim?, mutlu olabilecek miyim? Gibi ve daha buna benzer kaygı verici bir çok düşünceler sıralanmış genç kızın kafasında. Yıllar geçmiş okulunda bir grupta yer almış onunla birlikte aynı sorunu yaşayan kişilerde varmış grupta. Ve onlarla birlikte kaygılarını yok edeceğine inanıyormuş ve her kapıdan çıktığında aynı şeyleri tekrarlıyormuş: All is well.”*

Ergenlerin paylaşımlar ve farkındalıklar sonrasında oturumun sonunda yazdığı yeni kaygı ile baş etme öyküsünde ise şunları dile getirmiştir.

*“Artık her şey daha güzel ve daha eğlenceli geçmeye başlıyormuş. Genç kızın gülüşleri daha bir canlanmış, ani öfkeleri ve düşünerek kafasını yorduğu kaygılar yok olmaya başlıyormuş. Çünkü biliyormuş ki artık arkasına bakarak yürürse önünde olanları göremeyecek ve takılıp düşecek. Yani geleceğe dair hiçbir şey istediği gibi gitmeyecek. O yüzden kulaklarını kapatıp kendi istediği mutlu olacağı geleceği yaşayacakmış. Yeni yeni insanlarla tanışmış, abisi ile de eğlenceli vakit geçiriyormuş. Bu arada babası ile de çok iyi olmuş arası, ona göre o olaylar kendi dışında gelişen bir şeymiş. Kısacası ilk aşkını affetmiş genç kız. Yeni biriyle tanışmaya başlamış genç kız. Sonra o gruptaki kapıdan çıkınca o kelimeyi düşünmüş genç kız hep All is well dediği hatırına gelmiş ve kendi kendine mırıldanmış her şey iyi olacak, oldu da.”*

Ergenlerin oturum ile ilgili değerlendirmelerine bakıldığında, “ *Olumsuz düşüncelerden sıyrılıp olumlu şeyleri düşünüp kaleme aldık hayatımızı. Ne zamandır hiç böyle olumlu hayaller kurmamıştım. Karamsarlığın bedenimi hapsettiğinin farkına vardım.*”, “ *Bu oturumun yeterinde faydalı olduğunu düşünüyorum. Bence gün geçtikçe farkına varmasak bile büyük adımlar atmış bulunuyoruz.*”, “*bu oturumdan en çok faydalandığım şeyler duygu yüklü paylaşımlar. Sevgiden faydalanıyorum. Arkadaşlarımı seviyorum özellikle bu işe gönül vermiş Asiye Hocamı. Herhangi biri olsa hiç umursamazdı bizi ya da hiç böyle bir çalışma yapmazdı. Asiye Hocamın şefkatinden ve merhametinden faydalandığımı düşünüyorum.*”, “ *Bu oturumda hoşlanmadığım şeyler olmadı tam tersine daha huzurlu ve daha mutluyum.*”, “*Diğer arkadaşlarımın yaşadıklarına bakarak belki de kafamda büyüttüğüm birçok şeyin aslında o kadar büyütmemem gerektiğini anladım.*”, “*Geleceğe yönelik kaygılarımın birçoğunun kendimi etiketlemiş olmaktan kaynaklandığını fark ettim.*”, “*Hep kendimi en kötü hissediyordum ama bazı şeyleri öğrenince kendimin o kadar da kötü olmadığını düşündüm.*” Gibi ifadelerle süreci değerlendirdikleri görülmektedir.

