



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ VE BOŞANMAMIŞ BİREYLERDE BENLİK  
SAYGISI, AYRILIK KAYGISI VE ÖFKE İFADE ETME BİÇİMİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selin Semiha KARASU**

**Lefkoşa  
Haziran, 2023**

**Selin Semiha  
KARASU**

**EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ VE  
BOŞANMAMIŞ BİREYLERDE  
BENLİK SAYGISI, AYRILIK KAYGISI  
VE ÖFKE İFADE ETME BİÇİMİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ VE BOŞANMAMIŞ BİREYLERDE BENLİK SAYGISI,  
AYRILIK KAYGISI VE ÖFKE İFADE ETME BİÇİMİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Selin Semiha KARASU**

**Tez Danışmanı**

**Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2023**

Selin Semiha KARASU tarafından hazırlanan “Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Bireylerde Benlik Saygısı, Ayrılık Kaygısı ve Öfke İfade Etme Biçiminin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma,12/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri Adı – Soyadı İmza

Jüri Başkanı: Yrd.Doç.Dr. Şengül BAŞARI

Jüri Üyesi: Dr. Fahriye BALKIR

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

*Şengül Başarı*  
*Fahriye Balkir*  
*Hande Çelikay Söyler*

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

6.1.7/2021

*Meryem KarAAZİZ*

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

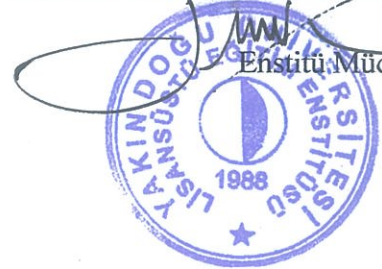
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



## **Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Selin Semiha KARASU**

**.../.../2023**

## Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için annem Hicran OSMANOĞLU'na ve babam Ahmet KARASU'ya teşekkürlerimi borç bilirim.

**Selin Semiha KARASU**

**Öz****Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Bireylerde Benlik Saygısı, Ayrılık Kaygısı ve Öfke İfade Etme Biçiminin Karşılaştırılması****Selin Semiha KARASU****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****06-2023, 77 sayfa**

Bu araştırmada ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade etme biçiminin karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu araştırmada nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın evreni 2022-2023 yılları arasında Türkiye’de ikamet eden ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemi ise amaçlı örnekleme yöntemiyle 18 yaş ve üzeri ebeveynleri boşanmış olan 272 katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırmanın bir diğer örneklemi ise elverişlilik örnekleme ile seçilen 18 yaş ve üzeri ebeveynleri birlikte olan 253 katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafında oluşturulan Sosyo-demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma bulgusunda, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı puanları ile ayrılık anksiyetesi puanları arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça ayrılık anksiyetesi düzeylerinin arttığı öfke ifade tarzı düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür. Ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları ile öfke ifade tarzı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları arttıkça öfke ifade tarzı puanlarının da arttığı bulunmuştur. Bu sonuca dayanarak klinik uygulamalarda, ebeveynleri birlikte olan çocukların ayrılık kaygısı ve öfke ifade tarzları ile ilgili müdahalelerde benlik saygısına odaklanılması önerilebilir. Ayrıca, ebeveynleri birlikte olan çocuklarda ayrılık kaygısı düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzlarının azalması gözlemlendiğinden, çocukların bu kaygılarıyla başa çıkmak için uygun stratejiler öğrenmelerine ve sağlıklı duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olunabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Ayrılık Kaygısı, Öfke İfade Biçimi

## **Abstract**

### **Comparison of Self-Esteem, Separation Anxiety and Anger Expression Style in Divorced and Non-Divorced Individuals**

**Selin Semiha KARASU**

**MSc, Department of Clinical Psychology**

**06-2023, 77 pages**

In this study, it was aimed to compare self-esteem, separation anxiety and anger style in expression in divorced and non-divorced individuals. Causal comparison model was used in this study. The population of this study consisted of divorced and non-divorced individuals residing in Turkey between 2022-2023. The sample of the study was formed by purposive sampling method from 272 participants aged 18 and over whose parents were divorced. Another sample of the study consisted of 253 participants aged 18 and over whose parents were together, selected by convenience sampling. Socio-demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Separation Anxiety Scale and Anger Expression Style Scale were used as data collection tools. In the findings of the study, positive and significant relationships were found between self-esteem scores and separation anxiety scores, and negative and significant relationships were found between anger expression style scores of the participants whose parents were together. Accordingly, it was observed that as the self-esteem levels of the participants whose parents were together increased, their separation anxiety levels increased and their anger expression style levels decreased. Negative and significant relationships were found between separation anxiety scores and anger expression style scores of participants whose parents were divorced. However, it was found that as the separation anxiety scores of the participants whose parents were divorced increased, their anger expression style scores also increased. Based on this result, it may be recommended to focus on self-esteem in clinical practice in interventions related to separation anxiety and anger expression styles of children whose parents are together. In addition, since it was observed that anger expression styles decreased as separation anxiety levels increased in children with co-parenting, children can be helped to learn appropriate strategies to cope with these concerns and to develop healthy emotional regulation skills.

**Keywords:** Self-Esteem, Separation Anxiety, Anger Expression Style

## İçindekiler

Onay .....	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı .....	ii
Teşekkür .....	iii
Öz .....	iv
Abstract .....	v
İçindekiler .....	vi
Tablolar Listesi .....	viii
Kısaltmalar .....	ix

## BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu .....	2
Çalışmanın Amacı .....	4
Alt Amaçlar.....	4
Araştırmanın Önemi .....	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar .....	6

## BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .....	7
Benlik Kavramı .....	7
Benlik Saygısı.....	8
Ayrılık Kaygısı .....	10
Yetişkin Ayrılık Kaygısı .....	11
Öfke .....	13
Öfke Türleri .....	14
Durumsal Öfke.....	15
Sürekli Öfke.....	15
İlgili Araştırmalar .....	15

## BÖLÜM III

Yöntem.....	20
-------------	----



Araştırmanın Modeli .....	20
Evren ve Örneklem.....	20
Veri Toplama Araçları.....	22
Kişisel Bilgi Formu.....	23
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) .....	23
Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği (AAÖ).....	23
Öfke İfade Tarzı Ölçeği (ÖİTÖ).....	23
Çalışmanın Planı.....	24
Veri Analizi .....	25

#### BÖLÜM IV

Bulgular.....	27
Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar .....	28
İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	28
Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	29
Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar .....	30
Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar .....	32

#### BÖLÜM V

Tartışma .....	35
----------------	----

#### BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	40
Sonuçlar.....	40
Öneriler.....	41
Kaynakça.....	43
Ekler.....	56
Ölçek İzinleri.....	62
<b>Etik Kurul Onayı .....</b>	<b>65</b>
İntihal Rapor Oranı .....	66
<b>Öz Geçmiş .....</b>	<b>67</b>

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı .....	19
<b>Tablo 2.</b> Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke-Öfke Tarzı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler .....	23
<b>Tablo 3.</b> Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke-Öfke Tarzı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler .....	24
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Ebeveynlerin Birlikte Olma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	25
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Ebeveynlerin Birlikte Olma Durumuna Göre Ayrılık Anksiyetesi Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	26
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Ebeveynlerin Birlikte Olma Durumuna Göre Öfke İfade Tarzı Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	27
<b>Tablo 7.</b> Ebeveynleri Birlikte Olan Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerine Ait Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	28
<b>Tablo 8.</b> Ebeveynleri Boşanmış Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerine Ait Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	29
<b>Tablo 9.</b> Ebeveynleri Boşanmış Olan Katılımcılarda Rosenberg Benlik Saygısı ve Ayrılık Anksiyetesi Ölçeklerinden Alınan Puanların Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi .....	30
<b>Tablo 10.</b> Ebeveynleri Birlikte Olan Katılımcılarda Rosenberg Benlik Saygısı ve Ayrılık Anksiyetesi Ölçeklerinden Alınan Puanları Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi .....	31

## Kısaltmalar

<b>AAÖ</b>	:Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği
<b>ABD</b>	:Amerika Birleşik Devletleri
<b>APA</b>	:Amerika Psikiyatri Birliği
<b>DSM</b>	:Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
<b>OECD</b>	:Organisation for Economic Co-Operation and Development
<b>ÖİTÖ</b>	:Öfke İfade Tarzı Ölçeği
<b>RBSÖ</b>	:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>SPSS</b>	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>TDK</b>	:Türk Dil Kurumu

## BÖLÜM I

### Giriş

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri "aile" kavramı dikkatleri üzerine çekmiştir. Sosyoloji, ekonomi, din, hukuk, antropoloji, sosyal hizmet, psikoloji ve tıp dahil olmak üzere çok sayıda bilimsel alanda bu fikir üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Toplumun küçük bir temsili olarak görülen aile, geniş anlamda "ekonomik faaliyetlerin az çok toplumsal düzene uygun olarak yürütüldüğü ve insan türünün belirli bir biçimde üretildiği toplumsal bir kurum" olarak tanımlanmaktadır. Böylece topluma hazırlanma süreci bir dereceye kadar önce ve etkili bir şekilde şekillendirilmekte, cinsel ilişkiler düzenlenmekte, eşler, anne-babalar ve çocuklar arasında sıcak ve güven verici ilişkiler kurulmaktadır (Konuk, 2000). Aile üyelerinin gelişimi ve olgunlaşması, aile ortamından önemli ölçüde etkilenmektedir. Ailenin en temel rolleri olan neslin devamını sağlayan üreme ve birey yetiştirme, ailenin bu gücü nereden aldığını, insan ve toplum hayatında neden bu kadar önemli olduğunu açıklamak için kullanılabilir (Çoban, 2005).

Aile yapısı, 18. yüzyılda sanayinin ortaya çıkışıyla başlayan sosyoekonomik ve demografik değişimlerden etkilenmiştir. Bu değişimler arasında boşanmada ve evlenmemiş nüfusta artış, ortalama ilk evlenme yaşının yükselmesi, doğum oranlarının düşmesi, birlikte yaşayan geniş ailelerin parçalanması, ebeveynler ve onların evlenmemiş çocuklarından oluşan çekirdek ailelerin oluşması ve kadınların sosyal ve ekonomik yaşama katılımı yer almaktadır (Ekşi, 2005).

Medeni Kanunun bazı maddelerinde en dar anlamıyla "aile" tanımı yerine "evlilik birliği" ifadesi kullanılmaktadır (Samat, 2010). Türk Medeni Kanunu'nun "Aile Hukuku" başlıklı ikinci kitabının birinci bölümünde evlenme, ikinci bölümünde ise boşanma ile evlilik hukuku düzenlenmiştir (Doğan, 2003).

Bir evlilik birliği bazı durumlarda yasal olarak boşanmayla sona ermektedir (Arnett, 2000). Yapılan bir boşanma tanımında çiftin birlikteliklerini resmi olarak feshetmesi ve yeniden evlenme konusunda herhangi bir yasal kısıtlama olmaması durumunda boşanmanın gerçekleştiği belirtilmektedir (Butler vd., 2009). Bir başka tanımda da boşanma kişinin hayat arkadaşı hakkındaki umutlarının ve hayallerinin gerçekleşmediği bir geçiş dönemi olarak aktarılmıştır (Wolfelt, 2008).

Yapılan araştırmalara göre günümüz toplumunda evlenme oranları düşerken boşanma oranları artmaktadır (Greenwood ve Guner, 2009; OECD, 2011). Boşanma

oranındaki artışın en belirgin olduğu ülkelerden biri olan Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk evliliklerin %40'ı, ikinci evliliklerin ise %60'ı boşanmayla sonuçlandığı bildirilmektedir (Stein ve Oler, 2010).

Boşanma psikolojik olarak zorlu bir süreçtir ve yansımaları insan yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Lamanna ve Riedmann, 2008). Çok sayıda çalışma, boşanmış ebeveynlere sahip çocukların, diğer ciddi sorunların yanı sıra, davranışsal sorunlar ve psikolojik uyumsuzluk semptomları sergileme, okulda daha kötü performans gösterme, daha düşük benlik saygısına sahip olma, kaygı yaşama ve öfkeyle hareket etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

Ebeveyn boşanması, kişilerin benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Yapılan araştırmalar, boşanma sürecinin çocukların kendilerine olan saygısını azaltabileceğini ve çocukların kendilerini suçlu hissetmelerine neden olabileceğini göstermektedir (Herherington ve Stanley-Hagan, 1999). Ayrıca, boşanma süreci çocuklarda ayrılık kaygısı oluşturabilir ve bu da çocukların güvensizlik, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Çocukların öfke ifade biçimleri de boşanma süreciyle etkilenebilir. Özellikle, ayrılık sürecinde çocukların yaşadıkları kaygı ve stres, öfke nöbetleri ve davranış sorunları gibi negatif davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir (Amato, 2000). Ancak, çocukların boşanma sürecinde destekleyici bir ortamda bulunmaları ve ebeveynlerinin iş birliği yapmaları durumunda, olumsuz etkiler en aza indirilebilir (Wallerstein ve Kelly, 1996). Ebeveyn boşanmasının çocukların psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır. Boşanma sonrası çocuklar, anne-baba birlikte yaşayan ya da evli olan çocuklara göre daha düşük benlik saygısı, daha fazla depresyon, anksiyete, alkol ve madde kullanımı, daha fazla davranış sorunu gibi psikolojik problemler yaşayabilmektedir (Amato, 2014).

### **Problem Durumu**

Boşanma olayı sosyal ve psikolojik açıdan ele alındığında, çocuğun büyümesi üzerinde önemli etkileri olan ve özellikle çocuklar üzerinde yaşam boyu süren etkileri mevcut olan bir aileyi bitiren olay olarak öne çıkmaktadır (Çağdaş ve Seçer, 2004). Boşanma sosyal, psikolojik ve hukuki sonuçları olan bir süreçtir. Her insanın bu süreçle ilgili deneyimi benzersizdir ve özellikle çocuklar olumsuz sonuçlara maruz kalabilmektedir (Asiltürk, 2004). Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda

çocukların boşanmayı kabul etmedikleri ve mutsuz evlilikleri boşanmaya tercih ettikleri belirlenmiştir (Collange, 2000).

