

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ANNELERİN
ÖZ-ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa ÇAPULACI

İstanbul
Temmuz-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**THE EFFECT OF AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY-BASED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON
MOTHERS' LEVELS OF SELF-COMPASSION AND
PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rumeysa ÇAPULACI

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

İstanbul
Temmuz-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Üye : Doç. Dr. Okan BİLGİN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko eğitim Programının Annelerin Öz-Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeylerine Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Rumeysa ÇAPULACI

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın hayata geçirilme sürecinde her zaman destekleyici yaklaşımıyla beni daha iyisini yapmaya teşvik eden, sorduğum her soruya sabırla cevap veren ve bilgi birikimiyle yolumu aydınlatan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER' e, hazırlanan psikoeğitim oturumlarına gönüllü olarak katılım sağlayarak bu çalışmaya anlam katan değerli velilerimize, varlığını ve desteğini her daim kalbimde hissettiğim canım babam Mehmet ÇAPULACI' ya, her koşulda sevgisiyle yanımda olan beni şefkatiyle sarıp sarmalayan canım annem Fatma ÇAPULACI' ya, hayattaki en büyük şanslarımdan biri olarak gördüğüm, hayatım boyunca olduğu gibi bu süreçte de koşulsuz desteği ve sevgisiyle yanımda olan canım ablam Şükran Kübra ÇAPULACI' ya, ayrıca bu süreçte yanımda olan tüm akrabalarım ve arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Rumeysa ÇAPULACI

İstanbul 2025

ÖZET
KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ ANNELERİN ÖZ-ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Rumeysa ÇAPULACI

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Temmuz, 2025 - 201 sayfa

Bu araştırmanın amacı, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan çalışmayan annelere yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisini incelemektir. Yarı deneysel desenle yürütülen çalışmada, İstanbul ili Başakşehir ilçesinde ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilen 30 gönüllü anne, 15 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna müdahalede bulunulmamıştır. Veri toplama aracı olarak Öz-Şefkat Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmış; ölçümler program öncesi (ön test), dördüncü oturum sonrası (ara test) ve program sonunda (son test) uygulanmıştır. Veriler, MANOVA ve tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile analiz edilmiştir. Bulgular, deney grubundaki katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu göstermiştir. Öz-şefkat puanlarında zaman, grup ve etkileşim değişkenlerinin tümü anlamlı bulunurken, psikolojik esneklik puanlarında da deney grubu lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Psikolojik esnekliğin alt boyutları değerlendirildiğinde; “bilişsel ayrışma”, “bağlamsal benlik”, “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutları anlamlı düzeyde gelişim gösterirken, “an ile temas” ve “kabul” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Ayrıca, programın katılımcılar üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemek amacıyla nitel veri toplanmış ve bulgular içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik becerilerini

destekleyici etkisini ortaya koymakta; bu tür yapılandırılmış müdahalelerin ebeveyn destek programlarında etkili bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi.



ABSTRACT

THE EFFECT OF AN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY-BASED PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON MOTHERS' LEVELS OF SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assistant Professor Doctor Osman SÖNER

July, 2025 - 201 Pages

The aim of this study was to examine the effects of an Acceptance and Commitment Therapy-based self-compassion psychoeducation program, developed for unemployed mothers of children aged 4-6, on their levels of self-compassion and psychological flexibility. This quasi-experimental study was conducted with 30 volunteer mothers selected through criterion sampling in the Başakşehir district of Istanbul, who were assigned to experimental and control groups with 15 participants each. The experimental group participated in an eight-week Acceptance and Commitment Therapy-based self-compassion psychoeducation program, while no intervention was provided to the control group. The Self-Compassion Scale and Psychological Flexibility Scale were used as data collection instruments; assessments were conducted before the program (pre-test), after the fourth session (mid-test), and at the end of the program (post-test). Data were analyzed using MANOVA and two-factor repeated measures ANOVA. Findings indicated significant increases in self-compassion and psychological flexibility levels among participants in the experimental group. While all time, group, and interaction effects were significant for self-compassion scores, psychological flexibility scores also showed significant differences in favor of the experimental group. Analysis of the sub-dimensions of psychological flexibility revealed significant improvements in “cognitive defusion,” “self-as-context,” and “values and values-based actions,” while no statistically significant changes were observed in “contact with the present moment” and “acceptance.” Additionally, qualitative data were collected to explore participants’ experiences in depth, and findings were evaluated using content analysis. Overall, the results demonstrate that the Acceptance and Commitment Therapy-based self-

compassion psychoeducation program effectively supports mothers' self-compassion and psychological flexibility skills, suggesting that such structured interventions can serve as a valuable tool in parent support programs.

Keywords: Self-compassion, psychological flexibility, Acceptance and Commitment Therapy.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	8
1.3. Araştırma Soruları.....	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	11
1.5. Varsayımlar/Sayıltılar	15
1.6. Sınırlılıklar	15
1.7. Tanımlar	15

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	17
2.1. Öz-Şefkat	17
2.1.1. Kavramsal Temeller ve Tarihsel Arka Plan.....	17
2.1.2. Öz Şefkatin Psikolojik ve Sosyal Boyutları.....	20
2.1.3. Öz Şefkatin Üç Bileşeni.....	21
2.1.3.1. Öz Nezaket/Öz Sevecenlik	22
2.1.3.2. Ortak Paydaşım/Paylaşımların Bilincinde Olma	24
2.1.3.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	25
2.1.4. Öz-Şefkatin Ebeveynlik Bağlamındaki Rolü.....	27
2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).....	28
2.2.1. Kuramın Felsefi Temelleri	30

2.2.1.1. İşlevsel Bağlamsalcılık	31
2.2.1.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	33
2.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Temel Süreçleri.....	35
2.2.3.1. Psikolojik Esneklik	35
2.3. İlgili Araştırmalar.....	46
2.3.1. Öz-Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	46
2.3.2. Öz-Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	51
2.3.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	54
2.3.4. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	59
2.3.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar ..	62
2.3.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	66

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	69
3.1. Araştırma Modeli	69
3.2. Çalışma Grubu	71
3.3. İşlem.....	71
3.4. Veri Toplama Araçları	75
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	75
3.4.2. Öz-Şefkat Ölçeği (Self Compassion Scale)	75
3.4.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	76
3.4.4. Öz-Şefkat Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu.....	77
3.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öz-Şefkat Psikoeğitim Programı Oturum Özetleri	77
3.6. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	84

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	87
4.1. Öz-Şefkat Toplam Puanına İlişkin Bulgular	87
4.2. Psikolojik Esneklik Toplam Puanına İlişkin Bulgular	93
4.2.1. Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Bulgular	99
4.2.2. An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Bulgular	106

4.2.3. Kabul Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	113
4.2.4. Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	120
4.2.5. Ayırışma Alt Boyutuna İlişkin Bulgular.....	127
4.3. Deney Grubundaki Katılımcıların Deneyimsel Geri Bildirimleri.....	132
4.3.1. Program Öncesi Bilgi Düzeyi ve Zorluklar	133
4.3.2. Farkındalık ve Bakış Açısı Değişimi	135
4.3.3. Duygusal Değişim ve Kendilik Algısı	136
4.3.4. Yaşam Pratiğine Aktarım ve Davranışsal Değişim.....	139
4.3.5. Programın Genel Değerlendirmesi ve Yaygınlaştırılması	139

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 141

5.1. Tartışma	141
5.1.1. Öz-Şefkat ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	142
5.1.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	147
5.1.2.1. Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	153
5.1.2.2. An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	155
5.1.2.3. Kabul Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	157
5.1.2.4. Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması	159
5.1.2.5. Ayırışma Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması	160
5.2. Sonuç.....	162
5.3. Öneriler	164
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	164
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	166
5.3.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	168

KAYNAKÇA 170

EKLER..... 193

ÖZGEÇMİŞ..... 201

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırma Deseni.....	70
Tablo 3.2: Deneş ve Kontrol Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	74
Tablo 3.3: KKT Temelli Öz-Şefkat Psikoeğitim Programı	78
Tablo 3.4: Shapiro Wilks Normallik Sayılıtsı Bulguları	85
Tablo 4.1: Öz-Şefkat Ölçeğinden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları.....	87
Tablo 4.2: Öz-Şefkate İlişkin Manova Testi Bulguları	88
Tablo 4.3: Öz-Şefkate İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları	89
Tablo 4.4: Öz-Şefkate İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri	90
Tablo 4.5: Öz-Şefkatin Parametre Tahminleri.....	91
Tablo 4.6: Psikolojik Esneklik Ölçeğinden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları	93
Tablo 4.7: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Manova Testi Bulguları	94
Tablo 4.8: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları.....	95
Tablo 4.9: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri	96
Tablo 4.10: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Parametre Tahminleri.....	97
Tablo 4.11: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları.....	99
Tablo 4.12: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları.....	100
Tablo 4.13: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları.....	101
Tablo 4.14: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri.....	103
Tablo 4.15: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri	104
Tablo 4.16: An'da Olma Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları.....	106
Tablo 4.17: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları.....	107

Tablo 4.18: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları	108
Tablo 4.19: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri	109
Tablo 4.20: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri	110
Tablo 4.21: Kabul Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları.....	113
Tablo 4.22: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları	114
Tablo 4.23: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları.....	115
Tablo 4.24: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri	116
Tablo 4.25: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri	117
Tablo 4.26: Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları	120
Tablo 4.27: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları	121
Tablo 4.28: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları	122
Tablo 4.29: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri.....	123
Tablo 4.30: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri	124
Tablo 4.31: Ayrışma Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları.....	127
Tablo 4.32: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları	127
Tablo 4.33: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları.....	128
Tablo 4.34: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri	130
Tablo 4.35: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri	131

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Kabul ve Kararlılık Terapisi Çerçevesinde Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri.....	35
Şekil 3.1: Psikoeğitim sürecine ilişkin katılımcı seçimi, grup ataması ve uygulama-akış basamakları	72
Şekil 4.1: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Öz-Şefkat Puanlarındaki Zamanla Değişim Grafiği.....	92
Şekil 4.2: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Puanlarındaki Zamanla Değişim Grafiği.....	98
Şekil 4.3: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi	105
Şekil 4.4: Deneysel ve Kontrol Gruplarının An'da Olma Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi.....	112
Şekil 4.5: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Kabul Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi.....	119
Şekil 4.6: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Bağlamsal Benlik Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi.....	126
Şekil 4.7: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Ayrışma Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi.....	132

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
İÇK	: İlişkisel Çerçeve Kuramı
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
OSB	: Otizm Spektrum Bozukluğu
Vd.	: ve diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Aile, bireyin kişilik gelişimi ve psikolojik sağlamlığında temel bir rol üstlenmektedir. Özellikle erken çocukluk dönemi, bireyin duygusal düzenleme becerileri, sosyal ilişkiler kurma kapasitesi ve kalıcı davranış örüntüleri geliştirmesi açısından gelişimsel olarak kritik bir evredir. Bu dönemde kazanılan yaşantılar, bireyin ileriki yaşam basamaklarında göstereceği psiko-sosyal işlevselliğin temelini oluşturmaktadır (Oğuzkan, 1996). Erken çocukluk döneminde çocuğun gelişim süreci, yalnızca bireysel özelliklerin değil, aynı zamanda ebeveyn tutumları ve çevresel koşulların bütüncül etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu süreçte ebeveyn- çocuk etkileşimini belirleyen temel unsurlar arasında; ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, kültürel değerleri, ebeveynler arası iletişim biçimi ve içinde bulunulan toplumun normatif yapısı gibi çeşitli sosyo-kültürel ve demografik faktörler yer almaktadır (Aydoğmuş, 2011). Bu etkileşimler, yalnızca çocukluk döneminde sınırlı kalmamakta; bireyin yetişkinlik dönemine kadar uzanabilen, uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir. Ebeveyn tutumlarının işlevselliği, çocuğun duygusal ve psikolojik gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynamakta; özellikle aşırı koruyucu ya da ihmal edici yaklaşımlar, ileriki dönemlerde çeşitli psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirilebilmektedir (Lima vd., 2010). Ayrıca çocuklarına güven duymayan, yoğun kontrol arzusu taşıyan, kaygılı ve öfkeli tutumlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarında da ilerleyen dönemlerde kaygı bozukluklarına yatkınlık görülebilmektedir (Cüceloğlu, 1991). Tüm bu bulgular, erken çocuklukta kurulan ebeveyn-çocuk ilişkisinin, bireyin yaşam boyu gelişimi üzerinde kalıcı etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra erken çocukluk döneminde çocukların bakım ve yönlendirme ihtiyaçları büyük ölçüde ebeveynler tarafından karşılanmaktadır. Çalışmayan ebeveynler, çocuklarıyla daha yoğun bir etkileşim içinde olduklarından, ebeveynlik rollerini daha derin bir biçimde deneyimlemektedir. Ancak bu durum, ebeveynlerin kendi psikolojik ihtiyaçlarını ihmal etmelerine, sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına ve duygusal tükenmişlik gibi sorunlar yaşamalarına yol açabilmektedir. Günlük yaşamın tekrarlayan sorumlulukları, toplumsal beklentiler ve görünmeyen emek yükü, ebeveynlerde stres ve yetersizlik duygularını artırmaktadır. Dolayısıyla, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi, yalnızca bireysel düzeyde değil, çocukların sağlıklı gelişimi

ve aile ilişkilerinin niteliği açısından da büyük önem taşıdığı söylenebilir. Bu noktada öz-şefkat kavramı, ebeveynin psikolojik dayanıklılığını destekleyebilecek işlevsel bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin kendilik algısını güçlendirirken, ebeveynlik rolünde de daha sabırlı, kabullenici ve empatik bir tutum geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir.

Öz-şefkat, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendisine anlayış ve nezaketle yaklaşması, acı veren duygusal yaşantılardan kaçınmak yerine bu deneyimlere açık kalması ve iyileşme sürecine yönelik içsel bir destek geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bireyin kendisine, yakın bir arkadaşına gösterdiği şefkatle yaklaşabilmesi, öz-şefkatin temelini oluşturmaktadır. Öz-şefkatin gelişiminde erken çocukluk dönemindeki yaşantılar ve bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliği belirleyici rol oynamaktadır. Bu süreçte, bakım verenlerin tutumları model alınarak öğrenilen şefkat davranışları, bireyin ileriki yaşamında kendine karşı geliştirdiği şefkat temelli yaklaşımı önemli ölçüde etkilemektedir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018; Neff ve McGehee, 2010). Dolayısıyla öz-şefkatin, bireyin yaşamındaki zorluklar karşısında kendine karşı kabul, anlayış ve destekle yaklaşmasını sağlayan, içsel bir psikolojik kaynak olduğu söylenebilir.

Bireyin öz-şefkat düzeyi hem kişisel özellikler hem de sosyal çevreyle kurulan etkileşimler doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu bağlamda, özellikle çocukluk döneminde maruz kalınan çevresel faktörler ile bakım verenlerin tutumları, öz-şefkat gelişiminde belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır. Söz konusu gelişimsel süreçte, ailevi etkenler bireyin öz-şefkat kapasitesinin biçimlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde bakım verenlerin çocukla kurduğu ilişkide benimsedikleri tutum ve sergiledikleri davranışlar, bireyin kendine yönelik şefkat duygusunun temellerini atmakta ve bu doğrultuda yaşam boyu sürdürülebilecek bir içsel psikolojik kaynak yapısının oluşumuna katkı sunmaktadır. Bu doğrultuda çocukluk yıllarında bakım verenlerinden yeterli düzeyde şefkat görmeyen, ihmal edilen ya da fiziksel, sözel ve duygusal şiddete maruz kalan bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde kendilerine karşı daha eleştirel, yargılayıcı ve mesafeli bir tutum geliştirme eğiliminde olabilecekleri ifade edilmektedir (Neff, 2003b). Erken dönemde yaşanan travmatik deneyimler ya da kötüye kullanım gibi olumsuz yaşantılar, bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik zihinsel temsillerinin güven ve yatışma temelinde şekillenmesini engelleyebilmekte; bu durum,

öz-şefkat kapasitesinin zayıflamasına ve kişinin kendine karşı cezalandırıcı tutumlar benimsemesine yol açabilmektedir (Gilbert vd., 2006; akt. Korkmaz, 2018). Bireyin erken çocuklukta içselleştirdiği bakım veren tutumlarını ilerleyen yaşantısında kendi benliğine yöneltmesi, öz-eleştirisinin ve kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin temelinde yer alan önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Germer, 2020). Dolayısıyla öz-şefkatin, bireyin erken dönem yaşantılarıyla yakından ilişkili olduğu; kişinin kendine yönelik tutumunun büyük ölçüde çocuklukta maruz kaldığı ebeveyn davranışlarının bir yansıması olabileceği söylenebilir. Bu çerçevede, öz-şefkatin geliştirilmesi ve sürdürülebilir hâle gelmesi, yalnızca bireysel farkındalıkla değil, aynı zamanda psikolojik müdahale yaklaşımlarıyla da mümkün olabilmektedir. Bu noktada, son yıllarda bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve içsel kaynaklarını güçlendirmeye yönelik olarak geliştirilen terapötik yaklaşımlar arasında Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) öne çıkmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin kaçınma eğilimleri yerine yaşantılarını kabul etmelerini ve değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürmelerini destekleyen bütüncül bir terapi modelidir (Hayes vd., 2012). Bu yaklaşım, psikolojik esnekliği temel alarak bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerle başa çıkma becerisini artırmayı hedeflemektedir. KKT'nin önemli bileşenlerinden biri olan öz-şefkat ise bireyin kendisine karşı anlayışlı, destekleyici ve kabul edici bir tutum geliştirmesini ifade eder. Öz-şefkat; zorlayıcı deneyimleri bastırmadan, yargılamadan fark etmeyi ve insan olmanın bir parçası olarak görmeyi içerir. Araştırmalar, öz-şefkatin bireylerin stresle başa çıkmasını kolaylaştırdığını, psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığını göstermektedir (Alibekiroğlu vd., 2018; Deniz vd., 2012; Duran ve Ünsal Barlas, 2014; Toksoy ve Oktan, 2019). Bu doğrultuda, özellikle ebeveynlik gibi yüksek düzeyde duygusal yük ve sorumluluk içeren yaşam alanlarında, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat müdahalelerinin bireysel iyilik haline anlamlı katkılar sunduğu dikkat çekmektedir.

1.1. Problem Durumu

Erken çocukluk dönemi, bireyin yaşam boyu sürdüreceği sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal becerilerin temellerinin atıldığı; nörolojik, bilişsel ve psikososyal gelişimin hızlı bir şekilde seyrettiği kritik bir evredir (Pagani vd., 2010; WHO, 2001). Özellikle 4-6 yaş aralığı, çocukların çevresel uyaranlara açık, merak duygusu ve

keşfetme isteğiyle yüksek motivasyona sahip olduğu, öğrenmenin ise büyük ölçüde gözlem ve model alma yoluyla gerçekleştiği bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Hamarat, 2019). Bu nedenle, çocuğun gelişimsel çevresini doğrudan şekillendiren ebeveyn tutum ve davranışları, çocuğun gelişim süreci üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

Literatürde, ebeveynin çocukla kurduğu ilişkinin niteliğinin yalnızca sosyal ve duygusal gelişimi değil; aynı zamanda benlik algısı, öz-düzenleme kapasitesi, psikolojik dayanıklılık ve güvenli bağlanma gibi temel psikolojik yapıların gelişimini de doğrudan etkilediği vurgulanmaktadır (Whittingham ve Coyne, 2022; Karaca vd., 2011). Özellikle 4-6 yaş aralığı, çocuğun benlik gelişiminin, sosyal kurallara uyum becerisinin ve temel duygusal düzenleme yetilerinin şekillenmeye başladığı bir dönem olması itibarıyla, ebeveynin sergilediği duygusal tutum ve davranışların model alınarak içselleştirildiği bir gelişimsel eşiktir. Bu süreçte, ebeveynin kendi duygularını düzenleme becerisi, kendine anlayışla yaklaşma kapasitesi ve psikolojik esneklik düzeyi, çocuğun sosyal-duygusal gelişimini dolaylı olarak etkileyen önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır (Arslan, 2022).

Dolayısıyla, erken çocukluk döneminde ebeveynin psikolojik dayanıklılığının desteklenmesi, yalnızca bireysel ruhsal denge açısından değil, aynı zamanda çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi için de kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, 4-6 yaş aralığındaki çocukların ebeveynlerine yönelik olarak geliştirilecek öz-şefkat ve psikolojik esneklik temelli psikoeğitim programlarının hem ebeveynin iyi oluşunu destekleyen hem de çocuğun psikososyal gelişimini olumlu yönde etkileyen çift yönlü bir etki potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Bu gelişimsel ve ilişkisel çerçevede, özellikle çocukla birebir daha fazla zaman geçiren ve bakım sorumluluğunu büyük ölçüde üstlenen ebeveynlerin karşılaştığı psikolojik zorluklara odaklanmak, müdahale programlarının etkililiği açısından özel bir önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın özellikle çalışmayan annelere yönelik olarak yapılandırılmasının temel nedeni, bu grubun ebeveynlik rolünü sürekli, yoğun ve büyük ölçüde yalnız bir şekilde üstlenme eğiliminde olmasıdır. Çalışmayan anneler, günün büyük kısmını çocuklarının bakım ve gelişimine ayırmakta; ev içi görünmeyen emek yükünü de taşıyarak çok boyutlu bir sorumluluk alanı içerisinde var olmaya çalışmaktadır. Bu durum, bireyin kendi psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını arka plana itmesine, sosyal

etkileşimden uzaklaşmasına ve zamanla duygusal tükenmişlik yaşamasına zemin hazırlayabilmektedir (Gilbert, 2014; Neff, 2003b). Çalışan annelerin iş yaşamı yoluyla daha fazla sosyal ortamda bulunma ve kimliklerini yalnızca ebeveynlik rolü üzerinden tanımlamama gibi olanaklara sahip olmaları, bu farkı belirginleştiren bir diğer etkidir. Buna karşın çalışmayan annelerin kendilerini “üretmeyen”, “yetersiz” ya da “toplumsal katkı sunmayan” bireyler olarak değerlendirme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu tür algılar, öz-değeri zayıflatmakta ve bireyin kendilik algısını olumsuz yönde şekillendirmektedir.