Altıncı Oturum (özsaygı) ‘da öz bakım becerileri, geçmişe dair başarılar ve kendilerini olumlu gördükleri yönler hakkında paylaşımda bulunulmuştur. Kendime ilişkin olumlu algım etkinliğinde üstesinden geldikleri şeyler, “*Güçlü olabilmek.*”, gurur duydukları şeyler, “*Güçlü olmayı başardığımda kendimle gurur duyuyorum.*” Ve başarılı oldukları şeyler “*Arkadaşlarımla iyi geçinebiliyorum.*” Vurgulanmıştır. Sonrasında bu durumların ne hissettirdiği “ *Çok mutlu oluyorum. Böyle güzel şeyler yaptığımda.*”, ne düşündükleri, “ *Sağlam bir kişiliğim olduğunu düşünüyorum.*” Ve nasıl davrandıkları “*Kendime güvenim geliyor, yapabileceğime ilişkin motivasyonum artıyor.*” İle ilgili paylaşımda bulunmuşlardır. Kendilerine dair bu farkındalıkların ve olumlu yaşantıların öğrencilerin olumlu duygularının artmasına ve olumsuz duygularının azalmasına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Ergenlerin oturum sonundaki değerlendirmelerine bakıldığında; “Neler yapabileceğimi görmüş oldum.”, “Aslında gayet faydalı bir etkinlikti.”, “arkadaşlarımın desteği olsun, anlattıklarım sayesinde rahatlama olsun bana kendimi çok iyi hissettirdi.”, “içimde kalmıyor bir şeyler, anlatmak iyi geliyor.”, “grubu seviyorum onlarla konuşmak bana iyi geliyor.” Gibi ifadelerle süreci değerlendirdikleri görülmektedir.

Yedinci oturumda (öfke) problem çözme basamaklarını ve mesafe koyma sürecini fark ettirmek adına yapılan boşanma ile ilgili öfkemi çözüyorum çalışmasında boşanma ile ilgili öfkem *“annemle babamın sürekli tartışması kesmek yerine daha da artması.”* Hissettiklerim *“öfke, korku.”*, nedenleri *“benim yüzümden tartışmaya başladıklarını düşünmem olabilir.”*, çözüm önerileri *“ortamdan uzaklaşmak, kardeşimin desteğini yardımını almak.”*, çözümün değerlendirmesi, *“başarılı olur. Bir kardeşim olduğu için çok şanslıyım.”* Şeklinde boşanma sürecindeki yaşanan öfkeyi problem çözme basamaklarına göre değerlendirmişlerdir.

Ergenlerin bu oturum ile ilgili değerlendirmelerine bakıldığında, *“Yine aynıyım, sadece babama o kadar öfkelenmeyeceğim. Sonuçta o benim babam atsam atılmaz satsam satılmaz. Hataları da olsa seviyorum onu.”*, *“İstedğim zaman daha sakin olabiliyordum.”*, *“Bedenime zarar veriyordum.”*, *“Daha sakin kararlı ve mutlu olmaya başladım.”*, *“Biraz daha sakinleştim. Daha objektif olmaya başladım.”*, *“Önceki davranışlarımın çok saçma olduğunu fark ettim.”*, *“Aslında bazı aile bireylerime karşı ne kadar öfkeli davrandığımı fark ettim. Kendi iç dünyamda resmen onları silmek üzere olduğumun farkına vardım.”*, *“Diğer açılardan bakmayı öğrendim.”*, *“Önceden bu konular açıldığında ağlardım. Ama bu oturumdan sonra bazı duygularına sahip çıkabildim. Öfkem biraz daha indi.”*, gibi ifadelerle süreci yorumlamışlardır.

Sekizinci Oturumda (Akademik Başarısızlık) boşanma sonrasındaki başarısızlığı anlamaları ve keşfetmeleri için ergenlerin yaşadıkları başarısızlık karşısında kendilerini nasıl hissettikleri *“bencil, tembel”*, kendileri hakkında ne düşündükleri *“biraz daha başarılı olmam gerekiyor.”* Ve bunun sonucunda nasıl davrandıkları *“derslerime biraz daha gayretli çalışıyorum.”* Belirtmişlerdir. Sonrasında başarının kendileri için ne anlama geldiği *“Kendi ayaklarımın üzerinde durmak demek”*, başarılı olmak adına çabalarının ne olduğu *“hiçbir şey yapmıyorum.”* Kimlerden ne şekilde destek aldıkları *“annem, teyzem ve kuzenim. Ders çalışmama yardımcı oluyor ve dershaneye gönderiyorlar.”* Başarılı olmanın kazancı, *“kendime olan güvenim artar.”*, başarılı olma konusundaki güçlü özellikler, *“İstedğim zaman her şeyi yapabilmem ve aklıma takmışsam onu kesinlikle yapmam.”* Ve başarılı olduğunda kendilerini nasıl ödüllendirdikleri *“Annemin mutluluğu ile kendimi ödüllendirmiş olurum zaten.”* Soruları ile hem başarısızlık tespit edilmeye çalışılmış hem de bu süreçte başarılı olmak adına farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır.