Benlik saygısını etkileyen çok sayıda faktör üzerinde araştırmalar yapılmaktadır. Pozitif aile ilişkileri, kişinin kendi hayatı üzerinde kontrol duygusu, risk alma konusunda orta derecede isteklilik ve başkaları üzerinde etki sahibi olma algısının tümü yüksek düzeyde benlik saygısı ile bağlantılıdır. Düşük benlik saygısı ise okulda başarılı olmak için aşırı ebeveyn baskısı ve okul değiştirmek gibi durumlarla bağlantılıdır (Morganett, 2005). Ülkemizde boşanmış ya da parçalanmış ailelerin çocuklarının benlik kaygısı ve kaygı düzeylerine ilişkin araştırmalar yapılmıştır (Karakuş, 2003; Gümüşel, 2004). İlgili yabancı literatür incelendiğinde çocuğun yaşının, cinsiyetinin, anne-baba tutumlarının, anne-baba eğitim durumunun ve mesleğinin, ailenin sosyoekonomik durumunun, kardeş sayısının ve başarı durumunun kaygı düzeyini etkileyen faktörler olduğu görülmektedir. Küçük çocuklarda kaygıya neden olan durumlar, daha sonraki yaşamdaki zihinsel tepkilerin temelini oluşturmaktadır. Çocuklarda kaygı, boşanmış ailelerde boşanmadan sonra da devam eden ebeveyn tartışmalarından kaynaklanabilmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Boşanmış ailelerde ve normal ailelerde yetişen çocukları karşılaştıran araştırmalar, boşanmış ailelerin çocuklarının kendi davranışlarını daha olumsuz değerlendirdiklerini, daha düşük bilişsel becerilere sahip olduklarını, daha yoğun kaygı yaşadıklarını ve daha düşük sosyal destek algılarına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Özgüven, 2001; Özgüven vd., 2014). Amato ve Keith (1991) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasına göre, boşanmış ailelerin çocuklarının diğer çocuklara göre daha yüksek düzeyde ayrılık kaygısına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu çocukların daha yüksek düzeyde üzüntü, öfke, kaygı ve değersizlik duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Ebeveynleri ayrılmış olan ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Çivitci vd. (2009) çalışmalarında, boşanmamış ailelerde yetişen ergenlerle karşılaştırıldığında, boşanmış ailelerde yetişenlerin daha yüksek düzeyde yalnızlık ve daha düşük yaşam doyumu yaşadıklarını keşfetmişlerdir.

Storksen vd. (2005) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri dört yıl süren boylamsal çalışmalarında, boşanmış ailelerde yer alan ergenlerin boşanmamış ailelerde yer alan ergenlere kıyasla daha fazla akademik sorunlar yaşadıklarını, daha düşük bir öz-değer duygusuna sahip olduklarını ve daha yüksek düzeyde kaygı ve

depresyon sergilediklerini keşfetmişlerdir. Riggio ve Valenzuela (2011) ise boşanmış ailelerde yer alan genç yetişkin üniversite öğrencilerini boşanmamış aileye sahip olanlarla karşılaştırdıklarında, boşanmanın işlevsiz baba-çocuk ilişkileriyle bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Farklı bir çalışmada, Riggio (2001), çocukken veya gençken boşanma deneyimi yaşamış yetişkinlerin, çocuklar hakkında daha az olumlu duygular hissettiklerini keşfetmiştir. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi ‘Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerin benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade etme biçimi arasında farklılık var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur.

### **Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmada ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade etme biçiminin karşılaştırılması hedeflenmiştir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

### **Alt Amaçlar**

1. Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Ebeveynleri boşanmış ve birlikte olan bireylerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
3. Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin öfke ifade tarzı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
4. Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi düzeyleri öfke ifade tarzı düzeylerini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Toplumun yapı taşını oluşturan evlilik birliğinin resmi olarak sonlanması anlamı gelen boşanmanın aile üyeleri üzerinde ciddi etkileri olabilmektedir. Boşanma sürecinden en çok etkilenen aile üyelerinden biri çocuklardır. Çocuklar ebeveynlerinin boşanma süreçlerinden psikolojik olarak çeşitli şekillerde etkilenebilmektedir.

Bireylerin kendileri hakkındaki düşünceleri, hisleri ve değerlerini içeren benlik saygısı çocukluk döneminde oluşmaya başlamakta ve zaman içinde

gelişmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına sevgi dolu yaklaşımı çocukların benlik saygılarının olumlu bir şekilde gelişmesini sağlarken, ebeveynlerin eleştirel ve olumsuz davranışları çocuklardaki benlik saygısının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Schiraldi, 2020). Bireyin kendine güvenini yansıtan benlik saygısı kişiler arası ilişkilerde ve iş hayatında başarılı olunmasında etkili bir faktördür.

Birçok insanın deneyimlediği yaygın bir duygu olan ayrılık kaygısı, çocukluk döneminde ebeveynlerin boşanması, kaybı ve terk edilme yaşantıları sonrasında gelişebilmektedir. Ayrılık kaygısının çocukluk döneminde ortaya çıkarak bireyin hayatında yaşam boyu etkileri olabildiği gibi yetişkinlik döneminde de ortaya çıkabilmektedir (Yılmaz, 2015).

İnsanların deneyimlediği olağan duygulardan biri olan öfke sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde kişinin kendisine ve kurduğu ilişkilere zarar verebilmektedir. Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi ise yaşanan stresi azaltarak duygusal iyileşmeye yardımcı olabilmektedir (Carter ve Minirth, 2017).

Ebeveynlerin boşanmasının kişilerin yetişkinlik döneminde ne gibi yansımaları olduğu merak edilen bir konudur. Bu çalışmada özellikle travmatik bir deneyim olan boşanmanın aile üyeleri üzerindeki olası etkilerinin yıllar sonra ortaya çıkabilecek yansımaları incelenmektedir. İlgili alan yazın taraması yapıldığında benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade tarzı değişkenlerinin ebeveyn boşanma durumu bağlamında araştırılmadığı göze çarpmıştır. Bu nedenle bu çalışmada ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçiminin karşılaştırılmasının ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve konu üzerinde çalışan uzmanlara bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

- Türkiye’de ikamet eden 18 yaş ve üzeri ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış 525 katılımcı ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ayrılık Kaygısı Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.



## **Tanımlar**

**Benlik Saygısı:** Bireyin kendisini nasıl algıladığı ve hissettiği, benlik saygısını belirlemektedir (Aslan, 2006).

**Ayrılık Kaygısı:** Ayrılık kaygısı, bağlanma kuramlarına göre ayrılma beklentisiyle ilişkili aşırı korku veya kaygı yaşama şeklinde açıklanmaktadır (APA, 2013).

**Öfke İfade Biçimi:** Öfke ifade biçimi, bir bireyin öfkesini doğru şekilde ifade edebilme yeteneğidir. Kişinin öfke hissi, doğal bir duygudur ve bu duygu çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Fakat doğru şekilde ifade edilmeyen öfke, diğer insanlarla olan ilişkileri olumsuz etkileyebilir ve hatta kişinin kendisine de zarar verebilir (Novacco, 2010).

## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Benlik Kavramı

William James, "Psikolojinin İlkeleri" adlı kitabında psikolojinde benliği ele alınışından ilk kez bahsetmiştir. James bu kitapta, benliğin algılayan ve algılanan benlik şeklinde iki alt grubu olduğunu iddia etmiştir. Ayrıca bilimin yalnızca algılanan benlik fikrini inceleyebileceğini dile getirmiştir. Çünkü algılanan benlik nesne ise, algılayan benlik öznedir. Eğer konu bilginin nesnesiyse, konu benliği algılama olduğunda nesne olmaktadır. Sonuç olarak, psikolojinin iyi bilinen odak noktalarından biri benlik kavramıdır (Bacanlı, 2004).

Benlik kavramı, psikoloji literatüründe çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Benlik bireyin kim olduğunu açıklayan inançlarının, ilkelerinin ve algılarının tamamıdır. "Ben kimim?" ve "Ne yapabilirim?" gibi soruların farkında olmayı içermektedir (Atkinson vd., 1999). Benliğin, başkalarının davranışlarının merkezine kendini, kendi davranışlarının merkezine de başkalarını yerleştirmekle oluştuğu savunulmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001). Başka bir tanımda, benliğin, kişinin bilinçli olarak kendisini oluşturan olarak adlandırabileceği tüm unsurların toplamı olduğu belirtilmektedir. Benlik kavramı, kim olduğumuzla ilgili birdenbire bilinçli hale gelen algı ve tutumların bir toplamıdır. Başka bir deyişle benlik kavramı, kişinin kendi deneyimleri etrafında yapılan bilişsel bir sistem olarak tanımlanabilmektedir (Adams, 1973).

Cüceloğlu'na (2002) göre, sağlıklı bir benlik bilincinin gelişmesine katkıda bulunan en önemli koşullardan biri, koşulsuz sevgi ortamında büyüme. Koşulsuz sevgi, kişinin davranışları ve bu davranışın sonuçları ne olursa olsun sevgi ve saygıyı hak eden biri olduğunu kabul etmesine yol açmaktadır (Cüceloğlu, 2002). Benlik kavramı çok önemlidir, çünkü bireyin kendisiyle ilgili bir yönü ve günlük yaşamdaki ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan etkileşimlerin bir bileşenidir. Olumlu benlik kavramına sahip kişiler yaşam deneyimlerine daha açıktır ve bu deneyimlere daha gerçekçi bakabilmektedirler (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Super'in benlik teorisine göre, kişinin benlik kavramı, kim oldukları hakkındaki düşüncelerinin bir bütünüdür. Benlik tasarımı, bir kişinin kendisi hakkında sahip olduğu algıların anlamlı bir bütünlük oluşturmasıyla sonuçlanan fikirdir. İnsanlar yaşamları boyunca çok çeşitli sosyal rollere katılmaktadır.

Başarılarını değerlendirmekte, yeteneklerini sınamakta, başkalarının kendisi hakkındaki değerlendirmelerini yorumladıktan sonra bazı şeyleri iyi yaptığının farkına varmakta ve bundan memnuniyet duymaktadır. Bu deneyimlerin sayısı arttıkça kişi kendisi hakkında bir fikir geliştirmekte ve belirli alanlarda kendini daha başarılı olarak algılamaya başlamaktadır. Birey, edindiği benlik tasarımını sürdürmek ve tüm davranışlarını bu algıya göre şekillendirmek istemektedir (Kuzgun, 1991).

### **Benlik Saygısı**

Birçok bilim alanında benlik saygısı kavramı bir çalışma konusu olarak kabul edilmektedir. William James (1890) benliği iki boyutta ele almış ve "ben kimim" ya da "ne yapabilirim" farkındalığını yaratan bir unsur olduğunu dile getirmiştir. Saygın'ın (2008) çalışmasına göre benlik, "ben" olgusunu anlamlandıran tüm fikirleri, algıları ve değerleri kapsayan bir kavramdır. Bu doğrultuda algılanan benlik, kişinin dış dünyayı nasıl algıladığı kadar tutumlarını da etkileyen bir olguya dönüşmektedir (Saygın, 2008). Kişinin bilinçli olarak kendi varlığı olarak adlandırdığı şeylerin toplamı da benliğin bir parçası olarak kabul edilmektedir (Saygın, 2008). Çeşitli kuramcılarının yaklaşımlarını hedefleyen farklı açılardan ele alınan benlik, Aydın'a (2005) göre kişilerin algılarının, yüklemelerinin, geçmiş deneyimlerinin, geleceğe yönelik amaçlarının ve toplumsal rollerinin zihninde nasıl tasvir edildiğine odaklanmaktadır.

James (1980), bugün hala psikoloji literatüründe araştırılmakta olan benlik saygısı fikrini ilk ortaya atan kişi olarak kabul edilmektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013). James yazılarında benliğin özne ve nesne konumlarını "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olarak ele almıştır (Saygın, 2008). Bu durumda benlik değeri, benliğin duygusal ve değerlendirilebilir yönü olarak düşünülürken benlik saygısı, kişinin bedenine ve benliğine duyduğu saygı düzeyi olarak görülmektedir (Kulaksızoğlu, 2001). Literatürde benlik saygısı çeşitli açılardan tartışılmıştır. Altıok vd. (2010) tarafından yapılan araştırmaya göre, benlik saygısı, kendine saygı duyma, güvenme ve değer verme, kendinden memnun olma, kendini onaylama, olumlu değerlendirme ve sevgiye layık görme gibi çeşitli kavramsal ortaklıklar ile ifade edilmektedir (Esenay, 2002). Coopersmith (1967) ise benlik saygısını, kişinin kendisini yeterli, anlamlı ve değerli değerlendirmesi olarak tanımlamıştır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Mckay ve Fanning'e (2000) göre benlik saygısı, kişinin kendi yeteneklerini kabul etmesine ve kendisine değer vermesine yardımcı olan bir değerlendirme topluluğudur. Tafarodi ve Swann (1995) ise benlik saygısını kendini sevme ve öz yeterlilik şeklinde iki boyutlu bir fenomen olarak incelemiştir. Kendini sevmenin yapısı, bireyin sosyal bir varlık olarak kendisini değerli görmesi yani kendini iyi ya da kötü biri olarak değerlendirmesidir. Öz-yeterlik yapısı ise bireyin kendisini yetkin, aktif ve kontrol sahibi olarak algılamasıdır (Tafarodi ve Swann, 2001; Akt. Doğan ve Eryılmaz, 2013). Chrzanowski (1981) benlik saygısını kişinin kendi yeteneklerini olumlu değerlendirmesi ve kendini olumlu bir şekilde temsil etmesi şeklinde tanımlamıştır (Sezer ve Sumbas, 2018). Benlik saygısını tanımlamanın bir başka yolu da bireyin kişiliğinin temel yönlerini değerlendirmesini, ihtiyaçlarını karşılamasını ve değerleri doğrultusunda kendisini saygın bir konuma yükseltmesini içeren kendini tanımlamasıdır (Flouri, 2006).

Sezer ve Sumbas'ın (2018) araştırmasına göre benlik saygısı, bireyin kişilerarası etkileşim tarzı (Horney, 2008), çevresinin onu kabul etmesi ve desteklemesi (Adler, 1984) ve çevresindeki herkesin bakış açısı ve deneyimlerinden etkilenmektedir (Rogers, 1947). Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik olumlu-olumsuz tutumlarını içeren ve kendini yorumlaması sonucunda ortaya çıkan anlamların bütünüdür. Kişinin becerileri ve evrensel duygu ve değerleri hakkında kendini kabul etme düzeyinde kendini yargılamasıdır (Rosenberg, 1965).

Hümanist psikologlar, benlik saygısı yüksek kişilerde ideal benlik ve gerçek benlik arasındaki uyumu vurgulamaktadırlar (Hamarta vd., 2009). Benlik saygısının, temel ihtiyaçların bebeklikten itibaren sevgi, ilgi ve empati içerikli bir yaklaşımla tutarlı ve sürekli olarak karşılanmasıyla şekillendiği belirtilmektedir (Sacks, 1996; Altıok vd., 2010). Çeşitli faktörlerin ışığında şekillenen benlik saygısı, sosyal destek ve bağlam gibi içsel ve dışsal uyaranların etkisiyle fizyolojik ve psikolojik yönlerde etkili olduğu gibi sağlığa yönelik tutumları da etkileyebilmektedir (Esenay, 2002). Benlik saygısının gelişmesi, aslında erken çocukluk döneminde başlayan ve kişinin toplumla etkileşime girerken olumlu ya da olumsuz tepkiler almasına göre değişen ve yaşam boyu devam eden süreçlerin toplamı olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2015). Bir kişinin ailesinden veya toplumdan aldığı tepkiler ve bu tepkileri kendi öznel yollarıyla nasıl yorumladığı, benlik saygısının nasıl geliştiği üzerinde etkilidir. Kısaca benlik gelişimi, doğumla başlayan, ölüme kadar devam eden ve ego doyumunun derecesinden etkilenen bir süreçler bütünüdür (Güney, 2009).