Toplumsal cinsiyet temelli rollerin etkisiyle, annelik rolü idealize edilmekte ve kadınlardan fedakârlık temelinde şekillenen bir ebeveynlik anlayışı beklenmektedir. Bu anlayış, çalışmayan anneler üzerinde “mükemmel anne” olma baskısını artırmakta; öz-yargı, suçluluk ve yetersizlik duygularının daha yoğun biçimde deneyimlenmesine neden olmaktadır (Neff, 2003b). Nitekim Neff, öz-şefkatten yoksun içsel konuşmaların özellikle kadınlar arasında yaygın olduğuna ve bunun ruhsal iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğuna dikkat çekmektedir. Gilbert (2014) ise bireyin, yalnızca başkalarına bakım sunan bir figür olarak değil, kendi ihtiyaçlarını da önemseyen bir özne olarak var olmasının ruhsal iyi oluş açısından kritik bir gereklilik olduğunu vurgulamaktadır.

Yurt içinde yapılan çeşitli çalışmalar, ebeveynlerin yaşadığı psikolojik zorlanmaların; öz-şefkat düzeyi, ebeveyn tutumları ve sosyal destek gibi içsel ve çevresel kaynaklarla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Bakır’ın (2020) özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveyn stres düzeylerinin öz-duyarlılık ve sosyal destek düzeylerinden anlamlı biçimde etkilendiği saptanmıştır. Benzer şekilde, Ak’ın (2021) 3-6 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerle yürüttüğü araştırmada, demokratik ebeveyn tutumu sergileyen bireylerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu; buna karşın, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme gibi olumsuz bilişsel örüntülerin daha düşük düzeyde seyrettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ebeveynlik sürecinde psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve sosyal destek gibi unsurların yalnızca ebeveynin bireysel iyilik hâlini değil, aynı zamanda çocukla kurulan ilişkinin niteliğini de etkileyen koruyucu faktörler olduğunu göstermektedir.

Bu çerçevede, son yıllarda ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını desteklemede öne çıkan iki temel kavram öz-şefkat ve psikolojik esneklik olarak söylenebilir. Öz-şefkat; bireyin zorluklar, başarısızlıklar ya da olumsuz duygular karşısında kendisine

karşı anlayışlı, kabullenici ve şefkatli bir tutum sergilemesini ifade etmektedir (Neff, 2003a). Psikolojik esneklik ise kişinin olumsuz içsel yaşantılarla mücadele etmek yerine, bu deneyimleri fark ederek kabul etmesi ve kişisel değerleri doğrultusunda işlevsel davranışlar sergileyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bu bağlamda, çalışmayan annelere yönelik geliştirilen öz-şefkat temelli psikoeğitim programı; yalnızca bireysel ruhsal iyilik hâlini desteklemeyi değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde ruh sağlığının korunmasına katkı sunmayı amaçlayan önleyici bir müdahale niteliği taşımaktadır.

Araştırmalar, öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri yüksek bireylerin stres, depresyon ve tükenmişlik gibi psikolojik belirtileri daha az yaşadığını; buna karşılık yaşam doyumu, ebeveynlik tatmini ve ruhsal denge gibi olumlu çıktılar açısından daha avantajlı olduklarını ortaya koymaktadır (MacBeth ve Gumley, 2012; Moreira vd., 2015; Neff ve Germer, 2013). Bu durum, özellikle çocuk yetiştirme sorumluluğunu üstlenen bireylerde, psikolojik sağlık ve esneklik becerilerinin koruyucu bir unsur olarak önem kazandığını göstermektedir. Yurt içinde yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Örneğin Duran ve Ünsal Barlas'ın (2014), zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve tükenmişlik düzeylerinin bu ilişkiyi olumsuz etkilediğini saptamıştır. Benzer şekilde, Uluçay'ın (2023) KKT temelli çevrim içi müdahale programıyla yürüttüğü çalışmada, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanılı çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik esneklik ve öz-şefkat düzeylerinde anlamlı artış; stres, anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinde ise anlamlı azalma saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar, psikoeğitim temelli müdahalelerin yalnızca semptomları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini de güçlendirdiğini göstermektedir.

Sarıkaya Erdil'in (2021) DEHB tanılı çocukların ebeveynleriyle yürüttüğü çalışmada ise, bu grubun tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşadığı ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Her ne kadar iki grup arasında psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiş olsa da psikolojik esnekliği düşük olan bireylerde stres düzeylerinin ve çocukların davranışsal sorunlarının daha yüksek, yaşam doyumunun ise daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyinin hem kendi ruhsal iyilik halleri hem de çocuklarıyla olan etkileşimleri

açısından kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla, ebeveynlere yönelik olarak geliştirilecek öz-şefkat ve psikolojik esneklik temelli yapılandırılmış müdahalelerin, ebeveynlik stresini azaltmada ve işlevsel başa çıkma becerilerini desteklemede etkili bir araç olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Bu bağlamda, bireylerin özellikle stres ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik esnekliklerini artırmalarına yardımcı olacak kuramsal yaklaşımların önemi daha da belirginleşmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin psikolojik esnekliklerini güçlendirmek amacıyla geliştirilmiş üçüncü dalga bir terapi yaklaşımı olup, duygusal zorlanmaları kabul etme, şimdiki anda kalma, değer odaklı davranış geliştirme gibi temel süreçleri içerir (Harris, 2016). KKT temelli psikoeğitim uygulamaları bireyin içsel deneyimlerine daha açık ve esnek yaklaşmasını teşvik etmekte; bu da stres, anksiyete, tükenmişlik gibi durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır (Brinkborg vd., 2011; Kohtala vd., 2015). Yurt dışında yapılan çalışmalarda, KKT temelli ebeveyn müdahalelerinin çocukla etkileşim kalitesini, psikolojik esnekliği ve yaşam doyumunu artırdığı; depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı bulunmuştur (Blackledge ve Hayes, 2006; Lobato vd., 2023). Yurt içinde yapılan çalışmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Tümlü (2021), otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerle yürüttüğü çalışmada KKT temelli psikoeğitimin psikolojik esneklik ve evlilik doyumunu anlamlı şekilde artırdığını ortaya koymuştur. Marufoğlu (2023) ise KKT temelli bir müdahalenin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ancak tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir değişim yaratmadığını belirtmiştir. Çiçek Gümüş (2020) tarafından yürütülen çalışmada da KKT temelli müdahalenin stres, depresyon ve kaçınma düzeylerinde azalma sağladığı saptanmıştır.

Ancak mevcut literatürdeki birçok çalışmanın özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlere odaklandığı; tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveyn grubuna yönelik KKT temelli öz-şefkat odaklı psikoeğitim programlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, genel ebeveyn popülasyonunda öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin geliştirilmesine yönelik yapılandırılmış ve sistematik müdahalelere duyulan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Bu bağlamda, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan çalışmayan ebeveynlerle yürütülecek KKT temelli bir öz-şefkat psikoeğitim programının hem ebeveyn ruh sağlığını desteklemesi hem de erken çocukluk döneminde çocukla kurulan ilişkinin niteliğini artırması açısından alana özgün ve bütüncül bir katkı sunması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan çalışmayan annelere yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisini zaman (ön test, ara test ve son test) ve grup değişkenleri (deney ve kontrol) açısından incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

1. Deney ve kontrol grubundaki annelerin öz-şefkat düzeylerinin ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir değişim olup olmadığını belirlemek.
2. Deney grubundaki annelerin öz-şefkat düzeylerindeki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
3. Deney ve kontrol grubundaki annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir değişim olup olmadığını belirlemek.
4. Deney grubundaki annelerin psikolojik esneklik düzeylerindeki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
5. Deney ve kontrol grubundaki annelerin “an’da olma” alt boyutuna ilişkin puanlarının zaman içinde anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek.
6. Deney grubundaki annelerin “an’da olma” alt boyutundaki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
7. Deney ve kontrol grubundaki annelerin “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin puanlarının zaman içinde anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek.
8. Deney grubundaki annelerin “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutundaki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
9. Deney ve kontrol grubundaki annelerin “ayrışma” alt boyutuna ilişkin puanlarının zaman içinde anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek.

10. Deney grubundaki annelerin “ayrışma” alt boyutundaki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
11. Deney ve kontrol grubundaki annelerin “kabul” alt boyutuna ilişkin puanlarının zaman içinde anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek.
12. Deney grubundaki annelerin “kabul” alt boyutundaki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.
13. Deney ve kontrol grubundaki annelerin “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin puanlarının zaman içinde anlamlı bir değişim gösterip göstermediğini belirlemek.
14. Deney grubundaki annelerin “bağlamsal benlik” alt boyutundaki değişimin, kontrol grubundaki annelerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

1.3. Araştırma Soruları

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Psikoeğitim programına katılan annelerin öz-şefkat düzeylerinde zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?
2. Psikoeğitim programına katılan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinde zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?
3. Psikoeğitim programına katılan annelerin “an’da olma” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?
4. Psikoeğitim programına katılan annelerin “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?

5. Psikoeğitim programına katılan annelerin “ayrışma” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?
6. Psikoeğitim programına katılan annelerin “kabul” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?
7. Psikoeğitim programına katılan annelerin “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmekte midir ve bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde midir?

1.4. Araştırma Hipotezleri

Araştırma kapsamında test edilmek üzere geliştirilen hipotezler şu şekildedir:

1. Psikoeğitim programına katılan annelerin öz-şefkat düzeyleri zaman içinde anlamlı düzeyde artmış, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olmuştur.
2. Psikoeğitim programına katılan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri zaman içinde anlamlı düzeyde artmış, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olmuştur.
3. Psikoeğitim programına katılan annelerin öz-şefkat ön test, ara test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olmuştur.
4. Psikoeğitim programına katılan annelerin psikolojik esneklik ön test, ara test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olmuştur.
5. Psikoeğitim programına katılan annelerin “an’da olma” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeydedir.
6. Psikoeğitim programına katılan annelerin “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeydedir.

7. Psikoeğitim programına katılan annelerin “ayrışma” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeydedir.
8. Psikoeğitim programına katılan annelerin “kabul” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeydedir.
9. Psikoeğitim programına katılan annelerin “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir artış gözlemlenmiş, bu artış kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeydedir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Erken çocukluk dönemi, bireyin yaşam boyu sürecek sosyal, duygusal ve bilişsel becerilerinin temellerinin atıldığı, gelişimsel açıdan kritik bir evredir (WHO, 2001). Bu dönemde çocuğun bakım, yönlendirme ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasında en büyük sorumluluğu ebeveynler üstlenmektedir. Özellikle çalışmayan ebeveynler, çocuklarıyla gün içerisinde daha uzun süreli ve yoğun bir etkileşim içinde olduklarından, ebeveynlik rollerini daha baskın bir biçimde deneyimlemekte; bu durum da onların duygusal zorlanmalarını artırabilmektedir (Whittingham ve Coyne, 2022). Günlük yaşamın getirdiği sorumluluklara ek olarak görünmeyen emek yükü, sosyal izolasyon ve toplumsal beklentilerle birleştiğinde, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları tehdit altına girebilmekte; stres, tükenmişlik ve yetersizlik duyguları gibi olumsuz ruhsal belirtiler daha yaygın hâle gelmektedir (Neff, 2003b; Gilbert, 2014).

Erken çocukluk dönemi, yaşam boyu sürecek gelişimsel becerilerin temellerinin atıldığı, nörolojik ve psikososyal değişimlerin hızla gerçekleştiği kritik bir evredir. Bu dönemde çocukların bakım, yönlendirme ve duygusal ihtiyaçlarının büyük çoğunluğu ebeveynler tarafından karşılanmakta, dolayısıyla ebeveynlik tutum ve davranışları çocuğun gelişiminde belirleyici bir rol oynamaktadır (WHO, 2001). Ebeveynin çocuğuyla kurduğu ilişkinin niteliği, yalnızca çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini değil, aynı zamanda benlik algısı, öz düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gibi temel yapıları da doğrudan etkilemektedir (Whittingham ve Coyne, 2022). Bu nedenle ebeveynin psikolojik iyilik hâlinin desteklenmesi, çocuğun sağlıklı gelişiminin vazgeçilmez bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Çalışmayan ebeveynler, özellikle de çocuk bakımını birincil düzeyde üstlenen anneler, çocukla günün büyük bir bölümünü birlikte geçirmekte ve ebeveynlik rollerini sürekli ve yoğun bir biçimde deneyimlemektedirler. Bu durum, ebeveynin kendi ihtiyaçlarını ihmal etmesine, sosyal ilişkilerinin zayıflamasına ve zamanla duygusal tükenmişlik yaşamasına yol açabilmektedir (Gilbert, 2014; Neff, 2003b). Ebeveynlik süreci, sürekli yinelenen sorumluluklar, görünmeyen emek yükü ve toplumsal cinsiyet temelli beklentiler nedeniyle ebeveynlerin kendilerini yetersiz, yalnız ve değersiz hissetmelerine yol açabilmektedir. Bu tür psikolojik zorlanmalar, yalnızca ebeveynin ruhsal iyilik hâlini olumsuz etkilemekle kalmaz; aynı zamanda çocuğuyla kurduğu iletişim biçimini, sabır düzeyini ve şefkat kapasitesini de zayıflatabilmektedir. Bir bireyin gelişiminden sorumlu olmak, ebeveynlik rolünü oldukça stresli ve yoğun bir deneyime dönüştürebilir. Bununla birlikte, ebeveynliğin doyum verici ve anlamlı yönlerini yaşayabilmek için kimi zaman zorlayıcı duygu ve düşüncelerle yüzleşmek kaçınılmazdır. Bu duygusal temas, ebeveynliğin ödüllendirici bir deneyim hâline gelmesini sağlamakla birlikte, çocuğun duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyen önemli bir etkileşim zemini de sunar (Moyer ve Sandoz, 2015). Bu çerçevede, ebeveynlerin duygusal iyi oluşunu desteklemeye yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması, aile içi sağlıklı etkileşim ve çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu doğrultuda, ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını ve duygusal denge kapasitelerini destekleyici psiko-eğitsel müdahalelere duyulan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Son yıllarda psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik çağdaş psikoterapi yaklaşımları arasında Kabul ve Kararlılık Terapisi dikkat çekmektedir. KKT, bireyin içsel yaşantılarına karşı kaçınmacı değil, kabul edici bir tutum geliştirmesini ve yaşamını kendi değerleri doğrultusunda şekillendirmesini temel alan bir yaklaşımdır (Harris, 2016; Hayes vd., 2006). KKT'nin kuramsal temelleri, işlevsel bağlamsalcılık ve İlişkisel Çerçeve Teorisi gibi çağdaş davranış kuramlarına dayanmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin düşüncelerini ve duygularını bastırmak veya değiştirmek yerine, onlarla kurduğu ilişkiyi dönüştürmesini ve değer odaklı davranışlar geliştirmesini hedeflemektedir. Bu yönüyle KKT, özellikle ebeveynlerin yaşadığı stres, suçluluk, yetersizlik ve kaygı gibi duygularla baş etmelerinde önemli bir kaynak sunmaktadır.

KKT'nin temelini oluşturan psikolojik esneklik kavramı, bireyin zorlu duygulara rağmen yaşamda işlevselliğini sürdürebilmesini sağlayan güçlü bir koruyucu faktördür

(Luoma vd., 2007). Özellikle ebeveynlik gibi yoğun duygusal talepler barındıran alanlarda, psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması ebeveynin hem kendisiyle hem de çocuğuyla kurduğu ilişkinin niteliğini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Wilson, 2023). Bu bağlamda, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahale yaklaşımları, ebeveynlerin hem ruhsal dayanıklılıklarını hem de ebeveynlik işlevselliklerini destekleyici bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik esnekliği destekleyen önemli kavramlardan biri olan öz-şefkat ise KKT'nin doğrudan temel bileşenlerinden biri olmamakla birlikte, özellikle kabul, şimdiki anla temas ve bağlamsal benlik gibi bileşenlerle yakından ilişkili, tamamlayıcı bir unsur olarak ele alınmaktadır. Öz-şefkat; bireyin kendi acı, hata ve yetersizlikleri karşısında yargılayıcı olmayan, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesini ifade eder (Neff, 2003a). Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresle başa çıkmada daha etkili oldukları, psikolojik esnekliklerinin yüksek seyrettiği ve genel ruhsal sağlıklarının daha güçlü olduğu çok sayıda araştırmayla ortaya konmuştur (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2013). Öz-şefkatin, bireyde içsel kabullenmeyi ve duygusal regülasyonu artırdığı; sosyal ilişkilerde ise empatik ve şefkatli davranışları desteklediği belirlenmiştir (Neff, 2011; Tirch vd., 2014). Özellikle annelik gibi yoğun duygusal yük barındıran bir rol çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin kendine şefkatli yaklaşabilmesi, hatalarını tolere edebilmesi ve kendini yetersiz hissettiği anlarda bu duyguları bastırmak yerine kabul ederek dönüştürebilmesi, ebeveynlik sürecinde ruhsal dayanıklılığın sürdürülmesi açısından temel bir beceridir (Neff, 2021; Wilson, 2023). Ancak birçok anne, toplumsal rollerin ve idealize edilmiş ebeveynlik beklentilerinin etkisiyle öz-şefkat becerilerini yeterince geliştirememekte, bunun yerine yoğun öz-eleştiri, suçluluk ve tükenmişlik gibi olumsuz duygular yaşamaktadırlar (Gilbert, 2014). Bu noktada öz-şefkat odaklı yapılandırılmış psikoeğitim programlarının, ebeveynlerin duygusal yüklerini hafifletmeleri, içsel kaynaklarını keşfetmeleri ve çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmaları açısından önemli katkılar sunduğu söylenebilir.

Bu çalışma, 4-6 yaş aralığında çocuğu bulunan çalışmayan annelere yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerine olan etkilerini incelemeyi ve bu doğrultuda alan yazına özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Söz konusu programın, annelerin yalnızca bireysel psikolojik iyi oluşunu desteklemekle kalmayıp,

aynı zamanda çocuklarıyla kurdukları ilişkinin niteliğini de dolaylı yoldan güçlendirmesi hedeflenmektedir. Bu çerçevede elde edilmesi beklenen bulguların, erken çocukluk döneminde ebeveyn desteğini artırmaya yönelik psiko-eğitsel müdahalelere bilimsel dayanak sağlayacağı düşünülmektedir.

4-6 yaş çocuğu olan çalışmayan annelerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi hem bireysel ruh sağlığının korunması hem de aile içi etkileşimlerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi açısından önemli bir gerekliliktir. Bu bağlamda, KKT temelli öz-şefkat odaklı psikoeğitim programlarının, ebeveynlerin zorlayıcı içsel yaşantılarını bastırmak yerine kabul etmelerine, kendilerine karşı daha anlayışlı, şefkatli ve kabullenici bir tutum geliştirmelerine katkı sunduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu tür programlar, bireylerin yaşamlarını kişisel değerleri doğrultusunda şekillendirmelerine olanak sağlayarak psikolojik esneklik becerilerini güçlendirmekte ve böylece ebeveynlik rollerini daha işlevsel biçimde sürdürebilmelerini desteklemektedir. Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğe odaklanan yapılandırılmış müdahale programlarının, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkilerin niteliğini dolaylı olarak olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.

Literatürde bu özellikleri taşıyan bütüncül programların sayıca sınırlı olması, sunulan müdahalenin hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir boşluğu doldurmasına imkân tanıyacağı düşünülmektedir. Elde edilecek bulguların, psikoeğitim temelli müdahalelerin ebeveynlik sürecindeki işlevselliğini destekleyen kanıta dayalı bir temel sunması ve bu kapsamda öz-şefkat ile psikolojik esneklik odaklı uygulamaların etkililiğine ilişkin literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, programın ebeveynin bireysel iyilik hâlini geliştirmesiyle birlikte çocuğa da yansıyan dolaylı etkileri aracılığıyla erken çocukluk döneminde sağlıklı ebeveyn-çocuk etkileşimini destekleyici bir kaynak olarak değerlendirilebileceği öngörülmektedir. Bu yönüyle araştırmanın, yalnızca kuramsal katkılarla sınırlı kalmayıp, alanda çalışan psikologlar, psikolojik danışmanlar ve ailelerle çalışan uzmanlara yönelik yeni müdahale programlarının geliştirilmesine ışık tutabilecek nitelikte olduğu düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar/Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, kendilerine uygulanan ölçme araçlarını dikkatli, samimi ve dürüst bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, öz-şefkat düzeyini artırmada ve psikolojik esnekliği desteklemede kuramsal olarak etkili olduğu ve bu etkinin ölçülebilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada öz-şefkat ve psikolojik esnekliği değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler, katılımcıların bu ölçekleri dürüst ve içten bir şekilde yanıtladıkları varsayımına dayandığı için, bulgular bu doğrultuda sınırlıdır.
2. Elde edilen bulgular, İstanbul ili Başakşehir ilçesinde bir ilkokul bünyesindeki anasınıfında çocuğu öğrenim gören ve çalışmayan gönüllü annelerle sınırlıdır.
3. Veriler, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında elde edildiği için, bulgular bu zaman dilimiyle sınırlıdır.
4. Araştırmada placebo etkisini ortadan kaldırmaya yönelik ek bir grup oluşturulmamış olması, psikoeğitim programının etkisine ilişkin yorumların güvenilirliğini ve genellenebilirliğini belirli ölçüde sınırlandırmaktadır.