Ergenlerden oturum sonunda alınan değerlendirmelere bakıldığında; *“Ders çalışmam gerektiğini fark ettim.”*, *“Eksikliklerimizi gördüğümüzü düşünüyorum, kararlarımız daha belirginleşti.”*, *“Başarı ve başarısızlıklarımızı konuştuk güzel geçti herkesle aynı olduğumu fark ettim.”*, *“Yeni kararlar verdim ve derslerimde daha başarılı olacağımı düşünüyorum.”*, *“Kendimi ortaya çıkarabildim sanırım istesem yapabileceğimi anladım.”* Gibi değerlendirmelerde buldukları görülmektedir.

Dokuzuncu Oturum (Affetme)’da affetmenin basamaklarına göre bir form hazırlanmış ve boş sandalye tekniği uygulanarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Keşfetme aşamasında öğrenciler anneleri ve babalarına dair affedemedikleri durumu ve hislerini tanımlamaları sağlanmıştır. *“Annemin benden bir şeyleri gizlemesi ve dostluğumuza zarar vermesi, babamın ise sorumsuz davranması.”*, *“Aldatılmış hissettim. Babama dair düşünüyorum da sanki onla çok sorunum yokmuş gibi hissettim şuanda.”* Gibi ifadelerle süreçte yeni farkındalıklar kazandıkları görülmektedir. Boşanma sürecinin öğrencilerin hangi yönlerini güçlendirmiş olabileceğine dair olumlu bakış açısı geliştirmeye dair yöneltilen soruya *“ Hayat tecrübesi insanları daha çok tanıdım. Ayakta durmayı öğrendim. Daha güçlü ve daha sosyal oldum. Mutlu olmayı başardım. Kendimle ilgili kararlar almaya başladım.”*, şeklinde olumlu bakış açısı ile cevaplamışlardır. Boşanma sürecini kendileri ile bağdaştırmak yerine mantıklı ve dışsal yüklemeler yapabilmelerini sağlamak adına anne baban neden böyle davranmış olabilir? Diye sorusuna *“ Problem çözme becerilerindeki eksiklik, kendini düşünme ve bizden çekinmiş olma durumu”* gibi mantıklı cevaplar verdiği görülmektedir. Derinleşme evresine yönelik sorulan yaşadıklarının anlamı ne olabilir sorusuna *“Herkesin yaşayabileceği bir şey herhalde bu farklı olan yetişme tarzları bu yüzden onlara kıyamam davul bile dengi dengine.”*, *“Güçlendirmek için yapılan bir imtihan.”* Gibi cevaplar vermişler ve oturum sonunda çok rahatladıklarını belirtmişlerdir.

Ergenlerin oturum sonrasında yaptıkları değerlendirmelere bakıldığında ise , *“ İçimde affedemediğim şeyler kalmış da olsa kendimi rahatlamış hissettim.”* *“ Bazen Üzüldüm, bazen mutlu oldum oturum süreci güzeldi.”*, *“ Affetmeyi, öfkemi kontrol etmeyi öğrendim.”*, *“Bence yararlı, güzel bir oturum süreciydi.”*, *“Kendimi daha rahatlamış hissettim. Belki içsel olarak affedemedim ama içim rahatladı.”*, *“ Zaman zaman duygulandım ve konuşurken öfkelenmiş zamanlar oldu.”*, *“ Beni rahatlattı, onları Allah’a havale ettim.”*, *“Kendimi dediğim gibi rahatlamış hissettim.”*, gibi ifadelerle sürecin değerlendirildiği görülmektedir.