## Ayrılık Kaygısı

Tarih boyunca çok sayıda kuramcı ve araştırmacı tarafından incelenen ve açıklanmaya çalışılan ayrılık kaygısı kavramı, psikoloji literatürü için oldukça önemlidir. Bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılayamadığı için başkasının varlığına ihtiyaç duyduğunu iddia eden Freud'a (1905) göre, anne bebeğin ihtiyaçlarını karşılayabilecek ilk nesnesidir. Bebeğin doyum sağlayan libidosunun anne varken tatmin olması nedeniyle anne yokken bu libidonun kaygıya dönüştüğü iddia edilmiştir (Freud, 1926).

Fairbain'e (1943) göre çocuklardaki ayrılık kaygısı, kaygının en eski ve en temel biçimidir ve tüm psikopatolojilerin temelini oluşturmaktadır. Melanie-Klein'a (1950) göre çocuk, saldırgan dürtülerini annesine yansıttığı için kendisinin annesine zulmettiğini algıladığı, onu cezalandırmak için gittiğine ve bir daha geri dönmeyeceğine inandığı için kaygı yaşamaktadır.

Mahler vd. (1975) yaşamın ilk altı ile 36. ayları arasında gerçekleşen ayrılma-bireyleşme dönemi bebeğin gelecekte nesnelere kuracağı ilişkiyi belirlemektedir. Bireyleşme, benliğe dair farkındalığın artmasıyla benliğin benzersiz özelliklerinin bilinçli farkındalığı olarak tanımlanırken, ayrılık çocuğun annesiyle ortak yaşam alanından çıkışı olarak tanımlanmaktadır (Topçu, 2016).

Literatürde ayrılık kaygısı için çok sayıda açıklama olmasına rağmen, Broadwin(1932) ayrılık kaygısını patolojik bir durum olarak vurgulayan ilk kişi olmuştur. Ayrılık kaygısı okulu reddetme, okula gitmeme ve okuldan kaçma gibi semptomlarla kendini göstermektedir. "Okul reddi" terimi ilk olarak Johnson vd. (1941) kullanılmış ve okula gitmekten kaçınmayı içeren aşırı kaygı hali olarak açıklanmıştır. Okul reddi yaşayan çocukların davranışları araştırmacılar tarafından iki kategoriye ayrılmıştır. Bunlardan ilkinde, anne-babalarının tercihlerine katılmama isteği ve okula gitme isteksizliğinden güdülenen eylemler, ikinci grupta ise kaygı ve korku nedeniyle okula gitmeyi reddetme davranışı sergilenmektedir. Okuldan kaçma birinci grubun davranışlarını, ayrılma kaygısı ve okul fobisi ise ikinci grubun davranışlarını ifade etmektedir (Bahal ve Tahiroğlu, 2010).

Bowlby'nin Bağlanma Kuramında, ayrılık kaygısının kapsamlı ve derinlemesine araştırılması, psikopatolojik olarak değerlendirilmesi ve sınıflandırılması gerçekleştirilmektedir (Bowlby, 1959). Bowlby'ye göre ayrılık kaygısı, bireyin annesinden veya bağlanma figüründen ayrıldığında veya ayrılma beklentisi içinde olduğunda ortaya çıkan aşırı bir kaygı durumudur. Bebeğin

duygusal bağ kurduğu kişilerle yakın olmak istemesi ve onlar ayrıyken kaygı yaşaması normaldir. Bu, zaman içinde ilerlemesi gereken gelişimsel bir görevdir. Başka bir deyişle, bebek birincil bakım verenle geliştireceği ilişkinin türüne bağlı olarak hem kendisine hem de dış dünyaya güven duyabilmesi için o kişinin varlığına ve fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına ihtiyaç duyacaktır. Bebeğin bağlanma nesnesinden ayrıldığında ve onu bir daha göremeyeceğinden korktuğunda yaşadığı kaygının, gelişimin erken dönemlerinde bebeği potansiyel tehlikelerden korumaya yönelik bir amaca hizmet ettiği söylenmektedir (Bowlby, 1973).

Mary Ainsworth, anne (birincil bakım sağlayan kişi) ve çocuğun nasıl güven ilişkisi kurduğuna dair "yabancı çevre deneyi"ni yaratmış, bu da Bowlby'nin teorik gerekçelerini deneysel ortamda gözleme şansı vermiştir (Bretherton, 1992). Bu deneyde anne ve bebeğin oyuncaklarla dolu bir odada olduğu, çocuk ve annenin bulunduğu odada bir yabancı olduğu, annenin odadan çıktığı ve bebek ve yabancının aynı ortamda kaldığı durumlarda bebeğin tepkilerinin ne olacağı gözlemlenmiştir. Anne odadan çıktığında bebeği verdiği tepki, bebeğin yabancı ile kurduğu ilişki ve anne ortama dönünce bebeğin verdiği tepkilere göre bebeklerin üç farklı bağlanma tarzına sahip olduğu anlaşılmıştır. Buna göre, güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin anne ortamı terk ettiğinde rahatsızlık duysalar da bunu tolere edebildikleri ve çevreyi keşfetme ilgilerini kaybetmedikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerine aşırı bağımlı oldukları, annenin ortamdaki ayrılmasına yoğun tepkiler gösterdiği ve bu yoğun tepkilerin anne ortama döndüğünde de devam ettiği gözlenmiştir. Öte yandan, kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin annenin çevresinde bulunmasına, ortamdaki yokluğuna veya ortaya dönüşüne karşı güçlü tepkiler göstermedikleri tespit edilmiştir (Ainsworth vd., 1978).

### **Yetişkin Ayrılık Kaygısı**

Çocuklukta ayrılık kaygısı olan kişilerin yaşadıkları zorlukların yetişkinlikte de sürmesi teşhis kriterleri üzerine kapsamlı araştırmalar yapılmasına yol açmıştır. Ayrılma kaygısı belirtilerinin ilk olarak yetişkinlikte ortaya çıkması (Yılmaz, 2015), yetişkinlikte yaşanan ayrılma kaygısının beklenenden daha sık görülmesi ve yetişkinlikte görülen ayrılma kaygısının başka bir ikincil tanı olduğu düşünülmesi nedeniyle bozukluk DSM IV-TR'de bebeklik, çocukluk ve ergenlikte yaşanan bozukluklar kategorisinden ayrılarak yaygın kaygı bozukluğu kategorisinde yer almıştır (Manicavasagar vd., 2000; Mayseless ve Scher, 2000). İlk kez

Manicavasagar ve Silove (1997), üç yetişkin hastayı yetişkin ayrılma kaygısı olarak tanımlayarak, durumun çocuklukta başladığını ve yetişkinliğe kadar sürdüğünü göstermiştir. Aynı semptomlar bu insanlar tarafından tüm yaşamları boyunca rapor edilmektedir. Bu kişilere stres altındayken panik benzeri semptomlar gösterdikleri için panik atak teşhisi konmuş, ancak kendilerini ayrılık tehdit altında hissettiklerinde veya yalnız kalmaktan korktuklarında bu semptomları sergiledikleri gözlemlenmiştir (Cyranowski vd., 2002).

DSM V'te Kaygı Bozuklukları kategorisinde yer alan ayrılık anksiyetesi bozukluğu için yaş sınırlaması, Yetişkin Ayrılık Kaygısı Bozukluğu olarak sınıflandırılmasa da kaldırılmıştır. Çocuklarda ve yetişkinlerde semptomların görülme süreleri farklıdır. Buna göre yetişkinlerde semptomların en az altı ay, çocukların semptomlarının ise en az dört hafta sürmesi gerekmektedir (APA, 2014). Tutarlı belirti kümesi, ayırt edici risk faktörleri, öngörülebilir gidişat ve sonuçlar, gerekli müdahaleler ve ne kadar iyi çalıştıkları hakkında bir profil oluşturulması Yetişkin Ayrılık Kaygısı Bozukluğunun ayrı bir tanı kategorisi olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı belirlenmesi ile sağlanmaktadır (Silove vd., 2007).

Shear vd. (2006) tarafından ABD'de 9282 kişiyle yüz yüze görüşme yaparak gerçekleştirilen yetişkin ayrılık kaygısı üzerine ilk derinlemesine epidemiyolojik çalışmanın bulgularına göre, çocukların %4,1'inde ayrılık kaygısı bozukluğu görülürken, toplumdaki yetişkinlerin %6,6'sında ayrılık kaygısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, çocuklukta ayrılık kaygısı yaşayan kişilerin %36'sının semptomlarının yetişkinliğe kadar devam ettiği keşfedilmiştir. Yetişkin ayrılık kaygısı yaşanan bireylerin ise %77,5'inin semptomlarının ilk kez yetişkinlikte başladığı belirlenmiştir. Erişkin ayrılma kaygısı bozukluğunun yaygınlığı tahmin edilenden daha yüksek olduğu yapılan birçok araştırmada açığa çıkarılmıştır (Mayseless ve Scher, 2000; Shear vd., 2006).

Bebeklik döneminde birincil bakım verenin bebeğin fiziksel, duygusal ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılaması bağlanmayı şekillendirirken, bu durum yetişkinlikte yakın ilişkiler geliştirme ve bu ilişkilerden doyum hissetme üzerinde etkilidir (Bowlby, 1992). Çocukların ebeveynlerinden ayrılma korkusu gibi yetişkinlerde de değer verdikleri kişilerin başına kötü bir şey gelecek endişesi ve eşten ya da çocuklardan ayrılma kaygısı gibi ayrılık kaygısı bozukluğu görülebileceği öne sürülmüştür (Manicavasagar vd., 1997). Yetişkinler, bağlanma figürlerini kaybetmekten veya başlarına kötü bir şey gelmesinden (kaza, yaralanma,

ölüm vb.) aşırı derecede endişe duymaktadırlar. Bu nedenle bağlanma figürlerini yakın tutmaya çalışmakta ve sık sık telefon görüşmesi yapma, bağlanma figürünü evde tutmak için gerekçeler bulma vb. davranışlar sergilemektedirler (Alkın, 2010).

Manicavasagar vd. (1997), yetişkin ayrılık kaygısı bozukluğu olan kişilerde görülen klinik belirtiler üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcılarda en yaygın belirtiler arasında bağlandıkları kişinin onları terk etmesiyle baş edemeyeceklerini düşünme ve bağlı oldukları kişilerin başına bir şey gelmesinden endişe duyma (%81), geceleri yalnız uyumakta zorlanma ve kendilerini evlerinde güvende hissetme (%72), sevdiklerinden ayrıldıklarına ya da terk edildiklerini düşündüklerinde panik atak yaşama (%67), sevdiklerinin uzakta olduğunu düşündüklerinde zorlanma (%64) ve düzenli telefon görüşmesi yapmayı bıraktıklarında sorun yaşamamanın (%58) bulunduğu tespit edilmiştir.

## Öfke

İnsan, eylemlerini ve düşüncelerini etkileyen çok çeşitli duygulara sahip olan sosyal yaratıklardır. Bu duygulardan bazıları mutluluk, keder, kaygı, korku, nefret ve öfkedir (Baltaş, 1984). Literatür incelendiğinde duygular özellikle de günümüzde geçerliliğini koruyan öfke konusu üzerine çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Özer'e (1994) göre, öfke üzerine yapılan araştırmalar, psikolojinin bir çalışma alanı olmasından çok önceye dayanmaktadır ve literatürde öfke kavramının çok sayıda tanımı yer almaktadır.

Türk Dil Kurumu sözlüğünde öfkenin "hayal kırıklığına uğrama, incinme veya korkutma karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hiddet, gazap" şeklinde yapılmıştır (Türk Dil Kurumu, 2005). Fiyakalı'ya (2008) göre öfke kişinin zevk aldığı ve tatmin edici bulduğu faaliyetlerde bulunmasını engelleyen durumlar ortaya çıktığında ifade edilen bir duygudur. Kısaç (1997) ise öfkenin, kişinin haksızlığa uğraması veya bir tehdit algılaması durumunda hissettiği duygu olduğunu belirtirken, Lerner (2001) kişinin gereksinimleri ve beklentileri karşılanmadığında ya da kırılıp üzülmeye sonucu öfke hissettiğini belirtmiştir.

Her insanın öfkesini ifade etme biçimi kendine özgüdür (Kesen vd., 2007). Saldırganlık kavramı ve öfke duygusu bazen birlikte kullanılsa da her kavramın kendine özgü bir anlamı vardır (Spielberger vd., 1983). Öfkenin sonucu her zaman saldırgan davranış değildir (Deffenbacher, 1999). Öfke duygusunu kontrol edilememesinin bir sonucu olarak, öfke sıklıkla saldırganlık olarak kendini



göstermektedir (Kesen vd., 2007). Balkaya ve Şahin'e (2003) göre öfke, orta düzeyde ve kısa süreli olarak yaşandığında bireye fayda sağlayan, düzeyi yükseldikçe ise hem bireye hem de çevresine zarar veren bir duygudur.

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi öfkenin düzeyi ve ifade ediliş biçimi onun bir sorun olup olmadığını belirlemektedir (Deffenbacher, 2011). Ayrıca kişinin öfkelenmekten sonra sergilediği saldırgan davranış, bazen öfkenin birincil nedeni olan engellenmeyi sona erdirerek kişiyi sakinleştirebilirken bazen de durumu daha da zorlaştırabilmektedir (Cüceloğlu, 1991).

Genel olarak olumsuz bir duygu olarak değerlendirilen öfke, hem bireyin öznel olarak itici duygusal durumuna hem de diğer insanlara yönelik sosyal öfkenin eleştirel bir değerlendirmesine atıfta bulunmaktadır (Averill, 1983). Duyguların savunmacı bir şekilde reddedilmesine yol açabilse de öfke aynı zamanda bir güç duygusu ve kişisel eylemlilik ile de bağlantılıdır. Sonuç olarak hem kötü hem de iyi bir duygu olarak hissedilebilmektedir (Smith vd., 2004; Tibubos vd., 2013). Literatürde yer alan araştırmalar, öfkenin birbiriyle etkileşime giren fiziksel, duygusal ve bilişsel faktörlerden oluşan bir durum olduğunu göstermektedir (Deffenbacher, 1999). Tipik olarak, kişinin benlik şemasına yönelik meydan okumalar, kişinin ego kimliğine yönelik suçlamalar veya saldırılar, kişinin kişisel alanına yönelik saldırılar veya amaçlı davranışın önündeki engelden kaynaklanan hayal kırıklığı bireyin öfkesini tetiklemektedir (Lazarus, 1991). Cinsiyet, yaş ve öfke ifadesi ile ilgili çalışmalar uzun süredir yapılmaktadır (Harmon-Jones, 2003). Türkiye'de depresif ve depresif olmayan insanların suçluluk, utanç ve öfke davranışlarını inceleyen bir araştırma, cinsiyet ile öfke arasında bir ilişki olduğunu, erkeklerin sürekli öfke ve öfke kontrol durumlarının kızlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Köksal ve Gençdoğan, 2010).