1.7. Tanımlar

Öz-Şefkat: Bireyin kendisine karşı nazik ve destekleyici bir tutum benimsemesi, hataları ya da yetersizlikleri karşısında sert bir öz-eleştiri yerine anlayışla yaklaşması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan olmanın doğal bir parçası olduğunu fark etmesidir (Neff, 2003a).

Psikolojik Esneklik: Bireyin içsel yaşantılarına karşı açık ve farkında bir duruş sergileyebilmesi, aynı zamanda değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunabilmesidir (Harris, 2016).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT): 1980’li yıllarda geliştirilen, davranışçı terapilerin üçüncü dalga yaklaşımları arasında yer alan, İlişkisel Çerçeve Teorisi ve klinik davranış analizine dayalı olarak şekillenen; bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı hedefleyen, kabul, farkındalık ve değer odaklı müdahaleleri temel alan bir psikoterapi modelidir (Yavuz, 2015).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öz-Şefkat

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal altyapısını oluşturan öz-şefkat, psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramı çerçevesinde ilgili kavramlar açıklanmıştır. Öz-şefkatin tarihsel gelişimi, temel bileşenleri, psikolojik ve sosyal boyutları ile ebeveynlik sürecindeki yeri ele alınmış; ardından KKT'nin kuramsal yapısı, psikolojik esneklik modeliyle olan ilişkisi ve öz-şefkatle olan etkileşimi değerlendirilmiştir. Son olarak da literatürde yer alan araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1.1. Kavramsal Temeller ve Tarihsel Arka Plan

Öz-şefkat kavramının temelini anlamak için öncelikle “şefkat” kavramının kendisini ele almak gereklidir. Etimolojik olarak şefkat, Latince “compassion” kelimesinden türemiştir ve "birlikte acı çekmek" anlamına gelir (Atalay, 2019). Şefkat; kişinin hem kendisinin hem de başkalarının yaşadığı sıkıntıların farkına varması, bu acılardan kaçınmamak ve onları dindirmeye yönelik içsel bir istek duyması anlamına gelir (Neff, 2003a; Gilbert, 2022). Taş (2022), şefkati kişinin yardım etme arzusunu sevecen, yargısız ve empatik bir biçimde ortaya koyması olarak tanımlar. Gilbert (2005), şefkatin üç yönlü bir sistem içerdiğini belirtmiştir: bireyin başkalarına gösterdiği şefkat, başkalarından gelen şefkat ve bireyin kendine yönelttiği şefkat. Öz-şefkat, bu sistemin en kişisel boyutudur ve bireyin kendi iç dünyasına dönerek, benzer bir şefkati kendine de sunabilmesini içerir.

Budist felsefede temel değerler olan sevgi ve şefkat (Güç ve Sert, 2020; Kumar, 2002), kişinin hem içsel deneyimlerine hem de çevresine karşı nazik ve kapsayıcı bir tutum geliştirmesini öğretir. Bireyin başkalarına şefkat gösterebilmesi için önce kendine karşı şefkatli olması gerektiği vurgulanmaktadır (Neff, 2004). Bu bağlamda, kendine şefkatle yaklaşmayan bir bireyin başkalarına karşı da samimi bir şefkat geliştirmesi güçleşmektedir (Brach, 2003; Kirkpatrick, 2005). Dolayısıyla, öz-şefkat, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla sağlıklı ve şefkat temelli ilişkiler kurabilmesinin ön koşulu olarak değerlendirilmektedir.

Şefkat, yalnızca empati ve duyarlılık içermekle kalmaz; aynı zamanda acı çeken bireylere karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış sergilemeyi ve onların hatalarını ortak insani kırılğanlıklar içinde değerlendirebilmeyi de içerir (Barad, 2007; Leary vd., 2007; Neff, 2003b). Bu tanım, şefkati yalnızca duygusal bir tepki olmaktan çıkararak, bilinçli ve yapıcı bir davranış kalıbı haline getirir. Wispe'ye (1991) göre şefkat, başkalarının sıkıntılara karşı açık olmak ve bu sıkıntılara karşı duyarlılıkla yaklaşmaktır. Bu bağlamda şefkat, bir yandan acının farkındalığını, diğer yandan da bu acıyı dindirme niyetini barındırır.

Son yıllarda psikolojik sağlamlık, öz-düzenleme ve duygusal iyilik hâli alanlarında önemli bir kavram haline gelen öz-şefkat, bireyin kendine karşı anlayışlı, nazik ve yargısız bir tutum geliştirmesi anlamına gelir. Öz-şefkat, özellikle stres, başarısızlık veya kişisel yetersizliklerin fark edildiği anlarda, kişinin kendini acımasızca eleştirmek yerine, insan olmanın doğal bir parçası olarak bu deneyimlere şefkatle yaklaşmasını ifade eder. Öz-şefkat kavramı, literatürde görece yeni bir alan olarak kabul edilmekle birlikte, kökenleri 2000 yılı aşkın geçmişe dayanan Budist felsefeye uzanmaktadır (Wallace ve Shapiro, 2006). Budist öğretisi, yaşamda sevinç ve mutluluk kadar; zorluk, acı, başarısızlık ve hayal kırıklığının da kaçınılmaz olduğunu kabul eder (Ivtzan ve Lomas, 2016). Bu yaklaşım, bireyin yaşadığı olumsuzluklarla savaşmak yerine onlara şefkatle yaklaşmasını ve bu şekilde daha bilge bir yaşam sürmesini önerir (Thurman, 2006). Budizm'e göre birey, karşılaştığı acıyı yadsımak ya da bastırmak yerine ona yönelip nazik bir tavır geliştirirse, bu yaklaşım iyileşmeye ve içsel dengeye katkı sağlar (Ryan ve Deci, 2001). Bu bağlamda, öz-şefkat kavramı, kadim Budist öğretilerden beslenen ve modern psikolojide bireyin psikolojik dayanıklılığını destekleyen önemli bir içsel kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Neff (2003a), öz-şefkat kavramını Batı psikoloji literatürüne kazandıran ilk araştırmacılardan biridir. Öz-şefkat, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında kendisini sert biçimde yargılaması ya da izole etmesi yerine, nazik ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini teşvik eden koruyucu bir öz tutumdur (Neff, 2003b; Yağbasanlar, 2017). Dolayısıyla öz-şefkat hem bireyin iyi oluşunu destekler hem de duygusal açıdan zorlayıcı yaşam olayları karşısında bir tampon işlevi görür. Budist öğretiye paralel olarak, bireyin diğerlerinin acılarına şefkatle yaklaşabilmesi için önce kendi acılarına temas etmesi gerektiği savunulmaktadır (Neff, 2011). Bununla birlikte öz-şefkat, kişinin kendine acıması ile karıştırılmamalıdır. Kendine acımak; bireyin sorunlarını

abartması, yalnızlaştığını düşünmesi ve bu sorunların yalnızca kendisine ait olduğunu varsayması anlamına gelir. Öz-şefkat ise, bireyin acısının evrensel bir insan deneyimi olduğunu fark etmesi ve bu acıya yumuşak, şefkatli bir dikkatle yaklaşmasıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987; Neff, 2003b). Özetle, öz-şefkat, bireyin zorluklar karşısında kendine karşı nazik ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini sağlayarak, duygusal dayanıklılığı ve psikolojik iyilik halini güçlendiren koruyucu bir mekanizma işlevi görmektedir. Kendine acımanın aksine, bireyi yalnızlıktan uzaklaştırıp insan olmanın ortak paydasında birleştiren öz-şefkat hem içsel dengeyi hem de kişilerarası şefkati destekleyen temel bir yaklaşımdır.

Literatürde öz-şefkat kavramı, farklı ifadelerle de tanımlanmıştır. “Self-compassion” terimi Türkçeye öz-duyarlılık, öz-anlayış veya öz-şefkat gibi kavramlarla çevrilmiş olsa da bu çalışmada kavramsal bütünlüğü sağlamak adına "öz-şefkat" terimi tercih edilmiştir (Akın, 2008; Deniz vd., 2008; Yıldırım ve Sarı, 2018; Atalay, 2019). Neff (2003a, 2003b), öz-şefkati üç temel boyutta ele alır: (1) kendine karşı nezaket, (2) ortak insanlık anlayışı ve (3) farkındalık (mindfulness). Bu boyutlar, bireyin yaşadığı acı, hata ve yetersizliklere yargısız ve nazik bir tutumla yaklaşmasını, bu deneyimleri evrensel insanlık haliyle bağdaştırmasını ve içinde bulunduğu anı bilinçli bir farkındalıkla gözlemlemesini sağlar (Neff ve Germer, 2017).

Gilbert ve Irons (2005) ise öz-şefkati evrimsel temelli bir çerçevede ele alarak “Sosyal Zihniyet Teorisi” perspektifinden yorumlamışlardır. Gilbert’e (2010) göre birey, şefkatli ilişki kurma kapasitesini, özellikle erken dönem güvenli bağlanma deneyimleriyle geliştirir. Üç temel sistem (tehdit, dürtü ve sakinleştirme sistemi) bireyin içsel dünyasında denge içinde çalıştığı anda, öz-şefkatli tutumlar daha güçlü biçimde ortaya çıkmaktadır. Birey, çevresinden yeterince şefkat görmemişse, kendine yönelik öz-eleştiri ve suçluluk gibi duygular daha baskın hale gelebilmektedir (Breines ve Chen, 2012; Gilbert, 2014).

Sonuç olarak öz-şefkat, bireyin içsel zorluklar karşısında kendine yönelttiği anlayışlı, şefkatli ve farkındalıklı bir yaklaşımdır. Bu kavram, hem bireyin ruhsal dayanıklılığı açısından önemli bir koruyucu faktör olarak işlev görür, hem de başkalarıyla kurulan ilişkilerin niteliğini olumlu yönde etkiler. Öz-şefkatin psikolojik esneklik, duygusal denge ve öznel iyi oluş üzerindeki olumlu katkıları günümüz psikolojik araştırmalarında da sıklıkla ele alınmaktadır (Allen ve Leary, 2010; Neff vd., 2007; Neff ve McGehee, 2010). Dolayısıyla öz-şefkatin bireyin hem içsel kaynaklarını

güçlendirmesi hem de sosyal ilişkilerde daha sağlıklı etkileşimler kurmasına aracılık etmesi, ruh sağlığını destekleyici müdahalelerde bu kavramın giderek daha fazla önem kazanmasına neden olmaktadır.

2.1.2. Öz Şefkatin Psikolojik ve Sosyal Boyutları

Öz-şefkat, bireyin hem psikolojik hem de sosyal düzeyde iyilik halini destekleyen temel bir tutumdur. Neff'e (2011) göre öz-şefkat, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik anlamda kendi iyiliğini istemesiyle başlar. Bu istek, bireyin zorlayıcı ya da travmatik yaşam olayları karşısında daha dengeli ve yapılandırıcı bir tutum geliştirmesini sağlar. Germer (2009), bu kavramı bireyin karşılaştığı riski fark etmesi, bu durumdaki ihtiyaçlarını anlayabilmesi ve bu ihtiyaçlara uygun öz-bakım davranışları geliştirmesi olarak tanımlar. Neff (2003a), bireyin kendi acısını fark etmesini, bu acıyı yok saymadan ya da ondan kaçmadan, onunla kalabilmesini öz-şefkatin temel unsurlarından biri olarak tanımlar. Bireyin kendi deneyimlerini daha geniş bir insanlık durumu içinde değerlendirmesi, bu acıyı herkesin yaşayabileceği bir deneyim olarak kabul etmesi, yargılayıcı olmayan bir tutumla kendine yaklaşmasını sağlar (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Bu yönüyle öz-şefkat, bireyin hoşuna gitmeyen ya da zorlayıcı deneyimler karşısında kendisine karşı nazik, anlayışlı ve kabullenici olmasını gerektirir (Atalay, 2019).

Neff (2003b), öz-şefkatin “kendine acıma” ile karıştırılmaması gerektiğini vurgular. Kendine acıyan bireyler sorunlarını aşırı kişiselleştirir ve başkalarının da benzer sorunlar yaşayabileceğini göz ardı ederler. Oysa öz-şefkatli bireyler, yaşadıkları sıkıntıların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul ederek, bu süreçte kendilerine şefkatle yaklaşırlar (Germer ve Neff, 2019; Neff, 2011). Bu bağlamda öz-şefkat, yalnızca bireyin kendi iç dünyasına yönelik değil; başkalarına karşı geliştirilen tutumlarla da yakından ilişkilidir. Öz-şefkatli bireyler hem kendilerine hem de başkalarına karşı nazik, empatik ve kabullenici bir tutum geliştirme eğilimindedirler (Germer, 2009). Bu tutum, bireyin yaşadığı zorlayıcı duyguları görmezden gelmeden, bu duygularla bilinçli bir şekilde temas kurarak, dengeli bir şekilde deneyimlemesini mümkün kılar (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005).

Neff (2003a) öz-şefkati; kendine nezaket, ortak insanlık anlayışı ve farkındalık olmak üzere üç temel boyutta tanımlar. Bu boyutlar, bireyin hem psikolojik hem de sosyal

düzenini etkileyen önemli yapıtaşlarıdır. Öz-şefkatin sosyal boyutları ise bireyin kendini yalnızlaştırmadan ya da toplumdan izole etmeden, kendi kusurlarını tüm insanlığın yaşadığı benzer deneyimlerin bir parçası olarak görmesiyle ortaya çıkar (Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Ayrıca, öz-şefkatin benlik saygısından farklı olarak, kendini olumlu görme zorunluluğu taşımadan bireyin tüm yönleriyle kendisini kabul etmesini sağladığı belirtilmektedir (Neff, 2003a; Yıldırım, 2020). Öz-şefkat, bireyin içselleştirilmiş toplumsal yargılardan bağımsız olarak, psikolojik dayanıklılığını ve toplumsal uyumunu desteklemektedir (Neff vd., 2020).

Öz-şefkatli bireyler, zorlayıcı duygularla savaşmak yerine bu duygulara açık bir farkındalıkla yaklaşır ve bu deneyimlerin bir tehdit yerine gelişim fırsatı olarak algılanmasını sağlar (Neff, 2022; Neff ve Germer, 2013). Bu yönüyle öz-şefkat, bireyin hem kendisiyle hem de sosyal çevresiyle olan ilişkisini iyileştirerek, genel yaşam doyumunu arttıran, psikolojik esnekliği destekleyen bir mekanizma olarak işlev görmektedir.

2.1.3. Öz Şefkatin Üç Bileşeni

Öz-şefkat, Kristin Neff (2003a) tarafından bireyin kendine yönelik geliştirdiği anlayışlı ve kabullenici tutumu tanımlamak üç temel bileşenle kavramsallaştırılmıştır. Bu temel bileşenler; öz nezaket (self-kindness), ortak insanlık anlayışı (common humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak sınıflandırılmıştır. Her biri farklı bir psikolojik özelliği temsil etmekle birlikte, bir araya geldiklerinde bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha yapılandırıcı ve şefkatli bir duruş sergilemesine katkı sağlamaktadır.

Bu bileşenlerden öz nezaket, bireyin acı verici ya da başarısızlıkla sonuçlanan deneyimlerinde kendisine yargılayıcı ve sert bir tutum takınmak yerine, nazik ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirmesidir. Ortak insanlık, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri yalnızca kendine özgü olarak değerlendirmek yerine, bu deneyimleri insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesini ifade eder. Bilinçli farkındalık ise bireyin zorlayıcı duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmeden, bu içeriklere yargısız bir farkındalıkla yaklaşmasını sağlar (Neff, 2003a).

Her ne kadar bu üç bileşen (öz-sevecenlik, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık) farklı psikolojik süreçleri temsil etse de birlikte işlediklerinde bireyin duygusal düzenleme

becerilerini ve psikolojik esnekliğini anlamlı ölçüde destekledikleri görülmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Ancak Neff (2003b), bu bileşenlerin her zaman eşzamanlı ve dengeli bir biçimde işlemediğini belirtmekte; bazı bireylerin kendilerine karşı yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirebilmelerine rağmen tam anlamıyla öz-şefkatli bir yaklaşım sergileyemeyebileceklerini ifade etmektedir. Bu nedenle, öz-şefkati daha bütüncül bir şekilde analiz edebilmek için, her bir bileşenin karşıtıyla birlikte ele alındığı altı boyutlu bir yapı önerilmiştir. Bu alt boyutlar; öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, ortak insanlığa karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşim şeklinde sınıflandırılmaktadır (Neff, 2003b). Bu yapı, öz-şefkatin çok boyutlu doğasını daha derinlemesine değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır.

Bu boyutlar, hem bireyin kendine karşı gösterdiği tutumu hem de zorlayıcı yaşam deneyimleriyle nasıl başa çıktığını anlamak için önemli göstergelerdir. Örneğin, öz nezaket yaşam doyumunu ile, ortak insanlık hissi sosyal bağlanma ile, bilinçli farkındalık ise stres ve kaygının azaltılmasıyla ilişkilidir (Neff, 2003a). Bu nedenlerle, öz-şefkat bileşenleri bireyin duygusal düzenleme becerilerini güçlendirirken, aynı zamanda sosyal uyumuna da katkı sağlamaktadır.

2.1.3.1. Öz Nezaket/Öz Sevecenlik

Öz nezaket, bireyin zorlayıcı ya da başarısız geçen deneyimleri sonrasında kendine yönelik sergilediği nazik, anlayışlı ve destekleyici tutumu ifade eder (Neff, 2003a). Bu bileşen, bireyin kendisini sürekli eleştiren, yargılayan ya da cezalandıran bir ızdırap kaynağı yerine, anlayışlı bir dost gibi görmesini sağlar. Neff ve Beretvas'a (2013) göre bu bileşen, kişinin hata yaptığında veya kontrol edemediği durumlarla karşılaştığında kendisine karşı şefkatli ve yapıcı bir tutum sergilemesini gerektirir. Germer (2009), öz nezaketi bireyin kendisine acıması ya da kendini kayırması olarak değil, tıpkı yakın bir dostuna yaklaşır gibi nazik ve destekleyici davranması şeklinde tanımlar. Benzer şekilde Breines ve Chen (2012), bireyin zorlu bir durum karşısında kendisini yargılamak yerine, duygusal olarak destekleyici bir tavır benimseyerek duyguların etkisini hafifletebildiğini belirtmektedir.

Neff (2003b), öz nezaketin bireyin kusur ve yetersizliklerine anlayışlı bir şekilde yaklaşması ve bu süreçte kullanılan içsel diyalogların yumuşak, destekleyici bir tona sahip olması gerektiğini vurgular. Neff ve Dahm (2015), öz nezaketin bireyin

cezalandırıcı tutumlarından uzaklaşıp, elinden gelenin en iyisini yapmış olabileceği gerçeğini kabul etmesini sağladığını ifade eder. Bu anlamda öz nezaket, bireyin kendi hatalarına takılmak yerine, iyiliği ve mutluluğuna odaklanmasını destekler (Kirkpatrick, 2005). Bu doğrultuda, öz nezaket bireyin kendine yönelttiği eleştirel tutumu yumuşatarak, daha şefkatli ve destekleyici bir içsel yaklaşım geliştirmesine olanak tanır. Böylece birey, hataları üzerinden kendini yargılamak yerine, insani sınırlarını kabul ederek psikolojik iyilik halini sürdürebilir.

Neff (2011) bu kavramı, bireyin olumsuz duygu ve durumların etkisini azaltmak için kendine zarar verici özeleştiriye bir kenara bırakması ve kendisine karşı yatıştırıcı ve kabullenici bir tutum geliştirmesi olarak değerlendirir. Bu tanım, Maslow (1968) ve Rogers (1961) gibi insancıl yaklaşımı benimseyen psikologların, kişinin koşulsuz kabul görmeden gelişemeyeceğine dair yaklaşımlarıyla da örtüşmektedir.

Gilbert (2009), öz eleştirinin bireyde tehdit sistemi tepkisini tetiklediğini ve bunun bireyin kendisini cezalandırmasına neden olduğunu belirtmiştir. Bu durum bireyde kaygı, depresyon ve sosyal geri çekilme gibi belirtilere yol açabilir (Barnard ve Curry, 2011). Oysa öz şefkat, bu tehdit tepkisini düşürerek bireyin kendine daha anlayışlı bir şekilde yaklaşmasına yardımcı olur (Neff ve Germer, 2013). Gilbert'in Şefkatli Zihin Terapisi modeli, öz-eleştirinin azaltılmasını ve bireyin kendisini daha nazik bir şekilde değerlendirmesini amaçlar (Gilbert ve Procter, 2006). Bu bağlamda, öz-şefkat temelli yaklaşımlar, bireyin kendine yönelik zarar verici eleştirilerini dönüştürerek, duygusal iyilik halini destekleyen daha şefkatli ve dengeleyici bir içsel sistem geliştirmesini amaçlamaktadır.