Grup üyelerinin onuncu oturumda (Umut Oluşturma) yirmi yıl sonradan bu güne yazılan minnettarlık mektubu örneğine bakıldığında;

“ *Gençlik yıllarım;*

*İyi ki lise yıllarımda amaçlar belirlemişim. Şu an çok mutlu bir evliliğim ve evliliğimin iki tatlı meyvesi yaşam ve uzay var. Güzel bir mesleğim evim ve arabam var. Annem ve babam gibi bir ilişkimiz yok 15 yıldır evliyiz ve çok mutlu huzurluyuz eşimle. Meslek hayatım çok güzel onun dışında boş zamanlarımda anne babası olamayan çocuklar için amatörlük yapıyorum. 20 yıl öncesini düşünüyorum da Asiye diye bir rehberlik hocam vardı. Aslında en çok o yardımcı oldu benim buralara gelmeme, her sorunumda dinlerdi beni ve onun sayesinde belirlediğim amaçlarla bugün buradayım. İyi ki de buradayım. O zamanlar amaçladığım her şeyi eşimle yaptık. Araba yarışı, bungee jumping gibi etkinlikleri yaptık. Hong kong ve Kabe'ye gittik. Çok güzel bir evimiz ve porche arabamız var Allah'a Şükür. Neyse gençlik yıllarımda iyi ki bazı hatalar yapmışım ve iyi ki amaçlarımı belirlemişim. Onlar sayesinde buradayım. Bazen düşünüyorum da iyi ki annem babam ayrılmış ve iyi ki Asiye hoca bana yardım etmiş. Sevgilerimle..” bu örnek minnettarlık mektubu ergenlerin geleceği gözlerinde canlandırmalarına yardımcı olmuştur. Metinden de anlaşılacağı üzere amaçların önemine ve ilerideki hayatlarını nasıl etkileyeceği konusunda farkındalık kazandıkları ve olumlu duygular hissettiklerini belirtmişlerdir.*

Ergenlerin bu oturumla ilgili değerlendirmelerine bakıldığında, “*Etkinlikte konuştuğumuz birçok şeyi gerçek hayatımda uygulamaya çalışacağım.*”, “*Bir şeyleri başarabilmek için kendimde biraz çabalamam gerektiğini anladım.*”, “*Amaçlarımı belirledim ve yapabileceklerimi görmüş oldum.*” “*Geleceğim hakkında hayallerimle tekrar tanışma fırsatım oldu.*”, “*Bunları hayatımda uygulamalıyım.*” Gibi ifadelerle değerlendirdikleri görülmektedir.

### Ek 3: Programa Katılım İzin Formu

Sayın Veli;

Ben velisi olduğunuz okulda Psikolojik Danışman olarak çalışmaktayım. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans öğrencisi olarak tez hazırlama aşamasındayım. Tez konum; çocukların boşanma süreci ve sonrasında yaşanabilecek sıkıntılarla baş etmelerine yardımcı olacak ve mutlu olmalarını kolaylaştıracak bir program hazırlamak ve bu programın çocuklar için ne kadar yararlı olduğunu anlamaya çalışmaktır. Sizin de bildiğiniz gibi gün geçtikçe ülkemizde boşanmalar artmaktadır. Her iki çiftin ortaklaşa aldıkları evliliği sonlandırma kararında eşler kadar çocuklar da bu durumu kabullenmek de ve uyum sağlamak da güçlük çekmektedir. Boşanma kararını duydukları andan itibaren çocuklar birçok fiziksel ve duygusal sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Çocuğunuza uygulayacağımız bu programla amacımız; çocukların yaşayabilecekleri duygusal sorunları hafifletmek, geleceklerini planlamak ve mutlu olmaları konusunda onlara yardımcı olmaktır. “Anne Babası Boşanmış Ergenler İçin Hazırlanan Öznel İyi Oluşu Artırma Programı” 11 hafta boyunca, haftada 1 gün yaklaşık 90 dakika sürecek şekilde tasarlanmıştır. Programın konu başlıkları, ektedir. Bu süreçte sizden beklentimiz; her oturum sonrasında çocuğunuza o günkü oturumun nasıl geçtiğini sormanız, onlarla oturum hakkında sohbet etmeniz ve onlara her oturum sonunda verilen ev ödevlerini birlikte yapmanızdır. Bu sayede süreci sizde çocuğunuzun anlatımıyla gözlemlemiş olacaksınız. Ayrıca program sonunda sizlere ulaştıracağımız “mektup”lar doğrultusunda çocuğunuzla dair yaptığınız gözlemleri paylaşmak üzere okula gelmeniz bu araştırmaya büyük katkı sağlayacaktır.