Sonuç olarak öfke, kişide hayal kırıklığı, yıldırma, adaletsizlik gibi durumlarla karşılaşıldığında gelişen bir duygudur. Kızgınlık, üzüntü ve hüsrana içermektedir ve uygun şekilde yönetildiğinde olumlu sonuçlara yol açabilmektedir (Berkowitz ve Harmon-Jones, 2004).

### **Öfke Türleri**

Spielberger yaptığı araştırma sonucunda öfkeyi durumsal (anlık) ve sürekli (genel) öfke olarak ikiye ayırmıştır (Gümüşen, 2016).

### ***Durumsal Öfke***

Bir tehdit ya da stresli bir yaşam olayından kaynaklanan anlık, sürekli olmayan öfke durumuna durumsal (anlık) öfke denilmektedir (Spielberger vd., 1995). Durumsal öfke, belirli bir duruma tepki olarak gelişen öfke ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Özer,1994). Lulofs ve Chan'a (2000) göre durumsal öfke, beklentilerin karşılanmaması, hayal kırıklığı, kırılma, hüsrana gibi duygulara dayandığından aslında ikincil bir duygudur.

Durumsal öfke yaşayan kişi tipik olarak buna neden olan durumun farkındadır. Dolayısıyla öfkesini dizginleyebilmekte ve sakin kalabilmektedir. Öfkesini kontrol altına alabilen kişilerin fiziksel ve zihinsel yapısı daha güçlüdür (Beyazaslan, 2012). Ayrıca çevresiyle olumlu ilişkileri olan bu kişiler, öfkelerinin kontrolünü kaybettikten sonra mahcubiyet yaşamaktadırlar (Aksu, 2015).

### ***Sürekli Öfke***

Durumsal öfkenin aksine, sürekli (genel) bir öfkede öfke duygusu kişinin hayatı boyunca sabittir. Öfke eylemi devam ettiği için kişi durumu normal karşılamaya başlamaktadır. Bu nedenle kişi öfkesini kontrol edememekte ve kızgın olduğunu kabul etmeyi reddetmektedir. Tanış (2014) sürekli öfkeyi, hayata karşı her şeyi kapsayan, nedene bağlı olmayan bir öfke olarak tanımlamaktadır.

Sık sık öfkelenen kişiler, öfkelerini uygun şekilde ifade edemeyerek ya bastırmakta ya da sağlıksız şekillerde dışa vurmaktadırlar (Duran vd., 2016). Sürekli öfkelenen kişilerde sıklıkla kalp hastalığı, yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve mide rahatsızlıkları yaşadığı tespit edilmiştir (Nehir ve Çam 2010). Tarhan'a (2008) göre sürekli öfkeye sahip olan kişiler psikolojik destek almaları gerekmektedir.

### ***İlgili Araştırmalar***

İkiz (2000) İzmir il merkezinde bulunan 60. Yıl Anadolu Lisesi, M.E.V. Özel Avni Akyol Lisesi ve Şemikler Lisesinde 1999-2000 yılları arasında öğrenim gören 87 kız ve 97 erkek olmak üzere toplam 184 lise ikinci sınıf öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada akademik başarı, sürekli kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve akademik olarak başarılı olduğuna inanan öğrencilerin benlik saygısının daha yüksek olduğunu ve sosyoekonomik düzey yükseldikçe benlik saygısının da arttığını tespit etmiştir. Ayrıca aldıkları kararların ebeveynleri tarafından desteklendiğini ve ailelerine sorunlarını rahatlıkla

anlatabildiğini belirten öğrencilerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır.

Manicavasgar vd. (2001) tarafından Avustralya'nın Sidney kentindeki bir anksiyete kliniğine başvuran, yaygın anksiyete bozukluğu ve yetişkin panik bozukluğu tanısı almış 35 kadın ve 35 erkek olmak üzere toplam 70 hasta üzerinde gerçekleştirilen ve çocuklarda ayrılık kaygısı ve yetişkinlerde panik bozukluğu arasındaki bağlantının incelendiği araştırmada, ayrılık kaygısı olan çocukların ebeveynlerinden birinin yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu teşhisi olduğu ortaya koyulmuştur. Bu çalışmaya göre, yüksek düzeyde ayrılma kaygısı yaşayan ebeveyni olan çocuklar da yüksek düzeyde ayrılma kaygısı yaşamaktadırlar.

Balkaya ve Şahin (2003), Ankara, Bursa, Sinop, Kırıkkale ve İskenderun illerinde ikamet eden ve rastlantısal olarak belirlenen 14-50 yaş aralığındaki 756 katılımcıdan oluşan bir örneklem üzerinde "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği" geliştirme çalışması yürütmüştür. Çalışmada erkeklerin saldırganlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu öfkeyle ilgili davranışlar alt ölçeğinin aksine, öfke belirtileri alt ölçeğinin fark edilebilir bir cinsiyet farklılığı göstermediği keşfedilmiştir. Öfke ile ilgili düşünceler alt ölçeğinde öfkenin kaygı, somatizasyon, depresyon, kendine olumsuz bakış, intihar düşünceleri ve düşmanlık ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Lise mezunlarının deneyimlerini uygulamaya koyma konusunda daha rahat oldukları görülmüştür.

Türkçapar vd. (2004), askerlik yapmakta olan depresyon tanısı almış antisosyal kişilik bozukluğu hastaları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada depresyon ve öfke arasındaki bağlantıyı değerlendirmiştir. Ankara'da gerçekleştirilmiş olan çalışmada herhangi bir psikiyatrik tanı almamış 40 kişilik kontrol grubu ve 20'si depresif bozukluk tanı ölçütlerini karşılayan ve antisosyal kişilik bozukluğu olduğu belirlenen 72 erkek hasta dahil olmak üzere toplam 112 katılımcı bulunmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, antisosyal kişilik bozukluğu olan ve depresyonu olan hastalarda kontrol grubuna göre öfke, içe dönük ve dışa dönük öfke düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Depresyonu olan antisosyal kişilik bozukluğu hastaları, depresyonu olmayan antisosyal kişilik bozukluğu hastalarına oranla göre daha yüksek öfke kontrolüne sahip olmasına rağmen, kontrol grubu ile herhangi bir korelasyon tespit edilememiştir.

Dallaire ve Weinraub'ın (2005), çocuklarda ayrılık kaygısı yaşamalarına neden olan ailesel faktörleri tespit etmeyi amaçladıkları çalışmada Amerikada

bulunan 99 anne-çocuk ikilisi üzerinde çocukların ayrılık kaygısı ile anne duyarlılığı, annenin ayrılık kaygısı ve anne-çocuk bağlanma stili arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda anne-çocuk bağlanma stilinin hem anne duyarlılığını hem de çocuğun ayrılma kaygısını yordadığı ayrıca annenin ve çocuğun ayrılma kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Peleg vd. (2006), tarafından annelerin ayrılık kaygısı ve çocuklarından ayrışma düzeyleri ile çocuklarının anaokuluna uyumu ve ayrılık kaygısı arasındaki bağlantıyı incelemek için gerçekleştirilen çalışmanın örnekleme İsrail'de yaşayan Dürzi topluluğundan 27 erkek ve 20 kız olmak üzere 4-6 yaş aralığındaki 47 çocuk ve annelerinden oluşmaktadır. Çalışmada katılımcılar okul öncesi eğitimlerine başlamadan önce değerlendirilmişlerdir. Çalışma sonucunda annelerin ayrılık kaygısı düzeyleri ile çocuklarının anaokuluna uyumu arasında negatif, annelerin ayrılık kaygısı düzeyleri ile çocukların ayrılık kaygısı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Avşaroğlu ve Üre'nin (2007) Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1141 öğrenci ile üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ve karar verme düzeylerini benlik saygısı üzerinde inceledikleri çalışmada Melbourne Karar Verme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin benlik saygısının ikincil yönleri (benlik saygısı, öz yeterlilik, imaj depresyonu, özgüven, üretkenlik, başarı) ile öz değerlendirme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, özgüven düzeyi yüksek olan öğrenciler daha özgüvenli bir şekilde karar almaktadır. Ayrıca çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı yükseldikçe dikkatli karar verme stilini daha çok kullandıkları, benlik saygısı düzeyleri düştükçe ise kaçınan, erteleyen ve panik karar verme stilini daha fazla tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Çankaya (2007), Ankara ilinin Çankaya ve Keçiören Liselerinin 1. ve 2. Sınıflarında öğrenim gören ve rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 500 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri lise öğrencilerinin benlik saygısı ile ilgili çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasında bir ilişki olduğunu keşfetmiştir. Bu bağlamda akademik başarının lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Erdem vd. (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Türkiye'deki bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran yaygın anksiyete bozukluğu

tanısı almış olan 40 yetişkin hasta ile 40 sağlıklı yetişkin olmak üzere 80 kişi DSM-IV-TR kriterlerine göre değerlendirilmiştir. Kontrol grubu, hastalarla benzer özelliklere sahip kişilerden seçilmiştir. Hastalar ve kontrol grubu, demografik özellikler ve klinik değerlendirme açısından benzerlik göstermektedir. Çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanılı katılımcıların ve kontrol grubunun öfke düzeyleri, öfkeyi içe, öfkeyi dışa ve öfkeyi kontrol etme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu olan katılımcılar, kontrol grubuna göre öfke düzeyi, öfke ifadesi ve içe dönük öfke ölçeklerinde anlamlı olarak daha yüksek puan alırken, öfke kontrol ölçeğinde anlamlı olarak daha düşük puan almıştır.

Matsumoto vd. (2008) tarafından 23 ülkedeki 3018 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, yüksek depresyon ve düşük yaşam doyumunun içe dönük öfke ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu, öfke kontrolüyle ise ilişkisiz olduğu bulunmuştur. Çalışmada yeniden değerlendirme yolu gibi öfke kontrolü ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki olmadığı bunun yerine, öfkelerini bastırarak içe atanların daha düşük yaşam doyum seviyelerine sahip oldukları keşfedilmiştir.

Esbjorn vd. (2014), çalışmalarında ebeveynlerin ebeveynlik uygulamalarının ve kendi yeterlilik algılarının çocuklarının kaygısını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Danimarkada gerçekleştirilen çalışma anksiyete bozukluğu tanısı olan ancak başka bir psikiyatrik tanısı olmayan ebeveynler ve çocuklar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda ise yeterlilik algısı yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Dalar (2016) yaptığı çalışmada, bir özel eğitim merkezine devam eden 3-5 yaş arası çocuklarda kaygı bozukluğu belirtilerinin, annenin çocuk ve yetişkin olarak bağlanma biçimi ve ayrılık kaygısı ile nasıl ilişkili olduğunu değerlendirmiştir. Çalışmanın örnekleminde 55 kız ve 55 erkek çocuk olmak üzere toplam 110 çocuk ve annesi yer almıştır. Örneklem, Çanakkale’de yer alan özel bir eğitim merkezindeki çocuklar ve anneleri arasından rastgele seçilmiştir. Örneklem dahil olan çocukların hepsinde anksiyete bozukluğu semptomları mevcuttur. Çalışma sonucunda elde edilen veriler ile çocukların kaygı düzeylerinin, annelerin çocukluk ve yetişkin ayrılma kaygıları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Adams, Bezner ve Steinhardt (2017), bir Amerikan üniversitesinde öğrenim gören 368 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, boşanmış

ebeveynlere sahip olan üniversite öğrencilerinin ayrılık kaygısı düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ebeveynleri boşanmış bireylerin, ebeveynleri boşanmamış bireylere kıyasla daha yüksek bir ayrılık kaygısına sahip oldukları keşfedilmiştir.

Çetin (2017), İstanbul il merkezinde ikamet eden 48-66 ay arası ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanısı almış ve tanı almamış 60 çocuk ve ebeveynlerinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada ebeveyn ayrılma kaygısı ve ebeveynlik tutumları ile çocukların ayrılık kaygısı arasındaki bağlantıyı incelemiş ve çocuğun ayrılma kaygısı düzeyi ile anne babanın kaygı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu keşfetmiştir. Ayrıca çocuklardaki ayrılık kaygısı düzeyi ile ebeveynlerine olan inançları ve ebeveynlik öz yeterliliği arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Bastais ve Ponnet (2019) Belçika'da ve 1.735 genç yetişkin (18-30 yaş arası) üzerinde bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya dahil edilen katılımcılar, iki ebeveyni de boşanmış olanlar ve boşanmamış olanlar arasında eşit olarak dağılmıştır. Çalışma sonucunda, ebeveynleri boşanmış bireylerin ayrılık kaygısı düzeylerinin, ebeveynleri hala evli olan bireylerin ayrılık kaygısı düzeyleriyle benzer olduğu bulunmuştur. Ancak, araştırmacılar, ebeveynlerin boşanması sonucu ortaya çıkan stres faktörlerinin, bireylerin ayrılık kaygısı düzeylerinde artışa neden olabileceğini belirtmişlerdir.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Araştırmada ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade etme biçiminin karşılaştırılması amacıyla nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Doğal olarak meydana gelen bir durum veya olayın nedenlerini ve bu nedenlere etkileyen faktörleri veya bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik araştırmalar nedensel karşılaştırma çalışmaları olarak bilinmektedir (Büyüköztürk vd., 2008).

#### Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni 2022-2023 yılları arasında Türkiye’de ikamet eden ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise amaçlı örnekleme yöntemiyle 18 yaş ve üzeri ebeveynleri boşanmış olan 272 katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırmanın bir diğer örneklemini ise elverişlilik örnekleme ile seçilen 18 yaş ve üzeri ebeveynleri birlikte olan 253 katılımcıdan oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemi, çalışma için belirlenen amaç ve sınırlılıklara göre araştırma örnekleminde yer alabilecek bireylerin örnekleme içine alınmasıdır (Büyüköztürk, 2016). Elverişlilik örnekleme; bu örnekleme yöntemi, araştırmacıların zamandan tasarruf etmelerine ve maliyetlerini düşürmelerine yardımcı olur. Araştırmacılar, araştırmalarında elverişlilik örnekleme yöntemini kullanarak hızlı bir şekilde sonuçlar elde edebilirler. Böylece, araştırmacılar kısıtlı zamanları ve kaynakları nedeniyle diğer örnekleme yöntemlerini kullanamadıkları durumlarda bile araştırma yapabilirler. (Dawson ve Trapp, 2001). Katılımcılara ait bilgiler tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1.**

Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklere Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Erkek	254	48,4
	Kadın	271	51,6
Yaş	18-25	175	33,3
	26-34	152	29
	35-41	92	17,5
	42 ve üzeri	106	20,2
Eğitim Durumu	İlkokul	6	1,1
	Ortaokul	6	1,1
	Lise	135	25,7
	Lisans ve üzeri	378	72
Gelir Durumu	Düşük	59	11,2
	Orta	305	58,1
	Yüksek	161	30,7
Medeni Durumu	Evli	213	40,6
	Bekar	276	52,6
	Dul/Boşanmış	36	6,9
Ebeveynleriniz birlikte mi?	Birlikteler	253	48,2
	Boşanmışlar	272	51,8
Anne ve babanızın iletişimi	İletişimi var	312	59,4
	İletişimi yok	213	40,6
Annenizin Öğrenim Durumu?	Okuryazar değil	25	4,8
	Okuryazar	35	6,7
	İlkokul mezunu	71	13,5
	Ortaokul mezunu	70	13,3
	Lise mezunu	190	36,2
	Üniversite ve üzeri	134	25,5
Babanızın Öğrenim Durumu?	Okuryazar değil	7	1,3
	Okuryazar	20	3,8
	İlkokul mezunu	52	9,9
	Ortaokul mezunu	58	11
	Lise mezunu	217	41,3
	Üniversite ve üzeri	171	32,6
Annenizin size karşı tutumunu nasıl algılıyorsunuz?	Anlayışlı-		
	Demokratik	362	69
	Baskıcı Otoriter	126	24
	İlgisiz Kayıtsız	37	7
Babanızın size karşı tutumunu nasıl algılıyorsunuz?	Anlayışlı-		
	Demokratik	242	46,1
	Baskıcı Otoriter	145	27,6
	İlgisiz Kayıtsız	138	26,3



Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen kişilerin %48,4’ünün erkek, %51,6’sının kadın olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, %33,3’ünün 18-25, %29’unun 26-34, %17,5’inin 35-41, %20,2’sinin 42 ve üzeri yaş aralığında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %1,1’i ilkokul, %1,1’i ortaokul, %25,7’si lise, %72’si lisans ve üzeri eğitim durumuna sahiptir. Katılımcıların %40,6’sı evli, %52,6’sı bekar ve %6,9’u dul/boşanmıştır. Katılımcıların ebeveynlerinin birlikte olma durumları incelendiğinde %48,2’sinin ebeveynlerinin birlikte olduğu, %51,8’inin ise ebeveynlerinin boşandığı görülmektedir. Bu katılımcıların %59,4’ünün anne ve babasının iletişimi varken, %40,6’sının anne ve babası iletişim halinde değildir. Katılımcıların %4,8’inin annesi okur yazar değilken, %6,7’sinin annesi okur yazar, %13,5’inin annesi ilkokul mezunu, %13,3’ünün annesi ortaokul mezunu, %36,2’sinin annesi lise mezunu ve %25,5’inin annesi ise üniversite ve üzeri eğitim durumuna sahiptir. Baba öğrenim durumları incelendiğinde, katılımcıların %1,3’ünün babasının okur yazar olmadığı, %3,8’inin babasının okur yazar, %9,9’unun babasının ilkokul mezunu, %11’inin babasının ortaokul mezunu, %41,3’ünün babasının lise mezunu, %32,6’sının babasının ise üniversite ve üzeri eğitim durumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcılara annelerinin kendilerine karşı tutumunu nasıl algıladıkları sorulduğunda %69’u annesinin anlayışlı-demokratik, %24’ü annesinin baskıcı-otoriter ve %7’si annesinin ilgisiz-kayıtsız bir tutuma sahip olduğunu bildirmiştir. Katılımcılara babalarının kendilerine karşı tutumlarını nasıl algıladıkları sorulduğunda ise %46,1’inin babasının anlayışlı-demokratik, %27,6’sının babasının baskıcı-otoriter ve %26,3’ünün ise babasının ilgisiz-kayıtsız bir tutuma sahip olduğunu dile getirdiği tespit edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmacı tarafında oluşturulan Sosyo-demografik Bilgi Formu (Ek-3), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-4), Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği (Ek-5) ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Ek-6) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafında oluşturulan bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumu ve gelir durumu gibi sorular yer almaktadır. (EK-3)

### ***Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)***

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Morris Rosenberg, tarafından 1963 yılında oluşturulmuştur. Ölçek 12 kategori ve toplam 63 soru içermektedir. Orijinal ölçeğin olumlu maddeleri için güvenirlik puanı 0.91, olumsuz maddeleri için güvenirlik puanı 0.87'dir. Ölçek alt boyularının iç tutarlılık katsayıları benlik saygısı için .57, kendilik kavramının sürekliliği için .42, insanlara güvenme için .07, eleştiriye duyarlılık için .31, depresif duygulanım için .63, hayalperestlik için .46, psikosomatik belirtiler için .70, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme için .51, tartışmalara katılabilme için .50, anne-baba ilgisi için .63, babayla ilişki için .54, psişik izolasyon için .18 şeklinde hesaplanmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama güvenirlik çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .48 ile .79 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada sadece benlik saygısını ölçen birinci alt ölçek kullanılmıştır. (EK-4)

### ***Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği (AAÖ)***

Manicavasagar vd. (2003) tarafından geliştirilen ölçekte yetişkinlikte ayrılık kaygısı semptomlarını sorgulamak için 27 öz-bildirim maddesi kullanılmaktadır. Dörtlü likert tipi ölçekte sorular 0-hiç hissetmedim ve 3-çok hissettim arasında derecelendirilmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha puanı 0.89 olarak bulunmuştur. Küçük bir örneklem üzerine ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik pilot çalışmaları incelenmiş ancak herhangi bir yayın yapılmamıştır. Ölçeğin genel puanı yükseldikçe yetişkin ayrılma kaygısı artmaktadır. Orijinal ölçeğin kesme noktası 22 olarak verilmiş, Türkiye çalışmasında 25 ve üzeri olarak değerlendirilmiştir. Ölçek iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak bildirilmiştir (Diriöz vd., 2012). (EK-5)

### ***Öfke İfade Tarzı Ölçeği (ÖİTÖ)***

Spielberger vd. (1983) tarafından hem durumluk hem de sürekli öfkenin bir ölçeği olarak geliştirilen ölçek 34 maddeden oluşan dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçek sorularına verilen yanıtlar Yok (1) ve Hepsi (4) arasında değişmektedir. Ölçeğin ilk 10 maddesinde genel öfke ve sonraki 24 maddesinde öfke ifadeleri

değerlendirilmektedir. Sürekli öfke, altta yatan duyguları ve öfke düzeylerini içermektedir. Sürekli öfke ölçeğinin olası puanı 10 ile 40 arasında değişmektedir. Öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrolü öfke ifade tarzı ölçeğinin üç alt kategorisidir. Bu alt ölçekler 8 ile 32 puan arasında değişen sonuçlar verebilmektedir. Sürekli öfke alt ölçeğinde 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddelerden, öfke dışı ifadesi alt ölçeğinde 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddelerden, öfke içe alt ölçeğinde 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddelerden alınan puanlar toplanarak öfke ifadesi alt ölçek puanları belirlenmektedir. Özer (1994), her biri 34 maddeden oluşan iki ana ölçeği (sürekli öfke ve öfke ifade tarzı) Türkçeye uyarlamıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmalarında her bir veri grubu için Cronbach's Alpha değerleri ayrı olarak hesaplanmış ve sürekli öfke için .79, öfke kontrolü için .84, dışı öfke için .78 ve içe öfke .62 olarak bulunmuştur. (EK-6)

### **Çalışmanın Planı**

Araştırmanın ilk aşamasında, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğini geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek izni alınmıştır. Ölçek izni “Ölçek İzinleri bölümünde yer almaktadır ( Kasım, Aralık 2022).

Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul izni alınmıştır. Etik Kurul İzni, YDÜ/SB/2022/1490 kurul kararı ile 28.12.2022 tarihi ile kabul edilmiştir (Aralık 2022).

Çalışmanın üçüncü aşamasında, araştırmanın evrenini oluşturan Türkiye’de ikametgah eden 18 yaş ve üzeri ebeveynleri boşanmış 272 katılımcı ve ebeveynleri boşanmamış 18 yaş ve üzeri 253 toplam 525 yetişkin bireye ulaşılması amacıyla, Aydınlatılmış Onay Formu, Sosyo-demografik Bilgiler, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği içeren anket formları, Google Form üzerinden çevrimiçi olarak toplanacak şekilde düzenlenmiş olup katılımcılara ulaştırılmıştır ( Ocak, Şubat, Mart 2023).

Kavramsal temeller ile ilgili alan yazının incelenmesi ( Mart 2023).

Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizler sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunmuştur. ( Nisan 2023).

## Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı) 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı ölçeklerinden almış oldukları puanları incelemek amacıyla yapılan tanımlayıcı veri analizinde ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum değerleri hesaplanmıştır. Veri analizi gerçekleştirilmeden önce verilerin normallik varsayımı değerlendirilmiştir. Araştırmada yer alan benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileri kullanılarak hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucunda çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında değiştiği görüldüğü için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerlere Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.**

*Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

	Çarpıklık		Basıklık	
	z	Sh	Z	Sh
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	-0,631	0,107	0,153	0,213
Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	-0,895	0,107	0,875	0,213
Öfke İfade Tarzı Ölçeği	0,263	0,107	0,35	0,213

Tablo 2’de katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerinden aldıkları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırmanın amaçlarından biri katılımcıların benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı puanlarını ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre karşılaştırmaktır. Bu doğrultuda, ölçeklerden elde edilen puanları ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar için t testi

kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Cohen *d* etki değeri katsayıları hesaplanarak yorumlanmıştır. Burada gösterilen 0,20'ye kadar olan değerler düşük düzeyde etkiye, 0,5'e yakın değerler orta düzeyde etkiye, 0,8 ve üstü değerler ise yüksek düzeyde etkiye işaret etmektedir (Cohen, 1988). Ayrıca araştırmada benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzı üzerindeki yordayıcı etkisini saptamak amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

## BÖLÜM IV

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı ölçeklerinden elde ettikleri puanlar ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Bir sonraki adımda, ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. En son adımda ise Rosenberg Benlik Saygısı ve Ayrılık Anksiyetesi Ölçeklerinden aldıkları puanların Öfke İfade Tarzı puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen tüm sonuçlar verilen tablolarda özetlenerek açıklanmıştır.

**Tablo 3.**

*Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke-Öfke Tarzı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler*

	Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.
Ebeveynleri Boşanmış Olanlar	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	27	56	42,85	5,21
	Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	20	80	57,11	11,62
	Öfke İfade Tarzı Ölçeği	59	124	84,51	10,46
Ebeveynleri Birlikte Olanlar	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	26	53	42,79	5,34
	Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	20	80	61,18	11,90
	Öfke İfade Tarzı Ölçeği	52	113	82,95	10,01
Genel	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	26	56	42,82	5,29
	Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	20	80	59,54	11,94
	Öfke İfade Tarzı Ölçeği	52	124	83,59	10,21

Tablo 3 değerlendirildiğinde, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların Rosenberg benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı puan ortalamalarının sırasıyla 42,85 (Ss: 5,21), 57,11 (Ss:11,62) ve 84,51 (Ss: 10,46) olduğu görülmektedir. Ebeveynleri birlikte olan katılımcıların Rosenberg benlik saygısı,

yetişkin ayrılma anksiyetesi, öfke-öfke tarzına ait puan ortalamaları ise sırasıyla 42,79 (Ss: 5,34), 61,18 (Ss: 11,90) ve 82,95 (Ss: 10,01) şeklinde hesaplanmıştır.

### **Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar**

Araştırmanın birinci alt problemi ‘Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur. Bu problemi ele almak ve katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanları ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen veriler Tablo 4’de gösterilmiştir.

#### **Tablo 4.**

*Katılımcıların Ebeveynlerin Birlikte Olma Durumuna Göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Ebeveynleriniz birlikte mi?	N	Ort.	Ss.	$t(525)$	p	Cohen $d$
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Birlikteler	253	42,94	5,111	0,524	0,600	0,05
	Boşanmışlar	272	42,7	5,461			

\*  $p < 0,05$

Tablo 4 değerlendirildiğinde, katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $t(525)=0,524$ ;  $p>0,05$ ). Ebeveynleri birlikte olan ve ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri birbirine benzerdir. Bu sonuca göre, ebeveynlerin birlikte olma durumu benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir (Cohen  $d= 0,05$ ).

### **İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar**

Araştırmanın ikinci alt problemi ‘Ebeveynleri boşanmış ve birlikte olan bireylerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur. Bu problemi ele almak ve katılımcıların Ayrılık Anksiyetesi Ölçeğinden aldıkları puanları ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre

karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen veriler Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.**

*Katılımcıların Ebeveynlerin Birlikte Olma Durumuna Göre Ayrılık Anksiyetesi Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Ebeveynleriniz birlikte mi?	N	Ort.	Ss.	$t(525)$	p	Cohen $d$
Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	Birlikteler	253	62,93	11,474	6,517	0,000*	0,42
	Boşanmışlar	272	56,38	11,527			

\*  $p < 0,05$

Tablo 5 değerlendirildiğinde, katılımcıların ayrılık anksiyetesi puan ortalamaların ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $t(525)= 6,517$ ;  $p<0,05$ ). Ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi puan ortalaması (Ort=62,93; Ss= 11,474), ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların puan ortalamasından (Ort=56,38; Ss=11,527) anlamlı şekilde daha yüksektir. Elde edilen bu sonuca göre, ebeveynlerin birlikte olma durumu ayrılık anksiyetesi üzerinden orta düzeyde bir etkiye sahiptir (Cohen  $d=0,42$ ).

### **Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar**

Araştırmanın üçüncü alt problemi 'Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin öfke ifade tarzı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?' şeklinde oluşturulmuştur. Bu problemi ele almak ve katılımcıların Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden aldıkları puanları ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar için t testi gerçekleştirilmiştir. Analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 6'da gösterilmiştir.



**Tablo 6.**

*Katılımcıların Ebeveynlerin Birlikte Olma Durumuna Göre Öfke İfade Tarzı Ölçeğine Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Ebeveynleriniz		Ort.	Ss.	t(525)	p	Cohen d
	birlikte mi?	N					
Öfke İfade Tarzı							
Ölçeği	Birlikteler	253	84,14	9,827	1,198	0,231	0,03
	Boşanmışlar	272	83,07	10,562			

\* p < 0,05

Tablo 6 değerlendirildiğinde, katılımcıların öfke ifade tarzı puan ortalamalarının ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $t(525)=1,198$ ;  $p>0,05$ ). Ebeveynleri birlikte olan ve ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların öfke ifade tarzı düzeyleri birbirine benzerdir. Bu sonuca göre, ebeveynlerin birlikte olma durumu öfke ifade tarzı üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir (Cohen  $d=0,03$ ).

#### **Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar**

Araştırmanın dördüncü alt problemi ‘Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin benlik sayısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur. Bu problemi ele almak ve katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen veriler Tablo 7 ve Tablo 8’de gösterilmiştir.