Öz nezaketin tersine, öz eleştiri bireyin kendisini sert ve acımasız bir dille sorgulamasına neden olabilir (Neff, 2022). Bu eleştiriler, bireyin öz yeterlilik algısını zedeleyebilirken, öz şefkatli bireylerin daha pozitif duygular deneyimledikleri ve genel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Kirkpatrick, 2005; Neff vd., 2007a). Ayrıca, Leary ve diğerlerinin (2007) yürüttüğü bir çalışmada, utanç verici deneyimleri tekrar izleyen öz şefkati yüksek bireylerin, daha nesnel ve kabullenici bir tutum sergiledikleri, buna karşılık öz şefkati düşük bireylerin kendilerini sert bir biçimde yargıladıkları görülmüştür. Sonuç olarak, öz nezaket bileşeni, bireyin zor anlarında kendisine destek olmasını, acımasız öz-eleştiriler yerine kabullenici ve yapıcı bir dille yaklaşmasını sağlayan temel bir mekanizmadır. Bu

tutum hem duygusal dayanıklılığı artırmakta hem de bireyin kendine dair daha sağlıklı bir algı oluşturmaya yardımcı olmaktadır.

2.1.3.2. Ortak Paydaşım/Paylaşımların Bilincinde Olma

Ortak insanlık bilinci, bireyin yaşadığı zorlukların yalnızca kendine özgü olmadığını, benzer deneyimlerin başka insanlar tarafından da yaşanabileceğini fark etmesini ifade eder (Neff, 2003a). Bu bilinç, bireyin olumsuz yaşam olaylarını kişiselleştirmeden, izole olmadan ve acısını evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesini sağlar. Bu yaklaşım sayesinde kişi, yalnız olmadığını hisseder ve kendisine daha anlayışlı, yapıcı davranabilir (Germer, 2009; Kirkpatrick, 2005).

Germer ve Neff (2019), ortak insanlık bilincinin, bireyin kendini soyutlamadan içinde bulunduğu durumun evrenselliğini kavramasını sağladığını ve bu sayede kişinin diğer insanlarla bağ kurarak yalnızlıktan uzaklaştığını vurgular. Ortak insanlık, bireyin yaşadığı olumsuzluklara dair daha geniş bir perspektif kazanmasına yardımcı olur (Neff, 2016). Birey, başarısızlıkların ya da hüznün sadece kendi başına gelmediğini fark ettiğinde, bu olayların insanlar arasında paylaşılan evrensel deneyimler olduğu görüşünü geliştirir (Neff ve Vonk, 2009).

Neff (2011), ortak insanlık kavramının, bireyin hata yaptığı ya da acı çektiği durumlarda “neden ben?” sorusu yerine, “bu durum herkesin başına gelebilir” bakış açısını benimsemesiyle ilişkili olduğunu belirtir. Bu farkındalık, bireyin sosyal bağlantılarını güçlendirmekte ve izolasyon hissinden uzaklaşmasını sağlamaktadır. Germer ve Neff (2020), öz şefkat sahibi bireylerin başarısızlık ya da travma gibi zorlu deneyimlerde kendilerini diğerlerinden ayıştırmak yerine, bu deneyimlerin insani bir ortaklık olduğunu kabul ederek daha kapsayıcı bir bakış benimsediklerini ifade etmektedir.

Ortak insanlık bilinci, bireyin yaşadığı duygusal zorlukların “bana özgü” olmadığını ve herkesin benzer deneyimlerden geçebileceğini kavramasıyla ilişkilidir. Bu kavrayış, bireyin yaşadığı acıya daha çok anlam yüklemesini ve bu acıyla sağlıklı bir ilişki kurmasını destekler (Neff ve Germer, 2013). Birey, öz şefkat aracılığıyla kendisini daha çok insanlığın bir parçası olarak görür ve sosyal bağlılık hissi geliştirir (Neff ve Dahm, 2015).

Neff (2003a) ortak insanlığın, bireyin acıyı ve başarısızlığı kendine yönelik sert bir yargıyla yorumlaması yerine, bu deneyimlerin insanlar arasında yaygın ve paylaşılan durumlar olduğunu kabul etme becerisi olduğunu vurgular. Bu bakış açısı bireyin kendine yönelik duygusal yoğunluğu azaltır ve süreçle daha nesnel bir biçimde başa çıkmasını sağlar.

Modern dünyada sosyal medya gibi platformlarda sergilenen kusursuz yaşam örnekleri, bireyin yaşadığı olumsuzlukları kişiselleştirmesine ve kendisini diğerlerinden farklı ya da yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir (Gilbert, 2022; Neff ve Germer, 2020). Bu durum, ortak insanlık bilincinin gelişmesini engelleyebilir. Oysa Budist felsefede temeli bulunan bu kavram, bireylerin birbirine bağlı, hata yapabilen ve kusurlu varlıklar olduğunu kabul eder (Neff, 2003b).

Neff (2022), öz şefkatin bireylerin kendisini ve başkalarını affetme kapasitesini artırdığını belirtmektedir. Bu affediş, zararlı deneyimleri yok saymak değil, bu deneyimlerin insanlar arasında yaygın olduğunun farkına vararak sağlıklı sınırlarla ilerlemeyi içerir (Allen ve Leary, 2010). Ortak insanlık, bireyin kendini kabullenmesini, sosyal bağlantı kurmasını ve kendine acıma duygusundan uzaklaşmasını sağlayan şefkatli bir içgörü sağlar (Neff vd., 2008).

Özetle, ortak insanlık bileşeni, bireyin yaşadığı zorlukları genelleştirerek evrensel bir bakışla anlamlandırmasını ve kendisini sosyal olarak izole etmeden, yaşanan süreci insan deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesini destekler. Bu durum, bireyin hem kendisine hem de çevresine karşı daha anlayışlı ve bağlantı kurabilen bir birey haline gelmesini sağlamaktadır.

2.1.3.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin içsel ve dışsal deneyimlerini, şu anda meydana geldikleri anda, yargılamadan ve değerlendirmeden kabul etmesi anlamına gelir (Baer, 2003; Neff, 2011). Kavram köken olarak Budist psikolojisine dayansa da günümüz psikolojisinde seküler bir yapıda ele alınmaktadır. Bu anlayışın modern psikolojiye entegrasyonunda John Kabat-Zinn önemli bir rol oynamış, geliştirdiği "Farkındalık Temelli Stres Azaltma" (MBSR) programı ile bilinçli farkındalık kavramını daha geniş kitlelere ulaştırmıştır (Kabat-Zinn, 1994; Kabat-Zinn, 2021).

Farkındalık, olumlu ya da olumsuz her türlü deneyime dengeli bir dikkatle yaklaşmayı ifade eder. Bu durum bireyin duygu ve düşüncelerini bastırmadan ya da onlarla aşırı özdeşleşmeden, sadece fark etmesiyle ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003; Neff, 2003b). Neff'e (2003b) göre bilinçli farkındalık, bireyin kendisine ve deneyimlerine karşı geliştirdiği üst bilişsel bir bakışla, yaşanan süreci objektif bir şekilde gözlemlemesini sağlar. Bu tutum, bireyin acı dolu duygularıyla başa çıkarken olayları büyütmeden, olduğu gibi kabul etmesini destekler (Germer, 2009).

Bilinçli farkındalık, şu anki deneyimin içinde bulunarak, mevcut duygu ve düşünceleri yargılamadan fark etmektir. Bu sayede birey, yaşadığı sıkıntıyı kabullenerek onunla sağlıklı bir ilişki kurabilir (Neff, 2011). Farkındalık, bireyin kendisini yargılamadan şu anın içinde var olmasını ve bağlantı kurmasını sağlar (Germer, 2004). Birey, yaşadığı acıyı reddetmeden ya da onunla fazlasıyla özdeşleşmeden, şu anki tecrübesini tanıma ve anlama becerisi geliştirir (Atalay, 2019). Bu becerinin gelişmesi, bireyin duygu düzenleme kapasitesini artırmakta ve olumsuz ya da stresli deneyimlerle başa çıkma süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Chambers vd., 2009). Kabat-Zinn (1994), bilinçli farkındalığın stresli durumlarda bireylerin durumu kabullenmesini ve ondan kaçınmadan yüzleşmesini sağladığını belirtmektedir.

Farkındalık, "sati" kavramından türeyerek Batı literatürüne girmiştir ve genel olarak "bilinçli farkındalık" olarak çevrilmiştir (Germer, 2004; Güldal, 2019). Bu kavram zaman zaman "bilgece farkındalık" veya "kendinelik" şeklinde de adlandırılmaktadır. Bilinçli farkındalık, bireyin duygu ve düşüncelerini yok saymadan ya da onların içine kapılmadan, nesnel bir şekilde fark etmesini sağlar (Akın, 2009). Neff (2003a), bilinçli farkındalığın, öz şefkatin bir bileşeni olarak, bireyin yaşadığı acı verici duygularla nesnel ve dengeseli bir ilişki kurmasını sağladığını belirtmektedir. Aşırı özdeşleşme ve olumsuzluklara odaklanmanın aksine bilinçli farkındalık, bu duygularla bilinçli bir mesafede bulunmayı ve acıyı abartmadan gözlemleyebilmeyi sağlar (Neff ve Tirsch, 2013; Scheff, 1981). Farkındalığın bu yapısı, bireyin duygusal dengenin sürekliliğini korumasına ve psikolojik dayanıklılığını artırmasına katkı sağlamaktadır (Noorifard vd., 2019). Bireyler bu sayede hem kendilerine hem de çevrelerine daha objektif bir şekilde yaklaşabilir, duyguların etkisinden daha az zarar görerek daha sağlıklı kararlar alabilirler (Neff, 2011). Sonuç olarak bilinçli farkındalık, öz şefkatin temel bileşenlerinden biri olarak, bireyin yaşadığı deneyimlerle ilgili farkındalık geliştirmesine, duygusal dalgalanmaları düzenlemesine ve daha

kabullenici bir tutum benimsemesine yardımcı olmaktadır. Bu bileşen sayesinde bireyler, içsel süreçlerini daha net bir şekilde gözlemleyerek öz-şefkatli bir yaklaşımla hayatlarına devam edebilmektedir.

2.1.4. Öz-Şefkatin Ebeveynlik Bağlamındaki Rolü

Ebeveynler, çocuklarına sosyal normları ve değerleri, çoğu zaman kendi davranışları ve tutumları aracılığıyla aktarırlar. Özellikle çocuklar, aynı cinsiyette oldukları ebeveynleriyle daha yoğun bir özdeşim kurma eğilimindedirler. Bu nedenle ebeveynlerin, sergiledikleri tutum ve davranışların çocukları tarafından model alınabileceğini fark etmeleri önem taşımaktadır (WHO, 2020). Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde şefkat duygusu, ebeveynlerin hem kendilerine hem de çocuklarına karşı daha duyarlı olmalarını sağlar. Özellikle utanç ve suçluluk gibi zorlayıcı duygularla başa çıkma süreçlerinde şefkat, ebeveynin kendisini yetersiz hissetmeden, hatalarıyla yüzleşmesini ve sağlıklı çözümler üretmesini destekler (Whittingham ve Coyne, 2022). Bu duyarlı yaklaşım, ebeveynlerin empati becerilerini güçlendirerek çocukların duygusal dünyalarını anlamalarına yardımcı olur.

Şefkat ve empati becerileri, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları bağın niteliğini olumlu yönde etkiler. Ebeveynler, çocuklarının duygularına empatik ve şefkatli şekilde yaklaştıklarında, çocuklar kendilerini ifade etmekte daha özgür hissederler ve duygusal farkındalıkları gelişir (Tirch vd., 2014). Çocukların yaptıkları hataların birer öğrenme fırsatı olarak görülmesi, onların öz-güvenlerini arttırmakta ve duygusal dayanıklılıklarını desteklemektedir. Ebeveynlerin şefkatli bir tutum geliştirebilmeleri, kendi duygusal düzeylerini tanımaları ve düzenleyebilmeleriyle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, bir ebeveyn öfke hissettiğinde bu duygunun çocuğa yönelmesi ilişkide olumsuz etkiler yaratabilir. Ancak şefkatli bir yaklaşım, ebeveynin bu duyguyu fark edip etkisini yönetmesine yardımcı olur (Whittingham ve Coyne, 2022). Bu durum hem ebeveynin hem de çocuğun duygusal sağlığı açısından koruyucu bir etki sağlar.

Empati, şefkatle yakından bağlı bir beceri olarak ebeveynlikte kritik bir rol oynar. Ebeveyn, çocuğunun bakış açısını anlayabildiğinde ve duygusal deneyimlerine duyarlı olduğunda, çocuğa uygun yanıtlar verebilir. Örneğin bir çocuk başarısızlık yaşadığında ebeveynin onu eleştirmesi yerine empatik yaklaşması, çocuğun kendine olan güvenini yeniden kazanmasına yardımcı olur (Psychogiou vd., 2016).

Şefkat ve empati ile yoğunlaşan ebeveynlik yaklaşımları, çocukların duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirir. Bu beceriler, ebeveyn-çocuk bağına derinleştirirken, çocuğun sosyal ilişkilerinde de daha başarılı olmasını destekler (Whittingham ve Coyne, 2022). Ebeveynlerin şefkat becerileri, sadece çocuklarıyla olan ilişkilerini değil, kendi ebeveynlik deneyimlerini de olumlu yönde etkiler. Şefkatli bir ebeveyn, kendine daha hoşgörülü yaklaşarak, ebeveynlik sürecindeki hatalarından öğrenme fırsatı yaratabilir (Wilson, 2023). Bu tutum aynı zamanda çocuğa da model olur ve onun hata yapma karşısındaki tutumunu şekillendirir.

Ebeveynlerin öz-şefkat ve empati becerileri geliştirerek daha esnek, duyarlı ve anlayışlı ebeveynlik yapısı benimsemeleri, ebeveyn-çocuk bağına güçlendirir. Bu durum hem ebeveynin duygusal yüklerini hafifletir hem de çocuğun psikolojik gücünü artırır (Whittingham ve Coyne, 2019). Bu beceriler, sadece ebeveynin kendisine değil, çocuğa da aktarılabilir öğrenmeler barındırır. Özellikle erken yaşta, fiziksel katılım ve duygular odaklı etkinlikler, bilinçli farkındalık becerilerinin kazanımı için faydalıdır (Wilson, 2023). Bu etkinliklerin eğlenceli olması ve hedef odaklı yürütülmesi önem taşır. İlerleyen dönemlerde, çocukların özerkliği arttıkça ebeveynlerin bu duygusal yaklaşımları süreklilik kazandırması önemlidir (Whittingham ve Coyne, 2022). Bilinçli farkındalık becerilerine sahip ebeveynler, çocuklarına duygusal düzenleme kapasitesi kazandırırken hem psikolojik hem sosyal gelişime olumlu katkı sağlamaktadır (Wilson, 2023). Dolayısıyla öz-şefkat ve farkındalık temelli ebeveynlik tutumları, yalnızca ebeveynin duygusal iyilik halini desteklemekle kalmayıp, çocuğun duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimine de kalıcı katkılar sunmaktadır. Bu becerilerin erken dönemde modellenmesi, çocukların kendilik farkındalığı ve duygusal esneklik geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir.

2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi, davranış terapilerinin üçüncü dalga yaklaşımlarından biri olarak tanımlanmakta ve özellikle son yıllarda hem klinik uygulamalarda hem de kuramsal psikoloji alanında artan bir ilgiyle ele alınmaktadır. KKT, 1980'li yıllarda Steven C. Hayes tarafından temelleri atılan ve daha sonra Kelly Wilson ile Kirk Strosahl'ın katkılarıyla geliştirilen bir terapi modelidir (Harris, 2022; Hayes, 2004). Bu yaklaşım, klasik davranışçılığın ötesine geçerek bireyin içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişkiye odaklanır. Zihin, dil ve anlam üretme süreçleri üzerine yapılan

bilimsel çalışmalardan ve özellikle İlişkisel ereve Teorisi (Relational Frame Theory-RFT) ile İşlevsel Bağlamsalcılık (Functional Contextualism) kuramlarından beslenerek şekillendirilmiştir (Ögel, 2015; Yavuz, 2015).

KKT'nin en temel hedefi, bireyin psikolojik esneklięini geliřtirmek, yani kiřinin yařamında karřılařtıęı stres, acı, olumsuz duygu ve dūřüncelerle bař edebilme kapasitesini artırmaktır (Bilgen, 2021). Terapi, bireyin içsel deneyimlerini deęiřtirmeye çalıřmak yerine, bu deneyimlerle kurduęu iliřkiyi dnūřtürmeyi amaçlar. Bu baęlamda, bireyin yařadıęı olumsuz duygular, dūřünceler ya da bedensel belirtiler doęrudan deęiřtirilmek yerine kabul edilmekte; birey, bu deneyimlere raęmen deęerlerine uygun bir yařam sürmeye teřvik edilmektedir (Harris, 2016).

Kabul ve Kararlılık Terapisi kısaltması olan "A-C-T", terapinin temel sūrelerini temsil eder: "A" harfi, bireyin dūřüne ve duygularını kabul edip anda kalmasını (accept your thoughts and feelings, and be present); "C", bireyin yaşamda kendisi için anlam taşıyan bir yön seçmesini (choose a valued direction) ve "T" ise bu yönde aktif biçimde harekete geçmesini (take action) ifade eder (Harris, 2016). Buradaki "eylem" vurgusu, KKT'nin özünde yer alan değer odaklı yaşam biçimine dikkat çeker (WHO, 2020).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bilişsel-davranışçı terapi modellerinin gelişim sūrecinde üçüncü dalga olarak tanımlanan terapötik yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Birinci dalga, klasik davranışçı ilkeler (örneğin, koşullanma kuramları) üzerine temellenmişken; ikinci dalga, dūřüne içeriklerinin yeniden yapılandırılmasına odaklanan bilişsel terapileri içermektedir. üncü dalga ise, içsel deneyimlerin kontrol edilmesi ya da değiştirilmesi yerine, bireyin bu deneyimlerle kurduğu işlevsel ilişkiyi nceler. Bu yaklaşımda amaç, bireyin yaşamında karşılaştığı psikolojik zorluklara rağmen değerleri doğrultusunda yaşamaya devam etmesini sağlamaktır (Hayes vd., 1999; Hayes, 2004; Hayes vd., 2012).

Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramı, psikopatolojinin temel nedenini bireyin dūřüne içeriklerinden ziyade, bu içeriklerle kurduğu katı ve işlevsiz ilişkilerde görmektedir. Birey, hoşnut olmadığı duygu ve dūřüncelerden kaçınma eğilimi gösterdikçe, bu kaçınma stratejileri zamanla işlevselliğini yitirir ve doğrudan sorunun bir parçası hâline gelir. Bu noktada KKT, bireyin olumsuz içsel yaşantılarını bastırmak veya ortadan kaldırmak yerine onları kabul etmesini ve bu durumlara rağmen yaşamını

değerlerine göre yönlendirmesini önerir (Harris, 2016; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

KKT'nin uygulama süreci altı temel psikolojik süreç etrafında şekillenir: (1) Kabul (Acceptance), (2) Bilişsel Ayırışma (Cognitive Defusion), (3) Şimdiki An Farkındalığı (Contact with the Present Moment), (4) Bağlamsal Benlik (Self-as-Context), (5) Değerlerle Temas (Values) ve (6) Kararlılık ve Eylem (Committed Action). Bu süreçler birlikte bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı hedefler (Luoma vd., 2007). Özellikle değerlerle temas ve kararlılık süreçleri, kişinin yaşamına yön veren amaçlar belirlemesine ve bu doğrultuda istikrarlı adımlar atmasına olanak sağlar. Tüm bu süreçler, bireyin yaşadığı içsel acıların fark edilmesini, kabul edilmesini ve bu acılarla birlikte bir yaşam inşa edilmesini destekler.

KKT, davranışçı yaklaşımın sağlam temellerini, hümanistik ve farkındalık temelli öğelerle bütünleştirerek bireyin duygusal deneyimlerine karşı daha esnek, yargısız ve şefkatli bir yaklaşım geliştirmesini sağlar (Ögel, 2015). Terapötik süreçte, bilinçli farkındalık teknikleri ve günlük yaşantıya entegre edilebilecek alıştırmalarla bireyin içsel süreçlerine daha fazla farkındalık getirilmesi hedeflenmektedir. Bu yönüyle KKT, bireyin sadece psikolojik sorunlarını yönetmesini değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran değer odaklı bir yönelim geliştirmesini de amaçlar (Bilgen, 2021).

Sonuç olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi; bireyin kaçınmaya çalıştığı içsel yaşantıları kabul etmesine, onlarla daha esnek ilişkiler kurmasına ve yaşamında önemli gördüğü değerlere yönelmesine yardımcı olan etkili bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu yönüyle sadece semptomların azaltılması değil, daha bütüncül ve anlamlı bir yaşam sürdürülmesi hedeflenmektedir.

2.2.1. Kuramın Felsefi Temelleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kuramsal yapısı, davranışın işlevsel olarak değerlendirilmesini esas alan bir bilim felsefesine, yani İşlevsel Bağlamsalcılık (Functional Contextualism) yaklaşımına dayanmaktadır (Hayes, 1993). KKT'nin teorik arka planı ise Uygulamalı Davranış Analizi ve İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory-RFT) gibi davranış bilimlerine dayanan yaklaşımlardan türetilmiştir (Bilgen, 2021).