Asiye DURSUN

Çocuğunuzun bu programa katılmasını onaylıyorsanız lütfen aşağıda size ayrılan bölümü imzalayınız.

..... isimli çocuğumun “Anne Babası Boşanmış Ergenler için Hazırlanan Öznel İyi Oluşu Artırma Programı” na katılmasına izin veriyorum.

Velinin Adı Soyadı:

İmza

#### Ek 4: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Arkadaşlar;

Aşağıda sizleri daha yakından tanımak amacıyla hazırlanmış sizinle ve ailenizle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Sizden alınan bu bilgiler bir araştırmada kullanılacaktır. Yanıtlar gizli tutulacaktır, bu nedenle de içtenlikle dolduracağımıza inanıyorum. Lütfen cevapsız soru bırakmayınız.

Yardıminız için teşekkür ederim.

Asiye DURSUN

Psikolojik Danışman

1) Adınız Soyadınız:

2) Sınıfınız Şubeniz:

3) Cinsiyetiniz:  Kız  Erkek

4) Doğum Tarihiniz ...../...../...

5) Annenizin Mesleği:

6) Babanızın Mesleği:

7) Şuanda oturduğunuz evde kimlerle yaşıyorsunuz? Lütfen kutulara çarpı işareti koyunuz. Birden fazla kutuyu işaretleyebilirsiniz.

Anne ( )      Baba ( )      Anneanne ( )      Babaanne ( )      Dede ( )

Kardeşlerim ( )      Üvey anne( )      Üvey baba ( )      Üvey kardeş ( )

Diğer (.....)

8) Evden ayrılan ebeveyninizi (annenizi ya da babanızı) ne kadar sıklıkla görüyorsunuz?

Her gün görüyorum       Haftada bir kez görüyorum       İki haftada bir görüyorum

Ayda bir görüyorum       Yılda bir kaç kez görüyorum       Hiç görmüyorum  Diğer (.....)

9) Anneniz ve babanız boşandıktan sonra yaşantınızda ne gibi değişiklikler oldu? Lütfen kutulara çarpı işareti koyunuz. Birden fazla kutuyu işaretleyebilirsiniz.

Yaşadığım ev ( ) Okulum ( ) Evdeki düzen ( ) Arkadaşlarımla ilişkim ( )

Annemle ilişkim ( ) Babamla ilişkim ( ) Kardeşlerimle ilişkim ( ) Derslerim ( )

Harçlığım ( ) Sağlığım ( ) Diğer (.....)

10) Anneniz ve babanız boşandıktan sonra en fazla yaşadığınız problemler ne oldu? Lütfen kutulara çarpı işareti koyunuz. Birden fazla kutuyu işaretleyebilirsiniz.

Öfke ( ) Kaygı ( ) Suçluluk ( ) Utangaçlık ( )

Okul başarısızlığı ( ) Amaçsızlık ( ) Özlem ( ) Sağlık sorunu ( )

Kıskançlık ( ) Daha güçlü olma ( ) Pişmanlık ( ) Diğer (.....)

11) Anneniz ve babanız boşandıktan sonra en fazla kimden sosyal destek aldınız? Lütfen kutulara çarpı işareti koyunuz. Birden fazla kutuyu işaretleyebilirsiniz.

Anne ( ) Baba ( ) Kardeş ( ) Akraba ( )

Sevgili ( ) Arkadaşlar ( )

Kuzen ( ) Kendimden ( ) Üvey anne ( ) Büyük anne /baba ( )

Hiç kimse ( )

12) Belirtmek istediğiniz diğer durumlar varsa yazınız.

.....

.....

.....

.....