**Tablo 7.**

*Ebeveynleri Birlikte Olan Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerine Ait Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

		1	2	3	
Ebeveynleri Birlikte Olanlar	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	r	1		
		p			
	Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	r	,698**	1	
		p	0,000		
	Öfke İfade Tarzı Ölçeği	r	-,292**	-,291**	1
		p	0,000	0,000	

\*\*p<0,01; N=525

Tablo 7 değerlendirildiğinde, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı puanları ile ayrılık anksiyetesi ( $r=0,698$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı ( $r=-,292$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları ile öfke ifade tarzı ( $r=-,291$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Elde edilen bu sonuçlara göre, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygıları, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı düzeyleri ilişki içerisindedir. Buna göre, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça ayrılık anksiyetesi düzeyleri artmakta öfke ifade tarzı düzeyleri ise azalmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzı düzeyleri azalmaktadır.

**Tablo 8.**

*Ebeveynleri Boşanmış Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Ayrılık Anksiyetesi ve Öfke İfade Tarzı Ölçeklerine Ait Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

		1	2	3	
Ebeveynleri Boşanmış Olanlar	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	r	1		
		p			
	Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	r	,649**	1	
		p	0,000		
	Öfke İfade Tarzı Ölçeği	r	-,365**	-,446**	1
		p	0,000	0,000	

\*\*p<0,01; N=525

Tablo 8 değerlendirildiğinde, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygı puanları ile ayrılık anksiyetesi ( $r=0,649$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı ( $r=-,365$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları ile öfke ifade tarzı ( $r=-0,446$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Elde edilen bu sonuçlara göre, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı düzeyleri anlamlı bir ilişki içerisindedir. Buna göre ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı puanları arttıkça ayrılık anksiyetesi puanları artmakta, öfke ifade tarzı puanları ise azalmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları arttıkça öfke ifade tarzı puanları da artmaktadır.

### **Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorumlar**

Araştırmanın beşinci alt problemi ‘Ebeveynleri boşanmış ve ebeveynleri birlikte olan bireylerin benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi düzeyleri öfke ifade tarzı düzeylerini yordamakta mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur. Bu problemi ele almak ve katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı ve Ayrılık Anksiyetesi Ölçeklerinden aldıkları puanların Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden aldıkları puanlar üzerindeki

yordayıcı etkisini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen veriler Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 9.**

*Ebeveynleri Boşanmış Olan Katılımcılarda Rosenberg Benlik Saygısı ve Ayrılık Anksiyetesi Ölçeklerinden Alınan Puanların Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
(Sabit)	114,31	5,327		21,458	0,000
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	-0,261	0,162	-0,13	-1,611	0,109
Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	-0,326	0,073	-0,362	-4,487	0,000**
R=0,457	R2=0,209		F(2;212)=27,74		

\*\* p<0,01; \* p<0,05; Bağımlı Değişken: Öfke İfade Tarzı

Tablo 9 değerlendirildiğinde, ebeveynleri boşanmış olan katılımcılarda ayrılık anksiyetesinin ( $\beta=-0,362$ ;  $p<0,01$ ) öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte, ebeveynleri boşanmış olan katılımcılarda benlik saygısının ( $\beta=-0,13$ ;  $p>0,05$ ) öfke ifade tarzını anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Ebeveynleri boşanmış olan katılımcılarda öfke ifade tarzı değişiminin %21’i ayrılık anksiyetesi tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 10.**

*Ebeveynleri Birlikte Olan Katılımcılarda Rosenberg Benlik Saygısı ve Ayrılık Anksiyetesi Ölçeklerinden Alınan Puanları Öfke İfade Tarzı Ölçek Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
(Sabit)	105,568	4,369		24,162	0,00
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	-0,324	0,141	-0,173	-2,293	0,023*
Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	-0,143	0,063	-0,17	-2,259	0,025*
R=0,316	R2=0,1		F(2;311)=17,169		

\*\* p<0,01; \* p<0,05; Bağımlı Değişken: Öfke İfade Tarzı

Tablo 10 değerlendirildiğinde ebeveynleri birlikte olan katılımcılarda benlik saygısının ( $\beta=-0,173$ ;  $p<0,05$ ) ve ayrılık anksiyetesinin ( $\beta=-0,17$ ;  $p<0,05$ ) öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Ebeveynleri birlikte olan katılımcılarda öfke ifade tarzı değişiminin %10'u benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### Tartışma

Günümüzde boşanmaların artması, aile yapısındaki değişimlerin ve bu değişimlerin çocukların psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırılmasını gerektirmektedir. Bu çalışmada, ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerin benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçimi düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın birinci bulgusunda, ebeveynleri birlikte olan ve ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin birbirine benzer olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ebeveynlerin birlikteliğinin veya boşanmasının, çocukların benlik saygısı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını düşündürebilir. Alan yazın incelendiğinde benlik saygısı ile ebeveynleri birlikte olma durumuna göre yapılmış bir araştırma veya çalışmaya rastlanmamıştır ancak benlik saygısı konusunda yapılmış farklı birkaç çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre benlik saygısı düzeyleri arasında farklılaşma olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Karasar vd. (2006) yaptıkları bir çalışmada, aile bütünlüğü ile ilgili değişkenlerin ergenlerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, aile bütünlüğü değişkeninin ergenlerin benlik saygısı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ancak ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre benlik saygısının farklılaştığına dair bir bulguya rastlanmamıştır. Benzer şekilde, Çetin (2015) yaptığı bir çalışmada, ebeveynlerin ayrılık sürecinin çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, ebeveynlerin ayrılığı ile çocukların benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre benlik saygısının farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır (Thayer ve Zimmerman, 2003; Şentürk, 2006; Kılınc, 2011; Carroll, 2013).

Araştırmanın ikinci bulgusunda, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi düzeylerinin, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, ebeveynlerin birlikteliğinin çocukların ayrılma anksiyetesi üzerinde bir koruyucu etkisi olduğunu düşündürebilir. Araştırmada kullanılan örneklemin demografik özellikleri, yaş grupları ve ayrıca ebeveynlerin boşanma sürecinin nasıl yaşandığı gibi faktörler sonuçları etkileyebilir. Ayrıca, ayrılma anksiyetesinin çok yönlü bir kavram olduğunu unutmamak gerekir. Araştırmada belirli ölçütler kullanılmış

olabilir, ancak ayrılma anksiyetesinin tüm yönlerini kapsayan daha kapsamlı bir değerlendirme yapılmamış olabilir. Alan yazın incelendiğinde, benlik saygısı gibi duygusal faktörlerle ilgili araştırmaların aksine, ayrılık anksiyetesi konusunda yapılmış çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Gürses vd. (2011) yaptıkları bir araştırmada, anne ve babasından ayrı yaşayan çocukların ayrılık anksiyetesi düzeyleri ile anne-baba arasındaki iletişim, anne-baba birlikteliği ve çocukların yaşına göre değiştiği bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveynlerin birlikte olma durumunun ayrılık anksiyetesi üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Paksoy vd. (2019) yaptıkları bir araştırmada, ayrı yaşayan ebeveynlerin çocukları ile birlikte yaşayan ebeveynlerin çocuklarının ayrılık anksiyetesi düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, ayrı yaşayan çocukların daha yüksek bir ayrılık anksiyetesi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Başka çalışmalarda da, ebeveynlerin birlikte olma durumunun ayrılık anksiyetesi düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ve ayrı yaşayan çocukların genellikle daha yüksek ayrılık anksiyetesi düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir (Aksu ve Demir, 2019; Güneş ve Bayhan, 2014; Korkut Owen, 2017; Parades, Orue ve Etxebarria, 2019; Wang vd., 2016).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, ebeveynleri birlikte olan ve ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların öfke ifade tarzı düzeyleri birbirine benzerdir. Bu sonuç öfke ifade tarzı, bir kişinin öfkesini nasıl ifade ettiğini ve yönettiğini ifade eder. Öfke ifade tarzları, agresif, bastırıcı, dışarıya vurucu veya uyumlu olma gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Araştırmada, ebeveynlerin birlikte olması veya boşanması, katılımcıların öfke ifade tarzı üzerinde belirleyici bir faktör olarak görünmemektedir. Öte yandan, birçok araştırmada, çocukların duygusal durumlarının ebeveynlerinin birlikte olma durumundan çok, ailedeki genel dinamikler, ebeveynlerin tutumları, çocuğun kişilik özellikleri ve diğer faktörlere bağlı olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, ebeveynlerin birlikte olup olmamasının, çocukların öfke ifade etme düzeylerini belirleyen tek faktör olmadığı düşünülebilir (Adams, Bezirgianian ve Schneider, 2014; Cumming ve Davies, 2010; Grych ve Fincham, 2001; Lansford ve Deater-Deckard, 2012). Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı ile ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin artması ile ayrılık anksiyetesi

düzeylerinin arttığı öfke ifade tarzı düzeylerinin ise azaldığı gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde benlik saygısı ile ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönlü ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur (Amato, 1993; Luster ve Rhoades, 1988; Zill, Morrison ve Coiro, 1993). Bununla birlikte öfke ifade tarzı ile ebeveynlerin birlikte olma durumu arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Amato ve Booth, 2001; Grych vd., 2000; Jouriles vd., 2000). Bu sonuçlar, ebeveynlerin birlikte olma durumunun çocukların duygusal gelişiminde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi arasındaki pozitif ilişki, ebeveynlerin birlikteliğinin, çocukların kendilerine olan güvenlerini arttırarak ayrılık anksiyetesi riskini azaltabileceğini göstermektedir. Öte yandan, öfke ifade tarzı ve ebeveynlerin birlikteliği arasındaki negatif ilişki, ebeveynlerin birlikte olmalarının, çocukların öfke ve saldırganlık davranışlarını azaltabileceğini göstermektedir. Ebeveynlerin birlikte olmalarının, çocukların duygusal gelişiminde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, ebeveynlerin birlikteliğinin, çocukların benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi gibi duygusal problemleri azaltabileceği ve öfke ifade tarzını düzenleyebileceği sonucuna varılabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı ile ayrılık anksiyetesi arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça ayrılık anksiyetesi düzeylerinin arttığı, öfke ifade tarzı puanlarının ise azaldığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde boşanma sürecinde olan çocukların benlik saygısı düzeylerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir. Çocuklar, ebeveynlerinin boşanması nedeniyle kendilerini suçlu hissedebilirler ve bu da benlik saygısının azalmasına yol açabilir. Ayrıca, ebeveynleri boşanmış olan çocukların ayrılık anksiyetesi düzeylerinde artış olduğu da gözlemlenmiştir. Bu durum, ebeveynlerin boşanmasının çocuklar üzerindeki duygusal etkisini ve çocukların ebeveynlerinden ayrılmaktan duydukları endişeyi yansıtmaktadır. Öfke ifade tarzı ile ilgili olarak, ebeveynleri boşanmış olan çocukların öfke ifade tarzlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, ebeveynlerin boşanmasının çocukların öfke ve saldırganlık davranışlarını arttırabileceğini göstermektedir (Amato, 2001; Grych ve Fincham, 1990; Hetherington, Stanley-Hegan, 2000). Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir.



Bununla birlikte, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi düzeyleri ile öfke ifade tarzı düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzı düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu konuda yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Ardelt ve Nieder (2010) ebeveynleri boşanmış olan genç yetişkinlerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, katılımcıların ebeveynleri boşandıktan sonra ayrılık anksiyetesi düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yani, katılımcıların ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzları azalmaktadır. Amato (2000) yapmış olduğu çalışmada boşanmanın çocuklar ve yetişkinler üzerindeki sonuçlarına odaklanır. Boşanmanın çocuklarda ayrılık kaygısı, öfke ve diğer duygusal problemlere yol açabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, çocukların boşanmanın etkilerinden kurtulmak için farklı savunma mekanizmaları kullanabileceği de belirtilmektedir. Ayrıca Stroud ve Davila (2017) araştırmada, ayrılık anksiyetesi düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Bulgular, boşanmış ebeveynlere sahip olan genç yetişkinlerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça, öfke ifade tarzı düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Araştırma kapsamında ebeveynleri boşanmış olan katılımcılarda ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ayrılık anksiyetesi yaşayan insanların öfke duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmekte zorlanabileceğini ve bu da sosyal etkileşimlerinde sorunlara neden olabileceğini göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde ebeveynleri boşanmış olan çocuklarda ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığına dair bulgulara rastlanmıştır. Özellikle, ebeveynleri boşanmış olan çocukların kendilerini ifade etmek için daha fazla öfke ifade etme eğiliminde oldukları ve bu durumun ayrılık anksiyetesi düzeyleriyle ilişkili olduğu belirtmişlerdir (Jones, Cassidy ve Shaver, 2015; Matthews vd., 2016; Vostanis, 2017). Bu bulgu, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesinin arttıkça öfke ifade tarzlarının da artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ebeveynleri birlikte olan katılımcılarda benlik saygısının ve ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Benlik saygısı, ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiler, ebeveynleri birlikte olan katılımcılar üzerinde yapılan bir araştırmada incelenmiştir (Baumeister & Tice,

1986). Araştırmada, benlik saygısı düzeyleri yüksek olan katılımcıların öfke ifade tarzlarının daha az olduğu, ayrılık anksiyetesi düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise öfke ifade tarzlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, benlik saygısı düzeyleri yüksek olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar, benlik saygısının ve ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ailelerinde daha sağlıklı bir ilişki dinamiği olduğunu ve bu dinamiğin katılımcıların kişilik özelliklerini olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir. Ayrıca, bu bulgular, aile yapısının kişilerin duygusal durumlarını nasıl etkileyebileceğine dair önemli ipuçları vermektedir. Bu nedenle, aile yapısının önemi ve ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı bir ortam sağlamalarının önemi vurgulanmalıdır. Sonuç olarak, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi düzeylerinin öfke ifade tarzını nasıl etkilediği konusundaki bu bulgular, aile yapısının kişilik özelliklerini nasıl etkilediğine dair önemli bir anlayış sağlamaktadır.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların ayrılık anksiyetesi puan ortalamaların ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılma anksiyetesi puan ortalamalarının ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların öfke ifade tarzı puan ortalamalarının ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı puanları ile ayrılık anksiyetesi puanları arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça ayrılık anksiyetesi düzeylerinin arttığı öfke ifade tarzı düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

Ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları ile öfke ifade tarzı puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzı düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygı puanları ile ayrılık anksiyetesi puanları arasında pozitif yönlü, öfke ifade tarzı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı puanları arttıkça ayrılık anksiyetesi puanlarının arttığı, öfke ifade tarzı puanlarının ise azaldığı görülmüştür.

Ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları ile öfke ifade tarzı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puanları arttıkça öfke ifade tarzı puanlarının da arttığı bulunmuştur.

Ebeveynleri boşanmış olan katılımcılarda ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Ebeveynleri boşanmış olan

katılımcılarda öfke ifade tarzı değişiminin %21'i ayrılık anksiyetesi tarafından açıklanmaktadır.