2.2.1.1. İşlevsel Bağlamsalcılık

İşlevsel bağlamsalcılık, davranışın tek başına değil, içinde gerçekleştiği bağlam ile birlikte ele alınması gerektiğini vurgular. Burada “bağlam” kavramı yalnızca fiziksel çevreyi değil; bireyin biyolojik özelliklerini, genetik eğilimlerini, geçmiş öğrenme deneyimlerini, sosyal etkileşimlerini ve mevcut içsel-duygusal durumlarını da içeren çok boyutlu bir yapıyı ifade eder (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013; Ramnerö ve Törneke, 2017). Bir başka deyişle, bir davranışın ne anlama geldiği ve hangi amaçla ortaya çıktığı, onun gerçekleştiği bağlam içinde değerlendirilmediği sürece tam olarak anlaşılabilir.

KKT yaklaşımında, bireyin sergilediği davranışların yalnızca görünürdeki içeriğine odaklanmak yerine, bu davranışların hangi bağlamlarda ortaya çıktığı ve birey için nasıl bir işleve sahip olduğu araştırılır. Bu yaklaşım, davranışların değerlere hizmet edip etmediğini sorgulayarak bireyin eylemlerine anlam kazandırmayı amaçlar (Bilgen, 2021). Örneğin; bir bireyin kaygılı hissettiği bir durumda sosyal ortamlardan kaçınması, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede değerleriyle (örneğin sosyal ilişkiler kurma arzusu) çeliştiği için işlevsiz bir davranış haline gelir.

İşlevsel bağlamsalcılıkta davranışın anlaşılması için iki temel değişken ön plandadır: (1) Davranışın işlevi, yani davranışın hangi amaca hizmet ettiği; (2) Davranışın bağlamı, yani bu davranışın ortaya çıktığı çevresel ve içsel koşullar (Ramnerö ve Törneke, 2017). Bu iki değişken birlikte değerlendirildiğinde bireyin davranışlarının ardındaki anlam çok daha derinlemesine kavranabilir.

Bu kuramsal bakış açısı, yalnızca gözlemlenebilir davranışları değil; aynı zamanda düşünce, duygu, anı ve his gibi içsel yaşantıları da davranışın birer parçası olarak kabul eder (Ciarrochi, Robb ve Godsell, 2005). Böylece, bireyin zihinsel süreçleri de davranışsal analiz kapsamında ele alınmakta, ancak bu süreçler içerikleri bakımından değil, bağlam içindeki işlevleri üzerinden değerlendirilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

İşlevsel bağlamsalcılıkta, davranışlar “iyi” ya da “kötü” olarak kategorize edilmez. Bunun yerine, belirli bir bağlam içinde işlevsel olup olmadıkları, yani bireyin uzun vadeli değerleriyle ne derece uyum sağladıkları dikkate alınır (Hayes, 2004). Pragmatist bir felsefi zemine dayanan bu yaklaşım, herhangi bir düşüncenin ya da davranışın geçerliliğini onun işe yararlılığı üzerinden değerlendirir. Başka bir ifadeyle,

bireyin yaşamında anlamlı ve değer odaklı sonuçlara yol açan davranışlar tercih edilmesi gerekenlerdir (Harris, 2016).

KKT'nin bağlamla kurduğu ilişki, terapi sürecinde bireyin “uyumsuz” olarak nitelendirilen davranışlarını anlamaya ve bu davranışların yerini daha işlevsel eylemlere bırakmasına yardımcı olur. Terapist, bireyin geçmişte ve şimdi hangi bağlamlarda benzer davranışları sergilediğini analiz eder ve davranışı doğrudan değiştirmek yerine, bireyin bu davranışla kurduğu ilişkiyi dönüştürmeye odaklanır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Bağlamın bu şekilde merkeze alınması, KKT'nin diğer geleneksel bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarından ayrılmasını sağlayan temel unsurlardan biridir. Geleneksel BDT yaklaşımları düşünce içeriğiyle doğrudan çalışırken, KKT düşünceleri işlevsellik düzeyinde değerlendirir. Bu, bireyin düşünceleriyle mücadele etmek yerine, onları gözlemlemesini, kabul etmesini ve bu düşüncelere rağmen değer odaklı adımlar atmasını kolaylaştırır (Yavuz, 2015).

İşlevsel bağlamsalcılığın bir başka önemli ilkesi de pragmatik doğruluk ilkesidir. Bu ilkeye göre, bir bilginin ya da yaklaşımın doğruluğu onun işe yarayıp yaramadığıyla ölçülür. Bu doğrultuda, bireyin değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürmesine katkı sağlayan düşünce, davranış ya da tutumlar terapötik süreçte desteklenir (Hayes, 2004).

KKT yaklaşımında danışanların davranışlarının altında yatan bağlamların açığa çıkarılması, terapi sürecinde bireyin “tıkanmışlık” yaşadığı alanların çözülmesine olanak sağlar. Bağlamın etkilerinin fark edilmesi, bireyin yaşamındaki içsel ve dışsal etkilerin bir bütün olarak kavranmasına katkı sunar (Bilgen, 2021). Örneğin, bireyin işlevsel olmayan bir davranış tekrarlıyor olması, davranışın işlevsel olmadığı anlamına gelmez; bu davranış, bireyin o anki bağlamda bir ihtiyacını karşılıyor olabilir. Bu nedenle, davranışın bağlamsal işlevinin keşfedilmesi, müdahale planının etkinliğini belirlemede kritik öneme sahiptir (Hayes vd., 2002).

Kısacası, KKT'nin temelini oluşturan işlevsel bağlamsalcılık yaklaşımı, bireyin davranışlarını ve içsel deneyimlerini değerlendirmek için çok boyutlu bir analiz sunar. Bu analiz, davranışların sadece ne olduğuna değil, neden ve nasıl ortaya çıktığına, hangi bağlamda sürdürüldüğüne ve bireyin yaşam değerlerine hizmet edip etmediğine

odaklanır. Böylece terapi süreci daha anlamlı, kişiselleştirilmiş ve derinlemesine bir yapıya bürünür.

2.2.1.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı

KKT yaklaşımının gelişmesinde temel rol oynayan teorik yapılardan biri İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK)'dir. Bu kuram, insan dilinin ve bilişinin işlevsel bağlamsal temellerini inceleyen ve insana özgü olan türetilmiş ilişkisel tepkileri açıklamaya çalışan davranışçı bir kuramdır (Bilgen, 2021; Hayes, 2004). İÇK, Skinner'ın "sözel davranış" anlayışından etkilenmiş, ancak bu anlayışı genişleterek modern bir davranış kuramına dönüştürmüştür. İÇK'nin ortaya konulması, aynı zamanda Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kuramsal altyapısının gelişimini de desteklemiş ve "bağlamsal davranış bilimleri" adı verilen yeni bir yaklaşım alanının oluşmasına zemin hazırlamıştır (Ramnerö ve Törneke, 2017).

Kuramın temelinde, yalnızca dışarıdan gözlemlenebilen davranışlar değil; düşünme, hayal kurma, hatırlama, hissetme gibi içsel yaşantılar da davranışsal süreçler olarak kabul edilir (Bilgen, 2021). İÇK'ye göre bu içsel yaşantılar, bireyin öğrenme geçmişi ile şekillenen ilişkisel tepkiler aracılığıyla anlam kazanır. Bu bakış açısına göre insan dili ve bilişi, keyfi ve bağlamsal olarak kontrol edilen, öğrenilmiş davranış örüntüleridir. Bu örüntüler, bireyin yaşadığı deneyimleri yorumlama, anlamlandırma ve davranışa dönüştürme süreçlerinde belirleyici rol oynar (Hayes vd., 2006).

KKT kuramı açısından dilin işlevi çift yönlüdür: Bir yandan iletişim kurmayı ve yaşamı organize etmeyi sağlar; diğer yandan ise insan acısının önemli bir kaynağıdır. Dil aracılığıyla geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimler zihinsel olarak tekrar tekrar hatırlanabilir ve geleceğe yönelik olumsuz senaryolar üretilebilir. Bu durum, bireyin doğrudan deneyimle temasını zayıflatmakta ve zihinsel içeriklere saplanarak yaşamdan uzaklaşmasına neden olmaktadır (Bilgen, 2021). KKT bu noktada, bireyin düşüncelerini gerçekliğin bir temsili olarak değil, sadece zihinsel ürünler olarak görebilmesini desteklemeyi hedefler (Hayes vd., 1999).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre, bireyin bilişsel süreçleri rastlantısal değil; geçmişte öğrenilmiş ilişkisel ağlar doğrultusunda organize olmaktadır. Bu öğrenilmiş ilişkisel yapılar, bireyin doğrudan deneyimlemediği durumlarda bile çeşitli uyaranlar arasında yeni anlam ilişkileri kurmasına olanak sağlamaktadır. Örneğin, doğrudan

öğrenilmemiş olsa bile, “şeker” ile “tatlılık” arasındaki ilişkiyi bilen bir birey, “bal” kelimesini duyduğunda da benzer bir anlam çıkarabilir. Bu durum, türetilmiş ilişkisel öğrenmenin bir göstergesidir ve İÇK’ye göre insan zihninin temel işlevlerinden biridir (Ruiz ve Odriozola-González, 2017).

İlişkisel Çerçeve Kuramı, bireyin olayları birbirine keyfi olarak bağlayabildiğini ileri sürer. Bu durum, bireyin yalnızca doğrudan yaşadığı deneyimlere değil; aynı zamanda dil aracılığıyla yapılandığı anlamlara da tepki verdiğini gösterir. Düşünceler, birer “mercek” gibi çalışarak bireyin dünyayı algılayış biçimini şekillendirir (Atalay, 2020). KKT, bireyin bu mercekleri fark etmesini ve bunların yaşam üzerindeki etkilerini değerlendirmesini sağlar (Bilgen, 2021).

Kuramsal olarak, KKT dilin yalnızca kelime veya resimlerden ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyin yaşamı nasıl deneyimleyeceğini belirleyen temel bir yapı olduğunu savunur (Biglan ve Hayes, 1996). Bu nedenle KKT, bireyleri kelimelerin hükmünden özgürleştirerek, düşüncelerin ve içsel yaşantıların içeriğine değil, onlarla kurdukları ilişkilere odaklanmaya yönlendirir. Böylelikle bireyler, düşüncelerini değiştirmek zorunda kalmadan, bu düşüncelerle birlikte değerlerine uygun bir yaşam sürebilir hale gelirler (Hayes vd., 2004).

İlişkisel Çerçeve Kuramı, bireyin kendilik algısını da şekillendirebilir. Örneğin, bir ebeveyn kendisini “başarısız” olarak etiketlediğinde, bu düşünce zamanla bir kimlik haline gelebilir. Bu tür etiketlemeler, bireyin kaçınma ya da kontrol etme stratejilerini devreye sokmasına neden olabilir. Ancak KKT’ye göre, duyguları bastırma ya da kontrol etme çabası, sorunun kendisinden daha fazla sıkıntıya neden olabilir (Hayes vd., 2001; Hayes vd., 2002).

Bu bağlamda, KKT'nin teorik temelini oluşturan İlişkisel Çerçeve Kuramı, bireyin düşüncelerine dair yeni bir farkındalık geliştirmesini destekler. Kişi, düşüncelerini mutlak gerçekler olarak değil, zihinsel yapıların bir parçası olarak görmeyi öğrendiğinde, bu yapıların davranış üzerindeki etkisi azalır. Böylece birey, içsel deneyimlerini olduğu gibi kabul ederek, yaşamında değer odaklı adımlar atabilir (Hayes, 2004). Bu kuram, bireyin düşünce ve duygularına yönelik esnek bir tutum geliştirmesine olanak tanıyarak psikolojik esnekliğin temellerini güçlendirir. İÇK'nin sunduğu bu bakış açısı, KKT'nin uygulamalarında düşünce ve dil süreçlerinin dönüştürücü rolünü anlamak açısından kritik bir çerçeve sunmaktadır. Dolayısıyla,

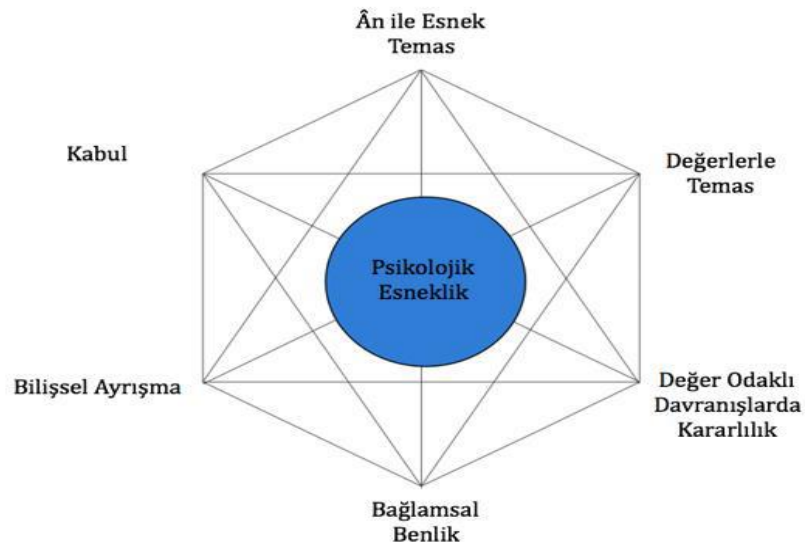
İlişkisel Çerçeve Kuramı, KKT'nin hem teorik altyapısını hem de terapötik uygulamalarının etkililiğini destekleyen temel bir kuramsal dayanak olarak değerlendirilmektedir.

2.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Temel Süreçleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel hedefi, bireyin psikolojik esneklik becerisini geliştirmektir. Psikolojik esneklik, kişinin zorlayıcı içsel deneyimlere rağmen, değerleri doğrultusunda hareket edebilme kapasitesini ifade eder. Bu kapasite, KKT kuramında altı temel süreç aracılığıyla yapılandırılmaktadır. Aşağıda bu süreçler kuramsal temelleriyle birlikte açıklanacaktır.

2.2.3.1. Psikolojik Esneklik

Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel amacı, bireyin psikolojik esneklik düzeyini artırarak, yaşamındaki zorluklara rağmen kişisel olarak değer verdiği yönde hareket edebilmesini sağlamaktır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, bireyin içsel yaşantılarına karşı açık ve farkında bir duruş sergileyebilmesi, aynı zamanda değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2016). Bu beceri sayesinde bireyler yalnızca semptomlarını bastırmak ya da ortadan kaldırmakla uğraşmaz; yaşamlarının kontrolünü ele alarak, uzun vadede daha işlevsel davranış örüntüleri geliştirebilir.



Şekil 2.1: Kabul ve Kararlılık Terapisi Çerçevesinde Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri

Kaynak: Harris, 2016.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı hedefleyen ve birbiriyle ilişkili altı temel süreçten oluşan bütüncül bir yapıya sahiptir. Bu altı sürecin birlikte çalışmasıyla oluşturulan yapı, literatürde esnek altıgen modeli olarak adlandırılmaktadır (Hayes vd., 2004). Model; kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anla esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar olmak üzere birbirini tamamlayan öğeleri içerir (Hayes vd., 2012; Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013). Terapötik müdahaleler bu altı süreç üzerinden ilerleyerek, bireyin içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişkiyi dönüştürmesine ve değer temelli bir yaşam sürdürmesine yardımcı olmayı amaçlar.

KKT kuramına göre bu altı alan birbirinden ayrı düşünülmemeli, bir ağ gibi işleyen sistemin parçaları olarak ele alınmalıdır. Terapide uygulanan teknikler ve alıştırmalar bu süreçleri desteklemeyi amaçlar. Örneğin, bireyin zihinsel süreçleriyle mesafeli bir ilişki kurmasına yardımcı olan bilişsel ayrışma süreci, bireyin düşüncelerine odaklanma biçimini değiştirirken; değerler süreci, yaşamın yönünü belirlemeye katkıda bulunur. Bu süreçler eşzamanlı olarak işlediğinde psikolojik esneklik gelişir ve birey duygusal deneyimlerine rağmen anlamlı bir yaşam sürmeye yönelir (Hayes vd., 2006; Ögel, 2015).

Bu model aracılığıyla geliştirilen psikolojik esneklik, yalnızca bireyin kendini iyi hissetmesini sağlamakla kalmaz; aynı zamanda yaşamını daha bilinçli, değer temelli ve işlevsel biçimde sürdürebilmesine imkân tanır (Harris, 2016). Terapötik sürecin her aşaması, bireyin içsel yaşantılarına karşı direnç göstermekten vazgeçerek, bu deneyimlerle açık, yargısız ve kabul temelli bir ilişki kurmasına olanak sunar. Psikolojik esnekliği oluşturan bu altı temel süreç hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde KKT'nin yapı taşlarını oluşturmaktadır. Aşağıda, bu altı bileşenin her biri ayrı başlıklar altında detaylı olarak açıklanacaktır.

a) Kabul

Etimolojik olarak “kabul” sözcüğü, bir şeyin sunulan hâliyle içselleştirilmesi, yani onu değiştirmeden olduğu gibi alma anlamına gelmektedir. Ancak bu kavram, pasif bir boyun eğme ya da çaresizlik içeren bir teslimiyet ile karıştırılmamalıdır. Kabul, deneyimlenen duygu, düşünce ve bedensel hislerin olumlu ya da olumsuz olarak etiketlenmeden, açık bir farkındalıkla gözlemlenmesini ve onlara bilinçli bir şekilde

yer açılmasını ifade eder (Hayes vd., 2004). Bu bağlamda, bireylerin içsel yaşantılarını değiştirme çabası yerine onlara karşı açık ve gönüllü bir duruş sergilemesi esastır (Luoma vd., 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin düşünce ve duyguları üzerindeki kontrol çabalarının genellikle etkisiz olduğunu ve bu çabaların paradoksal biçimde psikolojik sıkıntıyı artırabileceğini öne sürmektedir. Bu yaklaşımın temel felsefesi, “Kontrol çözüm değil, problemdir” ifadesiyle özetlenmektedir (Hayes vd., 2004). Bu bağlamda, bireyin deneyimsel kaçınma döngüsünü fark etmesi, gönüllülük temelinde içsel yaşantılarına yönelmesi ve kabul tutumunu içselleştirmesi terapötik değişimin merkezinde yer almaktadır (Bilgen, 2021; Harris, 2016). KKT’de kabul, yalnızca içsel yaşantıların gözlemlenmesi değil, aynı zamanda bu yaşantılarla mücadele etmeksizin birlikte var olabilme becerisini ifade eder. Özellikle rahatsız edici duygu, düşünce ya da beden duyularının bastırılmaya çalışılması, çoğu zaman bu yaşantıların etkisini azaltmak yerine artırmakta ve bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Harris, 2016). Bu nedenle kabul, istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınmak yerine, onlara alan açmayı ve bu doğrultuda bireyin değer odaklı eylemler gerçekleştirmesini kolaylaştırmayı hedefler (Hayes vd., 2012; Wilson vd., 2001).

Kabul, tamamlanmış bir hedef değil; bireyin yaşamı boyunca sürdüreceği dinamik bir süreçtir. Birey bu sürece dâhil oldukça, yaşamını kendi değerleri doğrultusunda biçimlendirme yönünde daha kararlı adımlar atmaktadır. Kabul sürecinde yaşantılar, bireyin zihninde tanımlanabilir içeriklere dönüştürülerek parçalar hâlinde yapılandırılmakta; bu da bireyin duygusal deneyimlerini daha açık ve dikkatli bir şekilde incelemesini sağlamaktadır. Bu yönüyle kabul, bazı açılardan maruz bırakma tekniklerine benzerlik gösterse de temel amaç duygusal yoğunluğu azaltmak değil, bu yoğunluğu gönüllülük temelinde kabul ederek psikolojik esnekliği artırmaktır (Luoma, Hayes ve Walser, 2007).

Kabul süreciyle doğrudan ilişkili olan psikolojik esnekliğin bir diğer bileşeni ise esnek düşünce yapısıdır. Esnek düşünme, bireyin yaşantılarını geçmiş ya da geleceğin zihinsel baskısından bağımsız olarak değerlendirebilmesini ve dikkatini içinde bulunduğu ana yönlendirebilmesini sağlar. Bu durum, bireyin mevcut deneyimle daha bütünlüklü bir bağ kurmasına katkı sunarak, yaşamla daha anlamlı bir ilişki geliştirmesini desteklemektedir. Kabul, bireyin düşüncelerini kontrol etmeden gözlemleyebildiği ve onları yalnızca zihinsel süreçler olarak tanıyabildiği bir

farkındalık biçimidir (Bond ve Hayes, 2002). Bu yönüyle kabul, sadece içsel yaşantıların doğasını değiştirme çabalarının bırakılmasını değil; aynı zamanda, bu yaşantıların bireyin hayatında sahip olduğu işlevin de yeniden değerlendirilmesini içerir.

Kabul aynı zamanda deneyimsel kaçınma davranışlarının karşıtıdır. Deneyimsel kaçınma, kişinin hoş olmayan içsel yaşantılardan uzak durmak için başvurduğu düşünsel ya da davranışsal stratejileri içerir. Bu stratejiler arasında dikkat dağıtma, aşırı harcama, madde kullanımı ya da zihinsel kaçış yolları yer alabilir (Işık ve Ergüner Tekinalp, 2013; Zettle, 2007). Kabul ise, bireyin bu stratejiler yerine duygu ve düşünceleriyle yüzleşmesini, onları reddetmeden tanınmasını ve kabul etmesini teşvik eder (Harris, 2020).