## Ek 5: Kullanılan Ölçeklerden Örnekler

### PANAS (Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği)

	DUYGU	HIÇ	ÇOK AZ	BİRAZ	ÇOĞUNLUKLA	ÇOK FAZLA
1	İlgili					
4	Mutsuz					
6	Suçlu					
8	Düşmanca					
9	Hevesli					
10	Gururlu					
20	Korkmuş					

### YDÖ (Yaşam Doyumu Ölçeği)

		Tamamen karşıyım	Karşıyım	Biraz karşıyım	Ne doğru ne yanlış	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
3	Hayatımdan memnunum.							
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

### Durumluk Kaygı Envanteri

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

	Hiç	Tamamıyla			
		①	②	③	④
1. Şu anda sakinim.		①	②	③	④
2. Kendimi emniyette hissediyorum.		①	②	③	④
3. Şu anda sinirlerim gergin.		①	②	③	④
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.		①	②	③	④
5. Şu anda huzur içindeyim.		①	②	③	④
6. Şu anda hiç keyfim yok.		①	②	③	④
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.		①	②	③	④

### Ders Çalışmaya Motive Olma Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Çevremdeki insanlardan bağımsız olarak başarılı olmayı istediğim için ders çalışma isteğim artar.				
3	Kendi ayaklarım üstünde durmam gerektiği için ders çalışma isteğim artar.				
6	Daha iyi bir hayata sahip olmayı istediğim için ders çalışma isteğim artar.				
10	Okula gittiğim zaman ders çalışma isteğim artar.				
12	Televizyonda izleyecek bir şeyler olmadığında ders çalışma isteğim artar.				
15	Ders çalışmak bana göre bir iş değil.				

### Pozitif Piskoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatım boyunca hangi işlerde çalışacağımın planlamasını yaptım				
3	Hayatım boyunca, işimde nasıl bir ilerleme göstereceğimin planlamasını yaptım				
6	Hayatım boyunca çocuğumla birlikte yapacaklarımı planladım				
7	Hayatım boyunca yapmak istediğim sportif faaliyetleri belirledim				
9	Hayatım boyunca boş zamanlarımı değerlendirecek hobiler edinmeyi planladım				

### Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Benlik Saygısı Alt Boyutu)




İfadeler size ne kadar uygun?	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

**Ek 6: Nitel Veri Toplama Formu**

Program hakkındaki duygu ve düşünceleriniz nelerdir?	Programın katkılarının ne olduğunu düşünüyorsunuz?	Program sonunda gerçekleştirdiğinizi düşündüğünüz üç değişim nedir?



**Ek 7: Milli Eğitim İzin Belgesi**

		
T.C. YILDIRIM KAYMAKAMLIĞI İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü		
Sayı : 92574729/605/5165248 Konu: Asiye DURSUN Tez Çalışması		20.05.2015

GELEN EVRAK	
KAYIT	Tarih 20 Mayıs 2015
HARAR	725
DOĞRULAMA	-605-

ŞHT.JAN. ASTĞ. ZEKİ BURAK OKAY A.İ.H.L. MÜDÜRLÜĞÜNE  
YILDIRIM

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü tezli yüksek lisans programı öğrencisi Asiye DURSUN'un "Anne babası boşanmış ergenlere yönelik geliştirilen öznel iyi oluş artırma psikoeğitim programının etkinliğinin incelenmesi" konulu tez çalışmasını okulunuz öğrencilerine uygulama isteği ile ilgili 08/05/2015 tarih ve 4825931 sayılı Valilik Onayı İl Milli Eğitim Müdürlüğü 13/05/2015 tarih ve 4954011 sayılı yazıları ekinde alınarak ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve çalışmanın eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, araştırma formları aslı okul müdürlüğünüzce görülerek, gönüllülük esası ile uygulanması hususunda; gereğini rica ederim.

Cengiz KILINÇ  
Müdür a.  
Şube Müdürü

EK:  
1-Olur ( 1 sayfa)

Sercan GÖKYÜREK  
Güvenli Elektronik İmza  
Aslı İmza  
20 Mayıs 2015

K  
20.05.2015  
Huseyin PEŞTİL

Şökraniye Mah. 7.Mercan Sok.No:3 Yıldırım/BURSA  
Web: <http://yildirim.meb.gov.tr>  
E-posta: [yildirim16@meb.gov.tr](mailto:yildirim16@meb.gov.tr)  
Bölüm e-posta: [yildirim16\\_program@meb.gov.tr](mailto:yildirim16_program@meb.gov.tr)

Ayrıntılı Bilgi:Şef-B.ÇELİK  
Tel: (0 224) 329 85 05 -123  
Tel: (0 224) 329 82 84  
Fax: (0 224) 329 40 90

evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden.5110-2450-39d3-b882-0296 kodu ile teyit edilebilir