Ebeveynleri birlikte olan katılımcılarda benlik saygısının ve ayrılık anksiyetesinin öfke ifade tarzını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Ebeveynleri birlikte olan katılımcılarda öfke ifade tarzı değişiminin %10'u benlik saygısı ve ayrılık anksiyetesi tarafından açıklanmaktadır.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Türkiye'de ikamet eden 18 yaş ve üzeri ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış 525 kişi ile gerçekleştiren bu çalışmada elde edilen sonuçlar, ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireyler arasında ayrılık kaygısı açısından farklılıklar olduğu ancak benlik saygısı ve öfke ifade tarzı açısından farklılıklar olmadığı gösterilmiştir. Benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade tarzı çocukların duygusal gelişiminde oldukça önemli faktörlerdir. Bu nedenle, benzer araştırmaların daha büyük ve farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmesi ile daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak, ebeveynlerin boşanma sürecinde çocukların psikolojik sağlığına etkileri konusunda fazla çalışma yapılması gerektiği belirtilebilir. Bu çalışmaların sonuçları, çocukların ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılması ve bu süreçte ebeveynlere yapılacak desteklerin belirlenmesinde kullanılabilir.

### **Devlete Yönelik Öneriler**

Araştırmada elde edilen sonuçlardan yola çıkarak aile politikalarının ve destek sistemlerinin önemini vurgulanabilir. Özellikle, ayrılık kaygısı yaşayan çocuklara ve gençlere destek sağlayacak programlar ve hizmetlerin geliştirilmesi önemlidir. Bu programlar, ebeveynlerin boşanma sürecinde çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına daha iyi yanıt vermek için ebeveynlerin de dahil edilmesi gerektiğini de göstermektedir. Ebeveynlerin birlikte kalmalarının çocuklara faydalı olabileceği önerilebilir ancak bu her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle, boşanmış aileler için ayrılık anksiyetesi ile başa çıkma becerilerini geliştirebilecek eğitim ve destek programlarına da ihtiyaç vardır. Ülkedeki boşanma oranlarına bakarak bu konudaki politika ve hizmetlerin ihtiyaçları belirlenmesi ve bu alanda daha fazla araştırmaya yatırım yapılmasını önerilebilir.

Çalışmada elde edilen sonuçlar ebeveynlerin boşanmasının çocukların duygusal gelişiminde olumsuz etkilere neden olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, ilgili kurumların boşanmaların etkileri hakkında daha fazla farkındalık yaratması ve ailelere destek sağlaması önerilebilir. Ayrıca, boşanma sonrası çocukların duygusal gelişimine etki eden faktörleri belirlemek için araştırmalar yapılması ve bu faktörlere yönelik politikalar geliştirilmesi gerekmektedir.

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Araştırmada ebeveynleri birlikte olan katılımcıların benlik saygısı ile ayrılık kaygısı ve öfke ifade tarzı düzeyleri arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca dayanarak klinik uygulamalarda, ebeveynleri birlikte olan çocukların ayrılık kaygısı ve öfke ifade tarzları ile ilgili müdahalelerde benlik saygısına odaklanılması önerilebilir. Ayrıca, ebeveynleri birlikte olan çocuklarda ayrılık kaygısı düzeyleri arttıkça öfke ifade tarzlarının azalması gözlemlendiğinden, çocukların bu kaygılarıyla başa çıkmak için uygun stratejiler öğrenmelerine ve sağlıklı duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olunabilir. Klinik uygulamalarda ebeveynlerin de dahil edilmesi, çocukların ayrılık kaygısı ve öfke ifade tarzlarıyla ilgili müdahalelerde daha iyi sonuçlar elde etmek için önemlidir.

Bununla birlikte, çalışmada elde edilen sonuçlar ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların benlik saygısı ile ayrılık anksiyetesi ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, boşanma sürecinde olan ailelerin çocuklarına benlik saygısı geliştirmeye yönelik terapi programlarının uygulanmasının çocukların kendilerine olan güvenlerini artırarak ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçimlerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda ebeveynleri birlikte olan katılımcıların ayrılık anksiyetesi puan ortalamalarının ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ebeveynlerin birlikte kalması durumunda bile çocukların ayrılık kaygısının yaşanabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, ebeveynlere çocukların duygusal ihtiyaçlarının karşılanması konusunda daha fazla farkındalık kazandırılması gerekmektedir.

Boşanmanın getirdiği stres ve belirsizlik nedeniyle, çocukların öfke ifade biçimleri artabilir. Bu nedenle çocuklara öfke yönetimi becerileri öğretilmelidir. Klinisyenler, çocukların sağlıklı bir şekilde öfke ifade etmelerine yardımcı olmak için öfke yönetimi becerileri öğretmelidir.

### Kaynakça

- Adams, J. F. (1973). Understanding adolescence. *Hamsphire*.
- Adams, T., Bezirgianian, S., & Schneider, W. (2014). Divorce, anger, and hostile attributions. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(3), 213-227.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (2017). The relationship between parental divorce and college students' separation anxiety. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(8), 587-601.
- Adams, Bezirgianian ve Schneider, 2014; *Cumming ve Davies 2010; Grych ve Fincham 2001; Lansford ve Deater Deckard 2012*.
- Adler, A., & Sipal, K. (1984). Yaşama sanatı. İstanbul: *Say Yayınları*.
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. New York: *Psychology Press*.
- Aksu, H., & Demir, T. (2019). The effect of parental divorce on separation anxiety disorder in Turkish children. *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 330-341.
- Aksu ve Demir 2019; Güneş ve Bayhan, 2014; *Korkut Owen 2017; Parades, Orue ve Etxebarria 2019; Wang vd., 2016*.
- Aksu, Y. (2015). *Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Alkın, T. (2010). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu. Türkiye Klinikleri, *Journal of Psychiatry Special Topics*, 3(3), 53-63.
- Altıntaş, E., & Gültekin, M. (2003). Psikolojik Danışman Kuramları. İstanbul: *Alfa Yayınları*.
- Amoto ve Booth 2001; Grych Vd., 2000; *Jouriles vd; 2000*.
- Amoto 2001; Grych ve Fincham 1990; *Hetherigton, Stanley Hegan 2000*.
- Amoto 1993; Luster ve Rhoades 1988; *Zill Marrison ve Coiro 1993*.

- Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 23-38.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- 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. (2014). The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation. *The Future of Children*, 24(2), 37-53.
- Amato, P. R. & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2007). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı* (Gözden geçirilmiş dördüncü baskı (DSM IV-TR). (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı* (5.Baskı). (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ardelt, M., & Nieder, T. (2010). Divorce and its impact on the anger experience and expression of young adults. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 295-308.
- Arnett, J.J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Asiltürk, A. (2004). Boşanma ve velayet. *Popüler Psikiyatri Dergisi*. Sayı 17.
- Aslan, H. (2006). *Çalışanların iş doyumuna göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Atkinson, R., Atkinson, R. C., Smith, E., Bem, D., & Nolen, S. (1999). Hilgard's Introduction to Psychology. Hampshire: *Cengage Learning*.
- Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression. Implications for theories of emotions. *American Psychologist*, 38,1145–1160.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 18, 85-100.
- Aydın, B. (2005). Çocuk ve ergen psikolojisi. Ankara: *Atlas Yayınları*.
- Bahalı, K., & Tahiroğlu, A. Y. (2010). Okul reddi: Klinik özellikler, tanı ve tedavi. (School refusal: Clinical features, diagnosis and treatment). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar (Current Approaches in Psychiatry)*, 2(3), 362-383
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram olarak stres. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi*, Ayrı Basım(2), 211-220.
- Bastaitis, K., & Ponnet, K. (2019). The intergenerational transmission of relationship outcomes: The impact of parental divorce on young adults' relationship quality and the mediating role of relationship-specific investment. *Journal of Family Issues*, 40(2), 167-194.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4(2), 107-130.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bowlby J. (1973). Attachment and loss. Vol. 2: Separation. New York: *Basic Books*.
- Bowlby, J. (1959). Separation anxiety. *International Journal of Psycho-Analysts*, 1-25.
- Broadwin, I. T. (1932). A contribution to the study of truancy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2(3), 253–259.



- Butler, I., Scanlan, L., Robinson, M., Douglas, G., & Murch, M. (2009). *Divorcing children children's experience of their parents' divorce*. Great Britain: *Jessica Kingsley Publishers*.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (22. bas.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: *Pegem Akademi*
- Carroll, J. P. (2013). *Önce Çocuklar*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık.
- Carter, L., & Minirth, F. (2017). *The Anger Workbook: An Interactive Guide to Anger Management*: Grand Rapids, MI.
- Chrzanowski, G. (1981). The genesis and nature of self-esteem. *American journal of psychotherapy*, 35(1), 38-46.
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce Causes and Consequences*. USA: *Yale University Press*.
- Collange, C. (2000). *Boşanma Salgını*. (2. basım). Çev. Sevim Akten. Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. *Guilford Press*.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cyranowski, J. M., Shear, M. K., Rucci, P., Fagiolini, A., Frank, E., Grochocinski, V. J. & Cassano, G. (2002). Adult separation anxiety: Psychometric properties of a new structured clinical interview. *Journal of Psychiatric Research*, 36(2), 77- 86.
- Çağdaş, A. & Secer, Z. (2004). *Mutlu ve sağlıklı yarınlar için anne baba eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi.

- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, B.S. (2017). *Çocuklarda ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı ve ebeveynliğe yönelik tutumları*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Dalı, Ankara.
- Çetin, G. (2015). Ebeveynlerin ayrılık sürecinin çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 129-141.
- Çivitci, N.,Çivitci, A. & Fiyakalı, C. (2009). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9(2), 493– 525.
- Çoban A.İ. (2005). Yalnız yaşayan yaşlılara ilişkin aile politikaları, *Aile ve Toplum Dergisi*, Cilt:2, Sayı:8, s.39.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Dalar, F. (2016). *Özel eğitim merkezine devam eden 3-5 yaş arası çocukların annelerinin ayrılık kaygısı ve bağlanma biçiminin çocukların kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Dallaire, D.H., & Weinraub, M. (2005). Predicting children's separation anxiety at age 6: The contributions of infant–mother attachment security, maternal sensitivity, and maternal separation anxiety. *Attachment & Human Development*, 7(4), 393–408.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 212-221.
- Diriöz, M., Alkin, T., Yemez, B., Onur, E., & Eminağaoğlu, P. N. (2012). Ayrılma anksiyetesi belirti envanteri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 108-116.

- Doğan, M. (2003). Türk medenî kanunu'nun evliliğin genel hükümleri bakımından getirdiği yenilikler. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 52(4), 93-129.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Duran, S., Karadaş, A., & Kadder, E. (2016). Hemşirelik ğrencilerinin tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 39-44.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri, *Aile ve Toplum Dergisi*, Cilt:2, Sayı:8, s.68.
- Emery, R. E. (1988). *Marriage, divorce, and children's adjustment*. Sage Publications, Inc.
- Esbjrn, B. H., Caspersen, I. D., Smhovd, M. J., Breinholst, S. & Reinholdt Dunne, M. L. (2014). Exploring the contribution of parental perceptions to childhood anxiety. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 2(3), 115-123.
- Esenay, F. I. (2002). *niversite ğrencilerinde sağlık davranışlarının sosyal destek ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Mersin niversitesi sağlık bilimleri enstitüsü.
- Fairbairn, W.D. (1943). The war neuroses: their nature and significance. *Psychoanalytic Studies of the Personality* (ss. 256- 288). London: Routledge.
- Fiyakalı, N. C. (2008). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış lise ğrencilerinin sürekli fke düzeyi ve fke ifade tarzlarının karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Flouri, E. (2006). Parental interest in children's education, children's self-esteem and locus of control, and later educational attainment: Twenty-six year follow-up of the 1970 British birth cohort. *British journal of Educational psychology*, 76(1), 41-55.
- Freud, S. (1905). Three essays on the theory of sexuality. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume VII (1901-1905):

A case of hysteria, three essays on sexuality and other works içinde (ss. 123-246).

- Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. On Freud's "inhibitions, symptoms and anxiety" (ss. 9-99). London: Karnac Books.
- Greenwood, J., & Güner, N. (2009). Marriage and divorce since world war 11: analyzing the role of technological progress on the formation of households. *NBER Macroeconomics Annual*, 23, 231-276.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological bulletin*, 108(2), 267-290.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (2001). Children's appraisals of marital conflict: Initial investigations of the cognitive-contextual framework. *Child Development*, 72(3), 678-692.
- Grych, J. H., Fincham, F. D., Jouriles, E. N., & McDonald, R. (2000). Interparental conflict and child adjustment: Testing the mediational role of appraisals in the cognitive-contextual framework. *Child Development*, 71(6), 1648-1661.
- Gümüşel, O. (2004). Boşanma ve çocuk. [http://www.mcatürk.com/ogumusel\\_bosanma.htm](http://www.mcatürk.com/ogumusel_bosanma.htm) (24 Ocak 2006).
- Güneş, H., & Bayhan, P. (2014). The relationship between separation anxiety, self-esteem, and perceived social support in adolescents whose parents have divorced. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2176-2182.
- Güney, S. (2009). *Sosyal psikoloji*, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s.83-84-85.
- Günüşen, N. P. (2016). Öfke, saldırganlık ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics*, 2(2), 36-43.
- Gürses, A., & Güngör, D. (2011). *Ebeveyn ayrılığı ve çocuklar: Ayrılık anksiyetesi*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(4), 578-592.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler eğitim dergisi*, 7(18), 25-42.

- Harmon-Jones, E. (2003). Anger and the behavioral approach system. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 995-1005.
- Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(1), 129-140.
- Horney, K. (1950). The tyranny of the should. Neurosis and human growth. *The Struggle Towards Self Realisation*, 64-85.
- Hughes, R. (2002). The effects of divorce on children. Retrieved October Form The World.
- İkiz, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkili*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- James, W., Burkhardt, F., Bowers, F. & Skrupskelis, I. K. (1890). The principles of psychology. 1(2), London: *Macmillan*.
- Jeynes, W.H. (1998). The effects of recent parental divorce on their children's consumption of alcohol. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(5), 601-619.
- Johnson, A.M., Falstein, E.I., Szurek, S.A., & Svendsen, M. (1941). School phobia. *American Journal Orthopsychiatry*; 11:702-711.
- Jonas Cassiday ve Shaver 2015; Matthews vd, 2016, Vastenis, 2017.
- Jouriles, E. N., Spiller, L. C., Stephens, N., McDonald, R., & Swank, P. R. (2000). Variability in adjustment of children of battered women: The role of child appraisals of interparent conflict. *Cognitive Therapy and Research*, 24(2), 233-249.
- Karakuş, S. (2003). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış çocukların depresyon düzeylerinin incelenmesi ve okul başarısına yansımaları*, (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Karasar, N., Özmen, Y. ve Akın, A. (2006). Aile bütünlüğü ile ergenlerin benlik saygısı arasındaki ilişki. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, (25), 51-62.

- Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 353-364.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Konya.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konuk E. (2000). *Psikoloji Dergisi*, Seminer Dergisi Özel Sayısı, Sayı:8, s.7-8.
- Korkut Owen, F., & Korkut Owen, G. (2017). Comparison of separation anxiety levels of children of divorced and non-divorced parents in Turkey. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 6(2), 46-52.
- Kowalski, R.M. (2000). Anxiety. Encyclopedia of psychology. Washington D.C. *Oxford University Press*.
- Köksal, F., & Gençdoğan, B. (2010). Defresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 163-175.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Ösym Yayınları.
- Lamanna, M. A., & Riedmann, A. (2009). Marriages & Families Making Choices in a Diverse Society. Canada: *Thomson Wadsworth*.
- Lansford, J. E., & Deater-Deckard, K. (2012). Childrearing discipline and violence in developing countries. *Child Development Perspectives*, 6(1), 34-41.
- Lazarus, R.S. (1991). Emotion and adaptation. New York: *Oxford University Press*.
- Lerner, H. (2001). Öfke dansı. İstanbul: *Varlık Yayınları*.
- Lulofs, R. S., & Cahn, D. D. (2000). Conflict from theory to action. United States of America: *Aperson Education Company*.

- Luster, T., & Rhoades, K. (1988). The impact of marital quality, divorce, and remarriage on the relationships between parents and their children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 19(3-4), 21-46.
- Mahler, M. S. Pine, F., & Bergman, A. (2015). İnsan yavrusunun psikolojik doğumu (3. Baskı). (Çev. A. N. Babaoğlu) İstanbul: *Metis*. (Orjinal çalışma basım tarihi 1975).
- Manicavasagar, V., Silove, D., Curtis, J., & Wagner, R. (2000). Continuities of separation anxiety from early life into adulthood. *Journal of anxiety disorders*, 14(1): 1-18.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (1997). Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. *Australasian Psychiatry*, 31(2): 299-303.
- Matsumoto, D., Yoo, S., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 925-937.
- Maysel, O., & Scher, A. (2000). Mother's attachment concerns regarding spouse and infant's temperament as modulators of maternal separation anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(7): 917-925.
- McKay, M. & Fanning, P. (2000). Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem (3rd ed.). Oakland, CA: *New Harbinger Publications*.
- Morganett, S.R. (2005). Yaşam Becerileri. Çev. Sonay Gürçay, Alim Kaya, Mesut Şağkes, Ankara: *Pegem Yayıncılık*.
- Nehir, S., & Çam, O. (2010). Miyokard infarktüsü geçiren hastalarda psikososyal sağlık ve hastalık uyumu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 26(3), 73-84.
- Nickerson, K. F. (2003). Anger in adolescents: *The effectiveness of a brief cognitive-behavioral anger management training program for reducing attitudinal and behavioral expressions of anger*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Capella University.
- Novaco, R.W. (2010). *Anger and psychopathology*. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Organisation for Economic Co-Operation and Development. (2011). *Doing Better for Families*. Paris: *OECD Publishing*.

- Özer, A.K. (1994). Surekli ofke ve ofke ifade tarzi ölçekleri ön çalismasi. *Turk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özgüven, İ. E. (2001). Ailede iletişim ve yaşam. Ankara: *PDREM Yayınları*.
- Özgüven, İ. E., Ekici, G., Argun, N., & Dilek, N. (2014). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: *Nobel*.
- Paksoy, H., Yılmaz, T., & Erdoğan, A. (2019). Ayrı yaşayan ebeveynlerin çocuklarının ayrılık anksiyetesi düzeyleri: Bir alan araştırması. *International Journal of Social Science and Education Research*, 5(2), 287-302.
- Paredes, V., Orue, I., & Etxebarria, I. (2019). Parental divorce, attachment and separation anxiety in young adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2747-2759.
- Peleg, O., Halaby, E., & Whaby, E. N. (2006). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: A study in Druze families. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(8), 973-995.
- Reifman, A. Villa, L. C. Amans, J. A. Rethinam, V., & Telesca, T. Y. (2001). Children of Divorce in the 1990s: A meta-analysis. *Journal of Divorce and Remarriage*.
- Riggio, H. R. (2001). Relations between parental divorce and the quality of adult sibling relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 36(1-2), 67-82. doi:10.1300/J087v36n01\_04
- Riggio, H. R., & Valenzuela, A. M. (2011). Parental marital conflict and divorce, parent-child relationships, and social support among Latino-American young adults. *Personal Relationships*, 18(3), 392-409.
- Rogers, R.C. (1947). Some observations on the organization of personality. *American psychologist*, 2(9), 358-368.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Princeton University press*, Princeton.
- Sacks, J. M. (1996). Roots of self-esteem. *The international journal of humanities and peace*, 2-4.



- Samat, M. (2010). *Evlilik Birliğinin Korunması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü eğitim bilimleri anabilim dalı psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalı, Konya.
- Schiraldi, G.R. (2020). *The Self-Esteem Workbook; New Harbinger Publications*.
- Sezer, Ö. & Sumbas, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin çiftler arası şiddeti kabullerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası sosyal araştırmalar dergisi*, 11(56).
- Shear, K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E. & Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry* 163(6):1074-1083.
- Silove, D., Slade, T., Marnane, C., Wagner, R., Brooks, R. & Manicavasagar, V. (2007). Separation anxiety in adulthood: Dimensional or categorical? *Comprehensive Psychiatry*, 48(6): 546-553.
- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of Personality*, 72, 1217–1270.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 161-189.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S.J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 207-232.
- Stein, J. S., & Oler, C. S. (2010). Emotional and legal considerations in divorce and relocation: A Call for Alternative Dispute Resolution. *The Journal of Individual Psychology*, 66(3), 290-301.

- Størksen, I., Røysamb, E., Moum, T., & Tambs, K. (2005). Adolescents with a childhood experience of parental divorce: A longitudinal study of mental health and adjustment. *Journal of Adolescence*, 28(6), 725–739.
- Tafarodi, R. W. & Swann Jr, W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of personality assessment*, 65(2), 322-342.
- Tafarodi, R.W. & Swann, W.B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and individual differences*, 31, 653-673.
- Tanış, Z.İ. (2014). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, N. (2008). *Duyguların dili*. İstanbul: *Timaş Yayınları Entegre Matbaacılık*.
- Temel, F. Z., & Aksoy, A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: *Nobel Yayın*.
- Thayer, E. S., & Zimmerman, J. (2003). *Ayrılanlar için çocuk bakımı*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Thayer ve Zimmerman 2003; Şentürk 2006; Kılınç 2011; *Caroll, 2013*.
- Tibubos, A. N., Schnell, K., & Rohrmann, S. (2013). Anger makes you feel stronger: The positive influence of trait anger in a real-life experiment. *Polish Psychological Bulletin*, 44, 147–156. doi: 10.2478/ppb-2013-0017
- Topcu, M. (2016). Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 17-28.
- Türk Dil Kurumu. (2005). *Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük*. Ankara: *TDK Yayınları*
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B., & Örsel, S. (2004). Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 119-124.
- Wallerstein, J. S., & Kelly, J. B. (1996). *Surviving the breakup: How Children and Parents Cope with Divorce*. New York: Basic Books.
- Wang, Y., Xu, G., Li, T., Li, J., & Zhang, X. (2016). *The effect of parental divorce on adolescent separation anxiety: The role of academic performance and family income*. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(4), 223-228.

Wolfelt, A.D. (2008). *The Wilderness of Divorce*. Fort Collins: *Companion Press*.

Yılmaz, E. (2015). *Obezite grubunda ayrılma anksiyetesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## **Ekler**

### **Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu**

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Selin Semiha KARASU tarafından ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçiminin karşılaştırılması amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Selin Semiha KARASU

e-posta : .....

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ( )                      Hayır ( )

### **Ek-2 Bilgilendirme Formu**

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Selin Semiha KARASU 'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Selin Semiha KARASU

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: .....

**Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu****1. Cinsiyet**

Erkek Kadın

**2. Yaş**

18-25 26-34 35-41 42 ve üzeri

**3. Eğitim Durumu**

İlkokul Ortaokul Lise Lisans ve üzeri

**EK-4****Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

Sizin için uygun olanı seçiniz.

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**EK-5****YETİŞKİN AYRILMA  
ANKSİYETESİ ANKETİ**

Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşıyıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz.

Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
1- Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2- Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3- Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşıyor musunuz?				

**EK-6****Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Madde Örnekleri****AÇIKLAMA**

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün sizi en iyi tanımlayan bölüme (X) işareti koyun.

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlamım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnunda bir insanım				




## Ölçek İzinleri

13:12 73%

< ↓ 🗑️ ✉️ ⋮

Ölçek izni Gelen kutusu ★


 ben 1 Ara ↩️ ⋮  
alıcı: cogepder@gmail.com

Merhabalar,

Ben psikolog Selin Semiha Karasu. Klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum ve tez aşamasındayım. Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçiminin karşılaştırılması adlı çalışmamda, Benlik Saygısı ölçeğinizi kullanmak için izninizi istiyorum.

Saygılarımla.

---


 Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatri... 5 Ara ↩️ ⋮  
alıcı: ben

**Ölçeği'n kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 100 TL bağış karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir.teşekkürler**

Selin Karasu <[selinssemihakrsu.99@gmail.com](mailto:selinssemihakrsu.99@gmail.com)>, 1 Ara 2022 Per, 14:12 tarihinde şunu yazdı:

...

DERNEK HESAP NUMARASI.docx

 Doküman

---

 ben 5 Ara ↩️ ⋮  
alıcı: Türkiye

13:12

74%



Ölçek izni

Gelen kutusu



ben 24 Kas

alıcı: ozer.akadir



Merhabalar Kadir hocam,

Ben psikolog Selin Semiha Karasu. Klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum ve tez aşamasındayım. Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış bireylerde benlik saygısı, ayrılık kaygısı ve öfke ifade biçimin karşılaştırılması adlı çalışmamda uyarladığınız, Öfke İfade Tarzı ölçeğinizi kullanmak için izninizi istiyorum.

Saygılarımla.



ozer.akadir 24 Kas

alıcı: ben



Sn Karasu

Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz  
Esenlikler Prof Dr Kadir Özer

Sent from my Galaxy



ben 24 Kas

alıcı: ozer.akadir



Teşekkürler hocam


24 Kas 2022 Per, saat 14:46 tarihinde ozer.akadir  
<[ozek.akadir@gmail.com](mailto:ozek.akadir@gmail.com)> şunu yazdı:



13:13 74%

< [Download] [Trash] [Envelope] [More]

Re: Ā–IĀşek izni Gelen kutusu ★

 meliha.dirioz 30 Kas [Reply] [More]

✉ alıcı: ben v

> Merhabalar Meliha hocam,  
 >  
 > Ben Psikolog Selin Semiha Karasu. Klinik Psikoloji alanında yĀ¼ksek  
 > lisans  
 > yapıyorum ve tez aĀŸamasĀndayĀm. Ebeveynleri boĀŸanmĀŸ ve  
 > boĀŸanmamĀŸ  
 > bireylerde benlik saygĀsĀ, ayrĀlĀk kaygĀsĀ ve Ālfke ifade biĀşimin  
 > karĀŸlaĀŸtĀrĀlmasĀ adlĀ ĀşalĀŸmamda uyarladĀŸnĀz AyrĀlĀk  
 > Anksiyetesi  
 > Ā–IĀşeyinizi kullanmam iĀşin izin verirsiniz Āşok memnun olurum.  
 > SaygĀlarĀmla.

tabiki kullanabilirsiniz kolay gelsin psk meliha  
 >

-----  
 Bu e-posta mesajı ve ekinde bulunabilecek dosyalar yalnız mesajın alıcı hanesinde kayıtlı kullanıcı(lar) içindir. Mesajın alıcısı değilseniz, lütfen hemen göndericiyi uyarınız. Mesajı dağıtmayınız, kopyalamayınız, içeriğini açıklamayınız ve çıktı almaksızın siliniz. Bu mesajda kayıtlı görüş ve düşünceler hiçbir şekilde Dokuz Eylül Üniversitesi'ne (DEÜ) atfedilemeyeceği gibi, kurumumuz açısından bağlayıcı da değildir. Virüs ve kötü amaçlı yazılımların bu mesajda yerleşmesinin engellenmesi amacıyla gerekli tüm önlemler alınmış olsa da, bu mesajın sisteminizde yaratabileceği kayıp ve zararlardan dolayı kurumumuz hukuken sorumluluk kabul etmez. DEÜ'nin yüksek öğretim alanında yürüttüğü faaliyetlere ilişkin bilgi almak için

## Etik Kurul Onayı



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

28.12.2022

Sayın Selin Semiha KARASU

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1490 proje numaralı ve **“EBEVEYNLERİ BOŞANMIŞ VE BOŞANMAMIŞ BİREYLERDE BENLİK SAYGISI, AYRILIK KAYGISI VE ÖFKE İFADE BİÇİMİN KARŞILAŞTIRILMASI”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aşkın KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

## İntihal Rapor Oranı

### SELİN SEMİHA KARASU

ORJİNALLİK RAPORU

% <b>12</b>	% <b>10</b>	% <b>3</b>	% <b>5</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<b>acikerisim.isikun.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>3</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>SERİN BULT, Nergüz and ÖZTÜRK, Sevda.</b> <b>"Anne-Babası Boşanmış 9-13 Yaşlarındaki</b> <b>Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası</b> <b>Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve</b> <b>Kaygı Düzeyleri", Ahi Evran Üniversitesi, 2007.</b> Yayın	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>library.cu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>7</b>	<b>abakus.inonu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>8</b>	<b>dergipark.org.tr</b> İnternet Kaynağı	

## Öz Geçmiş

Selin Semiha KARASU 1 Eylül 1999 tarihinde Sivas'ta doğmuştur. İlköğretim eğitimimi Cumhuriyet Üniversitesi Vakıflar Okulunda, Ortaöğretim eğitimimi ODTÜ kolejinde, Lise Eğitimimi ise Final Okullarında tamamlamıştır. 2017-2021 tarihleri arasında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji lisans eğitimimi “Bipolar Bozukluk Tanısı Almış Hastaların Psikososyal İşlevselliklerinde Stresle Baş Etme Tutumları” adlı tez çalışması ve yüksek onur belgesi ile eğitimimi tamamlamıştır. 2021 yılı güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Pembe Köşk Psikiyatri Hastanesi ve Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde başarıyla tamamlamıştır. Eğitim sürecimde NAADAC (Sigara, Alkol, Madde Bağımlılığı Danışmanlık Eğitimi), Bilişsel Davranışçı Terapide Değerlendirme ve Yapılandırılmış Görüşme Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitimi ve Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) ve Wiesbadener Academia für Psychotherapie (WIAP) onaylı Pozitif Psikoterapi Temel Eğitimleri almıştır. Sigara Bağımlılığı ve Tedavi Merkezi (SİBAM)'da psikolog olarak çalışmaktadır.