KKT terapötik süreci içinde kabul, belirli teknikler ve metaforlarla desteklenerek öğretilir. Bu süreçte danışanlar, gönüllülüğü deneyimleyerek, içsel yaşantılarına karşı yeni bir ilişki biçimi geliştirmeyi öğrenirler. Kabul becerileri, yalnızca bireyin iç dünyasıyla ilişkisini değil, aynı zamanda değer odaklı yaşamını da doğrudan etkiler (Harris, 2022; Luoma vd., 2007). Sonuç olarak kabul, bireyin duygusal acıyla mücadele etmek yerine ona alan açmasını, içsel yaşantılara karşı açık ve esnek bir tutum geliştirmesini ifade eder. Bu yönüyle kabul, psikolojik esnekliğin temel yapı taşlarından biridir ve bireyin yaşam kalitesini arttırmada önemli bir rol oynar (Wilson ve Murrell, 2004; Yavuz, 2015).

b) Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma, bireyin zihinsel süreçleriyle kurduğu ilişkiyi değiştirmeyi amaçlayan ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel süreçlerinden biri olan bir müdahale yöntemidir. Bu süreç, bireyin düşüncelerini mutlak gerçekler olarak kabul etmek yerine onları yalnızca zihinsel olaylar olarak gözlemlemesini sağlar (Yavuz, 2015). KKT yaklaşımına göre, birey zihninde oluşan düşüncelerin içeriğini değiştirmeye çalışmak yerine, bu düşüncelerle kurduğu ilişkiyi dönüştürmeye odaklanmalıdır (Bilgen, 2021). Bilişsel ayrışmanın temel hedefi, bireyin düşüncelerinin etkisinde kalarak davranışlarını yönlendirmesini azaltmak ve bunun yerine düşüncelerini sadece birer sözel yapı olarak tanıyabilmesidir (Hinton ve Gaynor, 2010).

Bu bağlamda bilişsel ayrışma, düşüncelerin sıklığını ya da içeriğini doğrudan değiştirmeye yönelik değildir. Aksine bireyin kendi zihinsel deneyimlerine, yani düşünce, anı, çağrışım veya içsel imgelerine olan tepkisini yeniden yapılandırmayı amaçlar (Ruiz ve Odriozola-González, 2017). Böylece birey, zihninin sunduğu içeriklere tutunmadan, bir adım geriden bakarak yaşamında daha değerli yönelimler belirleyebilir (Atalay, 2020). Bu yaklaşım, bireyin sadece düşüncelerine değil, aynı zamanda yaşantısına yön veren dilsel süreçlerin işlevselliğine odaklanır (Hayes vd., 2012).

Bilişsel ayrışma, kişinin düşüncelerine olan tepkisini değiştirmesiyle birlikte, onların hükmünden kurtulmasına yardımcı olur (Harris, 2016). Bu, bireyin hayatında işlevsel olmayan davranış örüntülerini kırarak, değerlerine uygun eylemlerde bulunmasını kolaylaştırır (Yavuz, 2015). Zihinsel içeriklere karşı geliştirilen mesafe sayesinde birey, olumsuz iç konuşmaların ya da kendine zarar verici düşüncelerin etkisini azaltabilir. Örneğin; bir düşünceyi “Ben yeterince iyi değilim” olarak görmek yerine, “Zihnim şu anda böyle bir düşünce üretiyor” şeklinde değerlendirmek, ayrışmanın temelini oluşturur.

KKT içinde bilişsel ayrışma, genellikle iki temel teknik sınıf altında ele alınır (Bilgen, 2021). İlk grup, bireyin düşüncelerinden “geri adım atmasını” sağlayarak bu düşünceleri gözlemlemesine imkân tanıyan tekniklerdir. Bu teknikler bireyin düşüncelerini kendisinden bağımsız olarak tanımasına yardımcı olur. İkinci grup ise sözel içeriğin anlamını dönüştürerek, bireyin bu düşüncelerin hükmünden sıyrılmasına yardımcı olan dil temelli tekniklerdir. Bu tür tekniklerde amaç, bireyin düşüncelerini “gerçeklik” olarak algılamasını engellemek ve onun seçimlerini daha işlevsel hale getirmektir (Hayes vd., 1999).

KKT çerçevesinde kullanılan bazı bilişsel ayrışma teknikleri arasında deneyimsel alıştırmalar, metaforlar, paradoksal ifadeler, dikkat odaklı egzersizler ve sözel yeniden yapılandırma yer alır (Bilgen, 2021). Bu teknikler aracılığıyla birey, düşüncelerini tanımlar, onları yalnızca “zihin ürünleri” olarak görür ve onların yönlendirici gücünden bağımsız hale gelir (Luoma vd., 2007). Birey böylece, kendilik algısını düşüncelerle özdeşleştirmek yerine, onları gözlemleyen bir perspektiften ele alır (Neff, 2011).

Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerini yargılamadan ve onlara direnmeden, olduğu gibi kabul etmesine imkân tanır. Bu sayede birey, düşüncelerle birlikte yaşarken yaşam değerlerine uygun hareket etmeyi sürdürebilir (Harris, 2022). KKT'nin temel aldığı İlişkisel Çerçeve Kuramı kapsamında değerlendirildiğinde, bir düşünceyi değiştirmeye çalışmak o düşüncenin etkisini artırabilir. Bu nedenle bilişsel ayrışma, düşüncenin işlevini bağlamsal olarak değiştirmeye odaklanır (Hayes vd., 2004). Zihnin sunduğu tüm düşünceler, bireyin değerlerine uygun davranışlarını engelliyorsa, ayrışma becerisi devreye girerek bireyin seçim yapma özgürlüğünü geri kazanmasını sağlar. Bilişsel ayrışma; bireyin zihinsel içeriklere dair tutumunu değiştirerek, onların yaşam üzerindeki belirleyici etkisini azaltan ve psikolojik esnekliği artıran önemli bir süreçtir. Bu süreç bireyin düşüncelerine daha geniş bir perspektiften bakabilmesini sağlar ve yaşamını daha işlevsel ve değer odaklı bir biçimde sürdürebilmesine katkıda bulunur.

c) Şimdiki Ana Odaklanma

İnsan, yaşamına beş duyu yoluyla doğrudan deneyimlediği somut dünyayla başlasa da gelişimsel süreç içerisinde giderek dilsel süreçlerin hâkim olduğu “kelimelerin dünyasında” daha fazla zaman geçirmeye başlar. Bu durum, bireyin doğrudan deneyimle kurduğu temasın zayıflamasına ve yaşantılarının zihinsel içeriklerle şekillenmesine neden olur. Şimdiki an farkındalığı, bu iki dünya arasında köprü işlevi gören bir bilinç durumudur; bireyi zihnin ürettiği düşünceler, imgeler ve anlatılardan uzaklaştırarak, şimdiki anın deneyimine yönlendiren bilinçli bir temas aracıdır (Harris, 2016). Zihin çoğunlukla geçmişte yaşananlara veya gelecekte yaşanabilecek olumsuzluklara dair hikâyeler üretir. Bu hikâyeler zamanla bireyin işlevselliğini kısıtlayan zihinsel kalıplara dönüşebilir (Kaya Akdemir, 2018; Sungur, 2000). Zihin, bu süreçte kişiyi felaket senaryolarına odaklanmaya ya da umutsuzluğa kapılmaya sevk edebilir. Oysa insan zihnine gelen her olumsuz düşünceyi mutlak gerçek olarak ele almak, bireyin endişelerini artırarak yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Şimdiki anla temas, hızlı ve yoğun uyaranlarla şekillenen modern yaşam koşullarında bireylerin psikolojik denge ve farkındalıklarını sürdürebilmeleri açısından yaşam boyu geliştirilmesi gereken temel bir beceridir. Günlük yaşantıdaki otomatik pilot modundan çıkmak ve dikkati yönlendirmek, anda kalma pratiği ile mümkün hâle gelmektedir (Kabat-Zinn, 2016). Zihnin anı terk etmesinin umutsuzlukla ilişkili olduğu

düşünülmektedir. Bu becerinin temelinde dikkat yer almakla birlikte, yalnızca dikkatin yöneltmesi yeterli olmayıp, niyetin de farkında olunması gerekmektedir. Anda olmak, sadece hoş duyguları fark etmek değil, aynı zamanda rahatsızlık veren anlara da açık bir tutumla yaklaşmayı içerir (Atalay, 2020). Bu, bireyin hem olumlu hem de olumsuz yaşantılarını yargılamadan gözlemlemesini ve deneyimlemesini sağlar.

Bilinçli farkındalık, bireyi kaçınmacı ve otomatik davranış kalıplarından uzaklaştırarak değer odaklı yaşantıya yönlendirir (Bilgen, 2021). Böylelikle birey, içsel deneyimlerini değiştirmeye yönelik çabalara enerji harcamaktansa, bu kaynaklarını anın sunduğu fırsatları fark etmek için kullanabilir (Ramaci vd., 2019). Bu, psikolojik esnekliğin gelişmesinde önemli bir rol oynar.

Şimdiki anla temas, kişinin davranışlarını içsel yaşantılardan çok değerleri doğrultusunda şekillendirmesine katkı sağlar. Anda olmak; bireyin, psikolojik ya da çevresel olaylarla sürekli, açık ve yargısız bir farkındalık içinde temas kurmasını sağlar (Luoma vd., 2007). Bu temas sayesinde birey yeni olasılıkları fark edebilir ve kaçınma davranışlarıyla sınırlanmaktan kurtulabilir. Harris (2016) ve Yadavaia ve diğerleri (2014), bireyin şimdiki anla gönüllü ve esnek bir şekilde temas kurmasının, onun içsel ve dışsal deneyimlerine olan duyarlılığını artırdığını belirtmektedir. Anla temas, bireyin düşünceler arasında kaybolmak yerine mevcut deneyimle açık bir ilişki kurmasını sağlar.

Bilişsel ayrışma, sözel süreçlerin yoğun etkisini azaltarak bireyin anla temasını kolaylaştırırken (Graham, 2016), kabul süreci de zorlayıcı duygularla şimdiki anda kalmayı destekler (Yadavaia vd., 2014). Böylece birey, değerlerine daha uygun davranışlar sergileyebilir ve problemleri davranış kalıplarının yerine işlevsel olanları koyabilir (Harris, 2016). Anda yaşantıya açık ve dikkatli bir şekilde odaklanmak, bireyin hem içsel dünyasına hem de çevresine karşı duyarlılığını artırır. Bu farkındalık, bireyin deneyimlerine karşı yargılamadan ve kaçınmadan temas etmesini sağlar (Harris, 2022). KKT bağlamında, birey anla temasını sürdürdüğünde daha zengin, daha esnek ve daha değer odaklı bir yaşam inşa etme potansiyeline sahip olur (Luoma vd., 2007).

Özetle şimdiki anla temas, bireyin geçmiş ya da geleceğe odaklı zihinsel içerikler yerine şimdiki ana bilinçli, açık ve yargısız bir farkındalıkla yönelmesini sağlayarak psikolojik esnekliğin gelişiminde kilit bir rol oynar. Bu süreç, bireyin yalnızca olumlu

yaşantılara değil, zorlayıcı duygu ve düşüncelere de kabul temelli bir yaklaşım geliştirmesini mümkün kılar. Böylelikle birey, kaçınma temelli otomatik tepkiler yerine, değer odaklı ve işlevsel davranışlar sergileyerek yaşamında anlam ve denge kurabilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında şimdiki anla temas, psikolojik iyi oluşu destekleyen temel bir uygulama alanı olarak önemini korumaktadır.

d) Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik, bireyin kendisine dair oluşturduğu hikâyeleri veya deneyimlediği içsel yaşantıları doğrudan davranışlarını belirleyen unsurlar olarak görmeden, bu içsel süreçlerin mutlaka değiştirilmesi ya da ortadan kaldırılması gerekmediğine ilişkin bir farkındalık geliştirmesiyle biçimlenir. Kabul ve Kararlılık Terapisi modelinde bu perspektif, “gözlemleyen benlik” ya da “saf farkındalık” olarak adlandırılmaktadır (Harris, 2016). Bu yapı, bireyin “ben-sen, şimdi-sonra, burada-orada” gibi ilişkisel çerçeveler aracılığıyla gelişen bir benlik algısı edinmesini sağlar. Bağlamsal benlik; olaylar, kişiler, zaman ve mekân değişse dahi bireyin değişmeyen, gözlemleyen yönünü temsil eder ve bireyin içsel yaşantılarla mesafeli ancak kabul edici bir ilişki kurabilmesine olanak tanır (Hayes vd., 2012).

Bağlamsal benlik, bireyin içsel süreçleri olan düşünceler, duygular, anılar ve bedensel duyular gibi yalnızca deneyimleyen bir konumdan fark etmesine olanak tanıyan bir yapıdır. Bu yapı sayesinde birey, içsel yaşantılarına daha mesafeli, gözlemleyici ve kabul edici bir tutumla yaklaşabilir. Böyle bir farkındalık, bireyin kendisine dair inanç ve yargılarla kurduğu ilişkide esneklik geliştirmesine katkı sağlar. Bağlamsal benlik perspektifi, düşünce içeriklerinin doğruluğuna odaklanmak yerine, bu içeriklerin farkına varılmasını ve düşüncelere yalnızca düşünce olarak yaklaşılmasını destekler. Bu yönüyle, bilişsel ayrışma sürecini de güçlendiren temel bir farkındalık biçimi olarak işlev görür (Bilgen, 2021).

KKT yaklaşımı, bireyin kendini sabit bir kimlik ya da geçmiş yaşantıların bir yansıması olarak görmesinin önüne geçerek, gözlemleyen benlik aracılığıyla daha bütüncül bir benlik farkındalığı geliştirmesini hedefler. Bağlamsal benlik sayesinde birey, içsel yaşantılarının kendisi olmadığını; yalnızca gelip geçen deneyimler olduğunu fark eder (Yavuz, 2015). Bu sayede, bireyin davranışları geçmiş yaşantılar ya da düşünceler değil, değerler doğrultusunda şekillenir.

KKT literatüründe bağlamsal benlik aynı zamanda “esnek perspektif alma” olarak da tanımlanır. Bu esnek perspektif sayesinde birey, içinde bulunduğu anla daha sağlıklı temas kurabilir, geçmişe veya geleceğe takılıp kalmadan şimdiki zamanla bağlantı kurabilir (Harris, 2022). Bu bağlamda, bağlamsal benlik sadece içsel süreçleri izleyen değil, aynı zamanda şimdiki anla farkındalık temelli ilişki kuran bir benlik halidir (Zettle, 2007). Graham (2016), bireyin kendisine dair değerlendirmelere ve tanımlara sıkı sıkıya bağlanması durumunda, başarısızlıklar ve kusurlar karşısında daha kırılğan hale geldiğini ifade etmektedir. Bağlamsal benlik, kişinin duygu ve düşüncelerini gözlemleyebilmesini, bu deneyimlerin onun özü olmadığını fark edebilmesini ve bu içsel süreçlerden etkilenmeden değerlerine uygun bir şekilde hareket edebilmesini sağlar (Ögel, 2015).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde bu benlik yapısı, yaşantısal egzersizler ve metaforlar aracılığıyla desteklenmektedir. Amaç, bireyin yalnızca deneyimlerin içinde kaybolmadan, aynı zamanda o deneyimlerin farkına varabilen bir gözlemci olarak kendisini tanımasıdır (Luoma vd., 2007). Zihin; düşünen ve gözlemleyen olmak üzere iki farklı işleyiş biçimiyle tanımlanır. Gözlemleyen benlik olarak tanımlanan yapı, bireyin düşüncelerini, duygularını, beden duyularını ve anılarını gözlemleyebildiği sabit bir psikolojik mekân sağlar (Harris, 2022).

e) Değerler

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin yaşamına yön veren değerleri terapötik sürecin merkezine yerleştirir. Değerler, bireyin dünyaya, başkalarına ve kendine nasıl bir etkileşim biçimiyle yaklaşmak istediğini belirleyen, yaşamı boyunca rehberlik eden soyut fakat anlamlı yönelimlerdir (Harris, 2016; Yavuz, 2015). KKT yaklaşımına göre değerler, birey tarafından özgürce seçilmiş, değişkenlik gösterebilen ve dilsel olarak ifade edilebilen yaşam yönelimleri olarak tanımlanır (Reilly vd., 2019). Bu yönelimler, bir varış noktasından çok sürekli bir yolculuğu temsil eder. Değerlerin nihai bir sonu yoktur; birey onları her an yaşayabilir ve bu doğrultuda sürekli eylemde bulunabilir (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015).

Değerler, yaşamda anlam ve doyum duygusu yaratmakla birlikte, bireyin davranışlarını şekillendiren güçlü motivasyon kaynaklarıdır. Birey, değerleri doğrultusunda adanmış davranışlar sergiledikçe, psikolojik dayanıklılığı artar ve içsel

bir tutarlılık geliştirir (Harris, 2016; Yetiz ve Çetinkaya Yıldız, 2023). Örneğin, “şefkatli bir birey olmak” gibi bir değer, bireyin bu değeri farklı zaman ve durumlarda farklı şekillerde uygulamasına olanak tanır. KKT bu süreçte danışanların kendi değerlerini fark etmelerini sağlamak amacıyla metaforlar, yazılı egzersizler ve deneyimsel uygulamalar gibi yöntemler kullanır (Hayes vd., 2012; Paliliunas, Belisle ve Dixon, 2018).

Değerler, bireyin iç dünyasında taşıdığı arzuları ve yaşamdan ne beklediğini ortaya koyar. Kişinin kendisiyle, çevresiyle ve yaşamla kurmak istediği ilişkiye dair derin yönelimlerini temsil eder (WHO, 2020). KKT sürecinde “Kendinize nasıl davranmak istersiniz?”, “Başkalarıyla nasıl ilişkiler kurmak istersiniz?” veya “Sizi siz yapan temel yönelimleriniz neler?” gibi sorularla bireyin değerlerini keşfetmesi sağlanır (Harris, 2016).

Değerler ile hedefler arasındaki ayırım, terapötik sürecin netleştirilmesi açısından önemlidir. Hedefler, belirli bir sürede ulaşılabilecek somut çıktılardır; örneğin bir iş sahibi olmak ya da üniversiteye girmek gibi. Buna karşılık değerler, yön belirleyen ve eylemleri süreklilik kazandıran temel ilkeler olarak değerlendirilir. Örneğin, “sorumluluk sahibi bir ebeveyn olmak” bir hedef değil, sürekli biçimde eylemle yaşanabilen bir değerdir (Hayes vd., 2004; Twohig, 2012).

KKT'nin yapı taşlarından biri olan değerler, diğer temel süreçlerin (kabul, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik) tek başına amaç değil, bu değerler temelinde anlamlı bir hayat yaratmaya hizmet eden araçlar olduğunu vurgular (Luoma vd., 2007). Değerler odaklı eylemler, bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntılara rağmen yaşamına yön verebilmesini sağlar (Yavuz ve İlkay, 2019). Değerler aynı zamanda bireylerin kaçınma davranışlarının azaltılmasında da etkili rol oynar. Korkulan ya da kaygı uyandıran durumlar, eğer bireyin değerleriyle ilişkilendirilirse, birey bu durumlara karşı daha gönüllü bir tutum sergileyebilir. Örneğin, sosyal kaygısı olan bir bireyin ebeveynlik değerine odaklanması, onun çocuklarının etkinliklerine katılma isteğini güçlendirebilir (Twohig, 2012).

Değerlerle yaşamak, kişinin yaşamını zenginleştirir, yaşam doyumunu artırır ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlar. KKT sürecinde değerlerin netleştirilmesi yalnızca davranışsal hedeflerin belirlenmesini değil, aynı zamanda bireyin kim olmak istediğine yönelik farkındalığının gelişmesini de içerir (Harris, 2016; Yadavaia vd.,

2014). Değerlerine yönelen bireyler, otomatik davranış döngülerinden çıkarak daha bilinçli ve amaca yönelik adımlar atabilir (Yavuz, 2015). Sonuç olarak, değerler bireyin yaşamında anlam, yön ve motivasyon kazandıran temel yapı taşlarıdır. Değer odaklı yaşamak, kişinin duygusal zorluklara rağmen kendi seçtiği yaşam rotasında kararlılıkla ilerlemesine destek olur. KKT yaklaşımında tüm psikolojik esneklik süreçleri, bu değerlerin yaşama geçirilmesine aracılık etmektedir (Harris, 2022).

f) Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık

KKT, bireylerin değer odaklı davranışlarını artırarak psikolojik esnekliği geliştirmeyi amaçlamaktadır (Harris, 2016; Yavuz, 2015). Bu yaklaşımda değerler, bireyin mevcut anda gerçekleştirdiği, gerekçelendirmeye ihtiyaç duymadan özgürce seçtiği yönelimlerdir. Değerlere dayalı davranışlar, bireyin yaşamını belirli bir kaliteye taşıma ve belirli bir doğrultuda ilerleme yönünde yapılandırıcı bir nitelik taşır (Yetiz ve Çetinkaya Yıldız, 2023). Hedefler ulaşılabilir sonuçları ifade ederken, değerler ise tıpkı bir pusula gibi bireyin yaşam boyu yönünü belirler. Hedeflere ulaşmak kimi zaman mümkün olmayabilir; ancak değerlerle uyumlu bir yaşam sürdürmek, bireyin hayatını daha anlamlı ve tatmin edici kılar (Harris, 2016).

Değerlerin bireyin yaşamına yön vermesi yalnızca farkındalıkla değil, bu değerlere yönelik etkili davranışlarla mümkündür. Bu davranışlara KKT literatüründe “adanmış eylem” denir. Adanmış eylem, bireyin zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen değerleri doğrultusunda davranabilmesini ifade eder (Bilgen, 2021). Bu eylemler bireyin değişim gerektiğinde esnekliğini kullanarak davranışını değiştirmesini ya da uygun durumlarda davranışını sürdürmesini sağlar. Değerlerin yaşamla uyumlu hedeflerle bütünleşmesi, bu eylemlerin sürdürülebilirliğini destekler. Değerler ve hedefler arasındaki tutarsızlık durumlarında ise motivasyon eksikliği, karar verme güçlüğü ve kaçınma davranışları gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir (Yetiz ve Çetinkaya Yıldız, 2023). Bu noktada bireyin “Bu eylem beni değerlerime yaklaştırıyor mu, yoksa uzaklaştırıyor mu?” sorusunu kendine yöneltmesi yol gösterici olur (WHO, 2020).

Değer odaklı davranışlara yönelmek, bireyin sorumluluk duygusuyla hareket etmesini gerektirir. Rahatsız edici olsa da değerlerle uyumlu davranışları hayata geçirmek önemlidir (Ögel, 2015). KKT, bireyin değerleri doğrultusunda kısa, orta ve uzun vadeli davranış değişikliklerine yönelmesini destekleyen egzersizler içerir (Luoma vd.,

2007). Bu egzersizlerle bireyin değerlerini keşfetmesi ve bu doğrultuda davranış planları oluşturması teşvik edilir. Bu sũreçte birey hem işlevsel hem de esnek bir davranış repertuarı geliştirir (Hayes vd., 2012).

Kararlılık, bireyin benimsediği değerlerin yaşamında somut eylemlere dũnũřtũrũlmesini sağlayan temel bir sũreçtir. Bu bağlamda, kişinin değerleri doğrultusunda gerçekteştirdiği davranışlar kararlı eylem olarak tanımlanmaktadır. Bu eylemler değerlerin yalnızca bilinmesini değil, yaşantıya aktarılmasını ve içselleştirilmesini sağlar (Harris, 2022). KKT, bu yũnũyle davranış değişikliği hedeflerini içeren maruz bırakma, beceri kazandırma ve hedef belirleme gibi geleneksel davranışçı uygulamalarla da ȳrtũşmektedir. Ancak, bu uygulamalar değerler temelinde şekillendirildiğinden daha bũttũncũl ve anlamlı bir değişim sũreci oluşturur (Luoma vd., 2007). Değer odaklı kararlılık bireyin hem içsel hem de dışsal zorluklara rağmen anlamlı bir yaşam sũrdũrmesini sağlayan psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biridir. Bu sũreçte birey, değerlerini yalnızca tanımlamakla kalmaz; bu değerler doğrultusunda yaşamını şekillendiren eylemleri hayata geğirme cesaretini de gȳsterir.

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu bȳlũmde, ȳz-şefkat, psikolojik esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli yaklaşımlar ȳzerine yapılmış yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. alışmalar; ȳz-şefkatin bireylerin psikolojik iyi oluşu, stresle başa çıkma ve duygu dũzenleme ȳzerindeki etkilerini, psikolojik esnekliğin bireylerin olumsuz duygularla baş etme, bilişsel esneklik geliştirme ve değer odaklı davranışlar sergileme sũreçlerindeki rolũnũ, KKT temelli mũdahalelerin ise psikolojik esneklik, depresyon, anksiyete ve yaşam doyumunu gibi değişkenler ȳzerindeki katkılarını ortaya koymaktadır. Farklı yaş gruplarına ve ȳrneklemlere uygulanan bu araştırmalar, çalışmanın kuramsal temelini gũçlendirmekte ve geliştirilen psikoeğitim programının kuramsal geğerliliğini temellendirmeye katkı sunmaktadır.

2.3.1. ȳz-şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sũmer (2008), ȳniversite ȳęrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres dũzeylerinin ȳz-anlayışla ilişkisini; cinsiyet, bȳlũm, sınıf ve sosyo-ekonomik değişkenler

doğrultusunda incelemiştir. Çalışmaya 523 öğrenci katılmış; veriler Kişisel Bilgi Formu, Öz-Anlayış Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Bulgular, öz-anlayış düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarının, düşük ve orta düzeyde öz-anlayışa sahip öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha düşük olduğunu göstermiştir. Cinsiyet ve sınıf düzeyine göre psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir fark saptanmamış; ancak sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, stres düzeyinin sosyo-ekonomik durumdan etkilenmediği görülmüştür.

Duran ve Ünsal Barlas (2014), zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin öznel iyi oluş, öz-şefkat ve tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bu ebeveynlerin öznel iyi oluşlarının ve duygusal tükenmişliklerinin yüksek; öz-şefkat düzeylerinin ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü, öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Elde edilen veriler, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerde öz-şefkatin iyi oluşu destekleyici; tükenmişliğin ise azaltıcı bir değişken olarak önemli rol oynayabileceğini göstermektedir.

Tel ve Sarı (2016), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, yaşam doyumu ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Bulgular, yaşam doyumunun öz-şefkatin olumlu boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi olumsuz boyutlarla ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, erkek öğrencilerin bilinçlilik alt boyutunda kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı; buna karşılık, kadın öğrencilerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin bazı boyutlarının cinsiyetle farklılaşabildiğine işaret etmektedir.

Bayar (2016), 587 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada, bağlanma stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin öz-şefkat üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, kaygılı bağlanmanın öz-şefkati anlamlı düzeyde yordadığını; kaçınmacı bağlanmanın ise öz-şefkat üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, aile ortamı otoriter ve huzursuz olan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin, demokratik ve mükemmeliyetçi aile ortamına

sahip olan öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, bireyin bağlanma biçimi ve aile ortamının öz-şefkat gelişiminde etkili faktörler olduğunu göstermektedir.

Yıldırım (2018), 18 ortaokul öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada, altı haftalık öz-şefkat programının öznel iyi oluş, öz-şefkat düzeyi ve öz-şefkat vermektan korkma üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, program sonrasında deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla öz-şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış; öz-şefkat vermektan duyulan korkuda ise azalma yaşadığını göstermiştir. Ayrıca altı hafta sonra yapılan izleme ölçümünde, müdahalenin etkilerinin sürdüğü tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, öz-şefkat temelli uygulamaların ergenlerin psikolojik iyi oluşunu desteklemede etkili ve kalıcı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bakır (2020), farklı gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeylerinin, öz-duyarlılık ve algılanan aile desteği düzeyleriyle ilişkisini incelemiştir. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam eden çocukların 180 ebeveyni ile yürütülen araştırmada, veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Öz Duyarlılık Ölçeği, Aile Sosyal Destek Ölçeği ve Ebeveyn Stres İndeksi Kısa Formu kullanılmıştır. Bulgular, ebeveyn stres düzeyi ile öz-duyarlılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, çocuğun yaşına göre öz-duyarlılık düzeylerinde farklılık gözlenmiş; 2-5 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin öz-duyarlılık düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Çocuğu 16 yaş ve üzeri olan ebeveynlerde ise izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, ebeveyn stres düzeylerinin öz-duyarlılık ve aile desteği düzeylerinden anlamlı şekilde etkilendiğini göstermektedir.

Ak (2021), 3-6 yaş aralığında çocuğu olan 187 baba ve 124 annenin katılımıyla yürüttüğü çalışmada, ebeveyn tutumları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Veriler Öz-Duyarlılık Ölçeği, Anne-Baba Tutumları Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bulgular, baskıcı-otoriter tutum ile öz-şefkat düzeyi arasında genel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını; ancak bilinçli farkındalık alt boyutu ile bu tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Demokratik ebeveyn tutumu, öz-şefkat düzeyini ve alt boyutlarından bazılarını (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, aşırı özdeşleşme) anlamlı biçimde yordarken; izolasyon ve bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Aşırı hoşgörölü tutum ise yalnızca paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme boyutlarıyla anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının öz-şefkatın bazı bileşenleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Sarıgül (2021), lise öğrencilerine yönelik sekiz oturumluk bir öz-şefkat geliştirme programının, öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ve riskli davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, 36 lise öğrencisiyle yürütölmüş ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Müdahale sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış; riskli davranışlarında ise azalma gözlenmiştir. Bulgular, öz-şefkat temelli programların ergenlerin duygusal düzenleme becerilerini ve davranışsal uyumlarını desteklemede etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Çağlayan-Mülazım (2022), üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerini incelemiş ve öz-şefkat geliştirme programının bu değişkenler üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Araştırma, 28 öğrenciden oluşan örneklemele deney ve kontrol gruplu desenle yürütölmüştür. Bulgular, öz-şefkat geliştirme programına katılan deney grubundaki öğrencilerin, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek öz-şefkat puanlarına sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, deney grubundaki öğrencilerin program öncesine kıyasla program sonrasında öz-şefkat düzeylerinde artış yaşadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, öz-şefkat geliştirme programının bireylerin öz-şefkat düzeylerini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olabileceğini göstermektedir.

Yetgin (2022), 10-12 yaş aralığındaki 289 çocuk ve anneleriyle yürüttüğü araştırmada, ebeveyn kapsayıcılık işlevlerinin çocukların güvenli bağlanma ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Veriler; Ebeveyn-Çocuk Kapsayıcı İşlevi Ölçeği, Kerns Güvenli Bağlanma Ölçeği, Çocuklar İçin Öz-Şefkat Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bulgular, annelerin kapsayıcı işlev düzeyleri ile çocukların öz-şefkatleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, kapsayıcı işlev ile güvenli bağlanma arasında beklenenin aksine negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, araştırmacı tarafından çocukların ergenliğe geçiş sürecinde olmaları ve bağlanma ihtiyaçlarını daha çok akranları üzerinden karşılamalarıyla açıklanmıştır. Çalışma, ebeveynlik işlevlerinin çocukların duygusal gelişiminde önemli rol oynadığını göstermektedir.

Göktaş (2023), yarı deneysel desenle yürüttüğü çalışmada, 4-5 yaş aralığındaki 60 çocukla Öz-Şefkat Eğitim Programı'nın öz düzenleme becerilerine etkisini incelemiştir. Veriler, Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Bulgular, uygulanan programın çocukların öz düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle dikkat/dürtü kontrolü ve olumlu duygular gibi alt boyutlarda öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin programın etkililiği üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Sonuçlar, erken çocukluk döneminde öz-şefkat temelli müdahalelerin öz düzenleme becerilerini destekleyici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Çetiner ve Çelikkaleli (2023), üniversite öğrencilerinde öğrenci tükenmişliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkat ve öz-düzenleme becerilerinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya 413 öğrenci katılmış; veriler Öz-Anlayış Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu, Öz-Düzenleme Ölçeği ve APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Bulgular, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasında pozitif yönde; öz-şefkat ile hem mükemmeliyetçilik hem de tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, öz-şefkat düzeyinin artmasının, öğrencilerin mükemmeliyetçi eğilimlerini ve tükenmişlik yaşantılarını azaltabileceğine işaret etmektedir.

Yukarıda açıklanan araştırmalar, öz-şefkatin bireylerin psikolojik iyi oluşu, öz düzenleme, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi birçok değişken üzerinde olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerinden okul öncesi çocuklara, ebeveynlerden ergen bireylere kadar farklı örneklerde yürütülen bu çalışmalar, öz-şefkatin hem bireysel hem ilişkisel düzeyde işlevsel bir değişken olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat düzeyinin artırılmasına yönelik geliştirilen müdahale programlarının, duygusal iyilik hâlini desteklemenin yanı sıra riskli davranışların azaltılmasında, tükenmişliğin önlenmesinde ve bağlanma süreçlerinin düzenlenmesinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca ebeveynlik tutumları, aile desteği, bağlanma stilleri gibi çevresel faktörlerin öz-şefkat üzerinde belirleyici rol oynadığı ve bu etkileşimin çocukların duygusal gelişimine de yansıdığı bulgulanmıştır. Bu doğrultuda, öz-şefkat temelli yaklaşımlar hem bireyin içsel

kaynaklarını güçlendirmede hem de sosyal bağlamda sağlıklı ilişkiler kurmada önemli katkılar sunmaktadır.

2.3.2. Öz-Şefkat ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Literatürde öz-şefkat kavramına yönelik ilk sistematik araştırmaların, Kristin Neff tarafından 2003 yılında gerçekleştirildiği görülmektedir. Neff (2003a), öz-şefkat kavramını ele aldığı ilk çalışmasında, bireyin kendine yönelik sağlıklı bir tutum geliştirmesini alternatif bir yaklaşımla kavramsallaştırmış ve öz-şefkatin yapısal bileşenlerini incelemiştir. Bu bağlamda öz-şefkat; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma (ortak insanlık duygusu) ve bilinçlilik (mindfulness) olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Öz-şefkat, bu olumlu bileşenler aracılığıyla bireyin kendini yargılama, izolasyon ve ruminasyon gibi olumsuz eğilimlere karşı daha şefkatli, kapsayıcı ve farkındalık temelli bir tutum geliştirmesini ifade etmektedir.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri iki aşamalı çalışmalarında, öz-şefkatin akademik başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla başa çıkma stratejileriyle ilişkisini incelemiştir. İlk aşamada 222 öğrenciden elde edilen veriler, öz-şefkatin ustalık yönelimli hedeflerle pozitif; performans yönelimli hedeflerle ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz-şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin başarısızlık korkularının daha düşük, yeterlik algılarının ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. İkinci aşamada, 110 öğrenciyle yürütülen analizlerde bu bulgular doğrulanmış; ek olarak öz-şefkatin duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif, kaçınma odaklı stratejilerle ise negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, öz-şefkatin akademik bağlamda hem duygusal hem de bilişsel işleyiş üzerinde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Kirkpatrick (2005), Gestalt yaklaşımına dayalı iki sandalye tekniği kullanarak öz-şefkati artırmaya yönelik bir müdahale çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmaya katılan 80 üniversite öğrencisi deney ve kontrol gruplarına ayrılmış; deney grubuna iki hafta boyunca Gestalt iki sandalye uygulaması yapılmıştır. Bu teknik, bireyin kendini eleştiren ve yargılayan iç sesiyle yüzleşmesini sağlayarak, daha kabul edici ve şefkatli bir iç diyaloga geçişini desteklemeyi amaçlamaktadır. Müdahale sonrasında, deney grubundaki katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde ve kendilerine yönelik olumlu tutumlarında artış; olumsuz tutumlarında ise azalma gözlemlenmiştir. Ayrıca, öz-

şefkatteki bu artışın psikolojik iyi oluş göstergeleriyle de ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, Gestalt temelli müdahalelerin öz-şefkat gelişimine katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Pauley ve McPherson (2010), depresyon veya anksiyete tanısı almış 10 bireyle gerçekleştirdikleri yarı yapılandırılmış görüşmelere dayanan nitel çalışmada, öz-şefkatin ruhsal sıkıntılarla baş etmede işlevsel bir kaynak olduğunu ortaya koymuşlardır. Katılımcılar, öz-şefkatin duygusal rahatlama sağladığını ve olumsuz duygu durumlarını hafiflettiğini belirtmişlerdir. Ancak çalışmada, depresyon ve kaygı semptomlarının öz-şefkat geliştirme becerilerini zorlaştırdığı, hatta engelleyici bir rol oynayabileceği de vurgulanmıştır. Bu bulgular, öz-şefkatin psikolojik iyilik halini destekleyen bir unsur olduğunu ancak klinik düzeydeki bozuklukların bu becerinin gelişimini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yürütülen ve 14 çalışmayı kapsayan bir meta-analizde, öz-şefkat ile psikopatoloji arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları, yüksek düzeyde öz-şefkatin daha düşük düzeyde ruhsal bozukluk belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin yüksek düzeyde etki büyüklüğü taşıdığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, öz-şefkatin bireyin kendini yargılamadan, korkusuzca ve anlayışla değerlendirebilmesine olanak tanıyan bir duygusal güvenlik sağladığını vurgulamıştır. Bu bulgular, öz-şefkatin ruh sağlığını koruyucu ve destekleyici bir kaynak olduğunu göstermektedir.

Neff ve Germer (2013), 21 yetişkin bireyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında sekiz haftalık Farkındalık Öz-Şefkat Programı'nın etkilerini incelemişlerdir. Bulgular, programın deney grubunda öz-şefkat, başkalarına şefkat gösterme, farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde artırdığını; stres, anksiyete, depresyon ve kaçınma düzeylerini ise azalttığını ortaya koymuştur. Ayrıca, müdahalenin etkilerinin 6 ay ve 1 yıl sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, öz-şefkat temelli müdahalelerin uzun vadede sürdürülebilir psikolojik iyilik halleri oluşturabileceğini göstermektedir.

Johnson ve O'Brien (2013), öz-şefkatin depresyon belirtileri ve utangaçlık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla iki ayrı çalışma yürütmüşlerdir. İlk çalışmada, 335 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler doğrultusunda, öz-şefkat ile depresif semptomlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İkinci çalışmada ise,

utangaçlık eğilimi gösteren öğrencilerden rastgele seçilen bir gruba, utangaçlıkla ilişkili duygularını içeren öz-şefkat odaklı yazılar yazmaları ve bu süreci haftada üç kez, iki hafta boyunca sürdürmeleri istenmiştir. Müdahale sonunda, yazı yazma etkinliğine katılan öğrencilerde hem utangaçlık düzeylerinde hem de depresif belirtilerde anlamlı azalmalar gözlenmiştir. Bulgular, öz-şefkat temelli yazılı anlatım uygulamalarının duygusal sıkıntıların azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir.

Arimitsu (2016), 40 Japon üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada, yedi haftalık öz-şefkat geliştirme programının etkilerini incelemiştir. Müdahale sonrasında, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna kıyasla öz-şefkat, pozitif duygu ve benlik saygısı düzeylerinde artış; suçluluk, negatif duygu, utanç, depresyon ve anksiyete düzeylerinde ise azalma yaşadığı belirlenmiştir. Ayrıca, üç ay sonra yapılan izleme ölçümleri programın etkisinin kalıcılığını sürdürdüğünü göstermiştir. Bulgular, öz-şefkat temelli müdahalelerin duygusal iyi oluş üzerinde uzun vadeli etkiler sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Karakasidou ve Stalikas (2017), 74 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, altı haftalık öz-şefkat programının psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Program sonunda, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna kıyasla öz-şefkat, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı artış; depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde ise belirgin azalma gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular, öz-şefkat temelli müdahalelerin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını destekleyici nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır.

Yela ve diğerleri (2020), sağlık ve klinik psikolojisi alanında lisansüstü eğitim gören öğrencilere, eğitimlerinin bir parçası olarak sekiz haftalık Bilinçli Farkındalıklı Öz-Şefkat Programı uygulamışlardır. Yaşları 21 ile 61 arasında değişen 61 katılımcının öz-şefkat, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, depresyon ve anksiyete düzeyleri program öncesinde ve sonrasında değerlendirilmiştir. Bulgular, program sonrasında öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artış olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz-şefkat düzeyindeki artışın, psikolojik iyi oluş ve farkındalıkla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, öz-şefkat temelli farkındalık programlarının ruh sağlığı alanındaki öğrenciler için destekleyici bir müdahale aracı olabileceğini göstermektedir.

Yurt dışında yürütülen araştırmalar, öz-şefkatin bireysel psikolojik iyi oluşu destekleyici etkilerini çok boyutlu olarak ortaya koymaktadır. Neff'in (2003a) öz-şefkati üç bileşenle yapılandırmasıyla başlayan bu alan yazın, akademik, duygusal ve sosyal işlevsellik açısından öz-şefkatin olumlu katkılarını vurgulayan deneysel ve nicel çalışmalarla zenginleşmiştir. Çalışmalar, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin stres, depresyon, kaygı, utanç ve tükenmişlik gibi olumsuz duygusal belirtileri daha az yaşadıklarını; buna karşılık mutluluk, yaşam doyumunu, duygusal denge ve psikolojik esneklik gibi olumlu çıktılar açısından daha avantajlı olduklarını göstermektedir. Farklı yaş grupları ve örneklemeler üzerinde yürütülen müdahale çalışmaları, öz-şefkatin yalnızca bireysel farkındalıkla değil, aynı zamanda yapılandırılmış programlar ve çeşitli psikoterapötik tekniklerle de geliştirilebilir bir beceri olduğunu kanıtlamaktadır. Ayrıca, bu müdahalelerin bireylerin kendine yönelik tutumlarında kalıcı değişiklikler yarattığı, duygusal düzenleme kapasitelerini artırdığı ve sosyal ilişkilerinde daha empatik ve şefkatli davranışlar sergilemelerine katkı sunduğu belirtilmektedir. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonda ruh sağlığını destekleyen güçlü bir koruyucu faktör olduğunu ve uzun vadeli olumlu etkiler sağlayabildiğini ortaya koymaktadır.

2.3.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sarıkaya Erdil (2021), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde psikolojik esneklik ile ebeveyn stresi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya DEHB tanılı çocuğu olan 84 ebeveyn ile tipik gelişim gösteren çocuğu olan 84 ebeveyn katılmıştır. Veriler, Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Ebeveyn Stres İndeksi-Kısa Formu (ESİ-KF) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) aracılığıyla toplanmış; DEHB grubuna ek olarak Connors Ana-Baba Dereceleme Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular, gruplar arasında psikolojik esneklik düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak DEHB grubundaki ebeveynlerde stres düzeyleri daha yüksek, yaşam doyumları ise daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik esneklik ile ebeveyn stresi ve çocuğun davranış problemleri arasında pozitif; yaşam doyumunu ile negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçları, ebeveyn stresinin psikolojik esnekliği yordayan önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, özel gereksinimli çocuğa sahip

ebeveynlerde psikolojik esnekliğin desteklenmesinin, ebeveynlik işlevlerini ve genel iyi oluşu güçlendirebileceğini göstermektedir.

Yücel (2022) tarafından gerçekleştirilen yarı deneysel araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grup psikoeğitim programının hemşirelerin psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, 30 kişilik deney ve 30 kişilik kontrol grubundan oluşan toplam 60 hemşireyle yürütülmüş; veri toplama süreci program öncesi, program sonrası ve bir ay sonrasında olmak üzere üç ölçüm noktasında gerçekleştirilmiştir. Sekiz oturumdan oluşan müdahale sonrasında, deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiş; buna karşın kontrol grubunda anlamlı bir değişim kaydedilmemiştir. Bu bulgu, KKT temelli grup psikoeğitim programının hemşirelerin psikolojik esnekliklerini güçlendirmede etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonucunda, psikolojik esneklik düzeyinin artırılmasının, sağlık çalışanlarının stres, tükenmişlik ve duygusal zorlanmalarla başa çıkma kapasitelerini geliştirmeye katkı sağladığı ifade edilmiştir.

Köksal (2023) tarafından yürütülen bu araştırmada, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli rehberli kendi kendine yardım müdahalesinin, depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Karma yöntem deseninin kullanıldığı çalışmada, deney ve kontrol gruplu deneysel desen uygulanmış; deney grubuna yedi haftalık KKT temelli müdahale sunulurken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Nicel bulgular, KKT temelli müdahalenin öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltırken, psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı şekilde artırdığını ortaya koymuştur. Nitel bulgular ise öğrencilerin programı uygularken yaşadığı zorluklara, fayda algılarına ve dikkat çeken içerik bileşenlerine ışık tutmuştur. Bu çalışma, psikolojik esnekliği destekleyen KKT temelli kendi kendine yardım uygulamalarının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını güçlendirmede etkili ve erişilebilir bir müdahale biçimi olabileceğini göstermektedir.

Tunç (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli çevrim içi danışmanlık programının, şizofreni tanılı bireylerin aile üyelerinde psikolojik esneklik, kendini damgalama ve ruhsal hastalığa yönelik inançlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tek kör randomize kontrollü deneysel desenle yürütülen çalışmada, Samsun'daki Toplum Ruh Sağlığı Merkezlerinden takip edilen

bireylerin aile üyelerinden 25'i deney, 25'i kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubuna altı oturumluk KKT temelli çevrim içi danışmanlık programı uygulanmış; ön test-son test ölçümleriyle veriler toplanmıştır. Bulgular, psikolojik esneklik düzeyinde %66 oranında anlamlı bir artış sağlandığını ve aynı zamanda ruhsal hastalığa yönelik olumsuz inançlar ile kendini damgalama düzeylerinde anlamlı azalma olduğunu göstermiştir. Araştırma, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik KKT temelli müdahalelerin, ruhsal hastalıkla ilişkili olumsuz inanç ve damgalamayı azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yur (2023), annelerin psikolojik esnekliği ile ergenlerin zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolünü incelemiştir. Nicel yöntemle yürütülen araştırmaya, Manisa ilinde yaşayan 654 ergen ve anneleri katılmıştır. Veriler, Psikolojik Esneklik Envanteri, Ergenler İçin Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Anne Yılmazlık Ölçeği ile toplanmıştır. Analizlerde korelasyon ve aracılık analizleri kullanılmıştır. Bulgular, anne yılmazlığının bu ilişkide anlamlı bir aracılık rolü üstlendiğini; annelerin psikolojik esnekliklerinin ergenlerin zihinsel dayanıklılığı üzerindeki doğrudan etkisinin sınırlı, ancak yılmazlık yoluyla dolaylı etkisinin belirgin düzeyde güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Erkek ergenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunmuş; tutarsız ebeveyn tutumu algılayanların dayanıklılık düzeyleri ise diğer tutumlara kıyasla daha düşük saptanmıştır. Annelerin psikolojik esnekliği demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermezken; anne yılmazlığı alt boyutları bazı demografik değişkenlere göre farklılık göstermiştir. Sonuçlar, ergenlerin zihinsel dayanıklılığını artırmada anne yılmazlığını güçlendiren müdahalelerin etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Arı (2024) tarafından yürütülen araştırmada, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri arasındaki ilişkide ebeveyn tutumlarının aracılık rolü incelenmiştir. Nicel yöntemle gerçekleştirilen çalışmaya 303 ebeveyn katılmıştır. Veriler; Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ebeveyn Tutumu Ölçeği ve Ebeveyn-Çocuk İlişkisi Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, psikolojik esneklik ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; demokratik ebeveyn tutumunun bu ilişkiyi güçlendirici, otoriter tutumun ise zayıflatıcı yönde aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Ayrıca, olumlu ebeveyn-çocuk ilişki düzeylerinin ebeveyn ve çocukla ilgili demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu

sonuçlar, psikolojik esnekliğin ebeveyn tutumları üzerinden ebeveyn-ocuk ilişkilerini etkileyebileceğini ve esnekliğin demokratik ebeveynlik yaklaşımlarıyla birlikte geliŐebileceĐini göstermektedir.

İlyas (2024) tarafından yürütülen araştırmada, Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma (KAT-GPD) programının, flört Şiddetine maruz kalan beliren yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. evrim içi ortamda yürütülen ve 9 oturumdan oluşan müdahale programı, deney grubuna uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, KAT-GPD uygulamasının psikolojik esneklik düzeylerini artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle psikolojik esnekliğin alt boyutlarından ayrışma ve bağlamsal benlik dışındaki tüm boyutlarda gelişim gözlenmiştir. Ayrıca, işlevsel başa çıkma stratejilerinde artış sağlanmış ve bu etkinin izleme sürecinde de sürdüğü belirlenmiştir. Bu sonuçlar, KKT temelli müdahalelerin, flört Şiddeti yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmede etkili bir yaklaşım sunduğunu göstermektedir.

Adığzel (2025) tarafından yürütülen araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli AŞkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın (AEGPP) ebeveynlerin psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve aşkın ebeveynlik becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Dört aşamada gerçekleştirilen çalışmada öncelikle aşkın ebeveynlik stratejileri belirlenmiş, ardından bu stratejileri ölçmek amacıyla AŞkın Ebeveynlik lĞi geliştirilmiştir. Programın içeriği KKT kuramı ve nitel veriler doğrultusunda oluŐturulmuŐ ve pilot uygulama sonrası 8 oturumluk müdahale planına dönüŐtürülmüŐtür. Yarı deneysel desenle gerçekleştirilen çalışmada, ön test-son test ve izleme testleri aracılığıyla müdahalenin etkililiği değerlendirilmiştir. Uygulama sonucunda, deney grubundaki ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı düzeyde artışlar gözlenmiştir. Özellikle bilişsel ayrışma, kabul ve kararlılık gibi alt boyutlarda dikkat çekici gelişmeler meydana gelmiştir. Ayrıca, yaşantısal kaçınma düzeylerinde azalma saptanmıŐ, bu durum psikolojik esneklik becerilerinin güçlendiğine işaret etmiştir. İzleme testinde bazı etkilerin azalmıŐ olması, müdahale sonrasında devam eden destek mekanizmalarının önemini vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, KKT temelli yapılandırılmış grup programlarının, ebeveynlerin stresle başa çıkma ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinde daha esnek ve değer odaklı tutumlar geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

Güney (2025), özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeylerini incelemiştir. Açımlayıcı sıralı karma desenle yürütülen çalışmanın nicel bölümüne 602, nitel bölümüne ise 20 ebeveyn katılmıştır. Bulgular, bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği olumlu yönde yordadığını; suçluluk ve utanç duygularının da psikolojik esneklik üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Erkek katılımcıların ayrışma ve kontrol düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunurken, kadınların suçluluk ve utanç düzeyleri daha yüksek saptanmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi arttıkça psikolojik ve bilişsel esneklik düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Otizm tanılı çocuğa sahip ebeveynlerin suçluluk düzeyleri diğer tanı gruplarına kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Nitel veriler, ebeveynlerin özel gereksinimli çocuk sahibi olmayı mücadele, ayrıcalık ve sınav olarak tanımladıklarını; sosyal dışlanma, damgalanma ve kıyaslanma gibi deneyimlere sıklıkla maruz kaldıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarına yönelik profesyonel destek, sosyal etkinlik alanları ve mesleki rehberlik taleplerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin hem bireysel hem de çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

Psikolojik esnekliği destekleyen araştırmaların yurt içinde son yıllarda çeşitlilik kazandığı ve farklı örneklemeler üzerinde etkili müdahalelere odaklandığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar, bu kavramın ebeveynlikten klinik popülasyonlara, sağlık çalışanlarından üniversite öğrencilerine kadar farklı örneklemelerde önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, psikolojik esnekliğin stres, kaygı, tükenmişlik, toplumsal etiketlenme ve olumsuz inançlar gibi risk faktörleriyle ters yönde ilişkili olduğunu, buna karşılık yaşam doyumu, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliği, demokratik ebeveyn tutumları ve zihinsel dayanıklılık gibi olumlu çıktıları desteklediğini göstermektedir. KKT temelli müdahale programlarının, psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı artışlar sağladığı ve bireylerin zorlu yaşam koşullarına daha uyumlu, değer odaklı ve işlevsel tepkiler geliştirmelerine katkı sunduğu saptanmıştır. Ayrıca, bu çalışmalar psikolojik esnekliği artırmaya yönelik yapılandırılmış programların, yalnızca bireysel düzeyde değil, aile ve sosyal çevre bağlamında da olumlu etkiler yarattığını göstermekte; dolayısıyla psikolojik esnekliğin desteklenmesine yönelik müdahalelerin yaygınlaştırılmasının önemini vurgulamaktadır.

2.3.4. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Burke ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen çalışmada, hayati risk taşıyan hastalıklara sahip çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen “Take A Breath” (TAB) müdahalesinin, psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve travma sonrası stres belirtileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Problem Çözme Becerileri Eğitimi (PSST) temelli yapılandırılan bu müdahale, ebeveynlerin çocuklarının hastalık sürecine uyum sağlamalarını desteklemeyi hedeflemiştir. Araştırmaya, kanser tanısı almış ya da yaşamı tehdit eden kalp ameliyatı geçirmiş çocukların 11 ebeveyni dâhil edilmiştir. Katılımcılara, müdahale öncesi, sonrasında ve 6 ay sonrasında psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık, travma sonrası stres ve duygusal etki düzeylerini ölçmeye yönelik Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-C), Çocuk Hastalığı Deneyimi Ebeveyn Anketi (PECI), Ebeveyn Psikolojik Esneklik Anketi (PPF), Mindfulness Dikkat Ölçeği (MAAS) ölçekleri uygulanmıştır. Bulgular, TAB müdahalesinin ebeveynlerde travma sonrası stres belirtilerini ve duygusal sıkıntıları azalttığını ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik esneklik ve farkındalık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir. Müdahalenin etkilerinin orta ile büyük düzeyde olduğu ve altı ay sonrasında da sürdürülebildiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, TAB programının, ağır hastalıklarla başa çıkan ebeveynlerin duygusal yükünü hafifletmede ve psikolojik esnekliklerini artırmada etkili bir destek aracı olduğunu göstermektedir.

Moyer ve Sandoz (2015), psikolojik esnekliğin ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal sıkıntı ilişkisinde düzenleyici bir rol oynayabileceğini öne sürmüştür. Çalışma, ebeveynliğe özgü psikolojik esnekliğin, ebeveynin yaşadığı stresin çocuğa yansımaları azaltmada önemli bir değişken olabileceğini ortaya koymuştur. Araştırmaya 71 ebeveyn ve 21 ergen katılmış hem genel psikolojik esneklik hem de ebeveynlik bağlamındaki esneklik düzeyleri değerlendirilmiştir. Bulgular, ebeveynlik esnekliğinin, ebeveyn ve çocuk sıkıntısı arasındaki ilişkiyi hafifletme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerdeki kaygı ve depresyon gibi duygusal zorlukların, işlevsiz ebeveynlik stratejilerine neden olabildiği vurgulanmıştır. Ebeveynlik rolünde esnekliğin, duygusal taleplerle daha sağlıklı başa çıkma becerisi kazandırabileceği belirtilmiştir. Bu durum, çocuğun ruh sağlığının desteklenmesi açısından da dolaylı katkılar sağlayabilir. Çalışma, aile temelli müdahalelerde psikolojik esnekliğin güçlendirilmesinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Brassel'in (2016) gerçekleştirdiği çalışma, psikolojik esnekliğin hem genel hem de ebeveynlik rolüne özgü düzeyde ele alınarak, aile bağlamında çocuk davranış problemleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, çocukları farklı gelişim dönemlerinde (erken çocukluk, orta çocukluk ve ergenlik) bulunan toplam 615 ebeveyn katılmıştır. Ebeveynlerin genel ve ebeveynliğe özgü psikolojik esneklik düzeyleri, kullandıkları ebeveynlik uygulamaları ve çocuklarının içselleştirme ile dışsallaştırma davranışları ölçülmüştür. Bulgular, ebeveynliğe özgü psikolojik esnekliğin, çocukların problem davranışları ile dolaylı ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu ilişki, özellikle uyumlu ebeveynlik uygulamaları aracılığıyla kurulmuştur. Elde edilen sonuçlar, çocukların yaş dönemine bakılmaksızın tutarlılık göstermiştir. Bu durum, psikolojik esnekliğin ebeveynlikte işlevsel davranışların oluşumunu destekleyen önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, normatif örneklerde dahi psikolojik esnekliğin aile içi iyi oluşa katkı sağlayabileceğini vurgulamaktadır.

Burckhardt (2016) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli "Strong Minds" okul programının etkileri incelenmiştir. Sidney'de 267 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada, kabul temelli müdahalenin psikolojik esneklik kapasitesini güçlendirdiği bulgulanmıştır. Özellikle depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerde, program sonrası anlamlı düzeyde semptom azalması tespit edilmiştir. Bu değişimlerin orta ile yüksek düzeyde etki büyüklüklerine sahip olduğu rapor edilmiştir. Programın, psikolojik zorluklarla daha esnek bir biçimde başa çıkmayı teşvik ederek öğrencilerin duygusal dayanıklılığını artırdığı görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde de belirgin bir artış kaydedilmiştir. Kabul becerisinin, bireyin içsel deneyimlerine karşı açık kalma ve değer odaklı davranış geliştirme süreçlerini desteklediği vurgulanmıştır. Bu doğrultuda, psikolojik esnekliği geliştirmeye odaklanan KKT temelli yaklaşımların, okul temelli müdahalelerde etkili bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Corti ve diğerleri (2018), otizmli çocukların ebeveynlerine yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli ebeveyn eğitimi programının, psikolojik esneklik bileşenleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada, psikolojik esnekliği zedeleyen iki temel süreç olan düşüncelerle özdeşleşme ve kaçınma eğilimleri ile stres düzeyi, müdahale öncesi ve sonrası değerlendirilmiştir. Deney grubundaki ebeveynler, çocuklarına

uygulanan erken yoğun davranışsal müdahaleye ek olarak KKT temelli eğitime katılmış; kontrol grubuna yalnızca davranışsal müdahale uygulanmıştır. Bulgular, deney grubunda farkındalık düzeyinde beklenmedik bir azalma ve stres düzeyinde sınırlı bir düşüş olduğunu göstermiştir. Müdahale sürecinin düşüncelerle özdeşleşme üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Araştırmacılar bu durumu, KKT'nin bireylerin içsel yaşantılarına dair farkındalıklarını artırarak daha derin bir içgörü kazandırmasıyla açıklamaktadır. Bununla birlikte, kullanılan ölçüm araçlarının kavramsal karmaşıklığı nedeniyle ebeveynlerin bazı ölçekleri tam olarak anlamakta zorlanabileceği ve bu durumun ölçüm sonuçlarını sınırlayabileceği belirtilmiştir. Bu çalışma, KKT temelli müdahalelerin psikolojik esneklik süreçlerine katkı sağlama potansiyelini vurgularken, metodolojik sınırlıklara da dikkat çekmektedir.

Uramato ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen çalışmada, kısa süreli Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesinin, otizmlili çocuğa sahip dört Japon annenin psikolojik esneklik, değerlere dayalı davranışlar ve psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, zaman açısından örtüşmeyen çoklu başlangıç tasarımıyla yürütülmüş ve tüm katılımcılar çevrim içi beş KKT oturumuna katılmıştır. Psikolojik esneklik düzeyi, Ebeveyn Kabul Ölçeği (6-PAQ) aracılığıyla; psikolojik iyi oluş ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PWBS-42) kullanılarak ölçülmüştür. Elde edilen bulgular, üç katılımcının değerlere dayalı davranışlarında orta ila yüksek düzeyde gelişme olduğunu ve bazı katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar yaşadığını göstermiştir. KKT içerikleri, Japon kültürel yapısına uygun olarak uyarlanmış ve uygulamanın anlaşılır ve kabul edilebilir bulunduğu ifade edilmiştir. Ayrıca çevrim içi oturumların ve materyallerin etkililiği katılımcılar tarafından olumlu değerlendirilmiştir. Araştırma, kısa süreli ve kültürel olarak uyarlanmış KKT uygulamalarının psikolojik esnekliği geliştirmede etkili bir yöntem olabileceğine işaret etmektedir.

Yurt dışında psikolojik esneklik üzerine gerçekleştirilen çalışmalar, bu kavramın hem bireysel hem de aile bağlamında önemli koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik yapılandırılmış müdahalelerin, stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumları azaltırken; uyum, değer odaklı davranış ve duygusal dayanıklılık gibi olumlu çıktılarını artırdığını göstermektedir. Özellikle ebeveynlik bağlamında yapılan araştırmalar, psikolojik esnekliğin çocuk davranış problemlerini dolaylı olarak azalttığını, ebeveyn-çocuk

ilişkilerinin niteliğini güçlendirdiğini ve ebeveynlerin duygusal yüklerini hafiflettiğini vurgulamaktadır. Ayrıca okul temelli, çevrim içi veya kültürel olarak uyarlanmış kısa süreli müdahalelerin dahi psikolojik esneklik üzerinde anlamlı etkiler oluşturabildiği saptanmıştır. Bu sonuçlar, psikolojik esnekliğin farklı örneklem gruplarında geliştirilebilen, ruhsal iyilik hâlini destekleyen ve çeşitli müdahale modelleriyle etkili biçimde uygulanabilen bir yapı olduğunu göstermektedir.

2.3.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Kaya Akdemir (2018), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin başa çıkma yeterliliği üzerindeki etkisini incelemiştir. İngilizce hazırlık sınıfına devam eden 20 öğrenci deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış; yalnızca deney grubuna sekiz oturumluk bir program uygulanmıştır. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desenle yürütülmüş, veriler Başa Çıkma Yeterliliği Ölçeği aracılığıyla toplanmış ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, uygulanan psikoeğitim programının öğrencilerin başa çıkma yeterliliğini anlamlı düzeyde artırdığını göstermiştir. Bu bulgular, KKT temelli müdahalelerin üniversite öğrencilerinin başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Uğur (2018), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinde olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında 26 öğrenci deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış; yalnızca deney grubuna sekiz oturumluk KKT temelli bir müdahale uygulanmıştır. Ölçümler, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ve Kabul ve Eylem Formu-II ile gerçekleştirilmiş, analizlerde ANOVA kullanılmıştır. Bulgular, programın olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmada zaman ve müdahale etkileşimi açısından anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur.

Tümlü (2021), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psiko-eğitim programının, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan 3-6 yaş arası çocukların ebeveynlerinin psikolojik uyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, ön test-son test-izleme modeliyle yapılandırılmış, deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplu tam deneysel bir desenle yürütülmüştür. Deney grubuna, KKT'nin temel ilkelerine dayalı, dokuz oturumdan oluşan bir müdahale uygulanmış; plasebo grubuna ebeveynlik becerilerine

yönelik oturumlar, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Veriler; KEF-II, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve nitel görüşmeler aracılığıyla toplanmış; analizlerde t-testleri, Mann Whitney U ve tekrarlı ölçümler için ANOVA kullanılmıştır. Bulgular hem anneler hem de babalar için psikolojik esneklik, dayanıklılık ve evlilik doyumunda deney grubunda anlamlı ve kalıcı artışlar olduğunu, etkileşim grubunda ise bu etkilerin zamanla azaldığını göstermiştir. Sonuçlar, KKT temelli programların OSB'li çocukların ebeveynlerinin psikolojik uyumunu desteklemede etkili ve sürdürülebilir bir yaklaşım sunduğunu ortaya koymaktadır.

Çiçek Gümüş (2020), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programının, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Ön test-son test-izleme modeliyle yürütülen çalışmada, 60 anne rastgele olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna KKT'nin temel süreçlerini içeren altı oturumluk bir program uygulanmış, kontrol grubuna müdahale yapılmamıştır. Veriler; Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21), Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ-21), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) ve Zarit Bakım Yükü Ölçeği (ZBYÖ) ile toplanmış; analizler t-testleri, Mann Whitney U ve tekrarlı ölçümler için ANOVA ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular, KKT temelli programın deney grubunda psikolojik sağlamlığı artırdığını; depresyon, anksiyete, stres, kaçınma ve bakım yükü düzeylerini anlamlı biçimde azalttığını göstermiştir. Sonuçlar, KKT'nin ebeveynlerin psikolojik esnekliğini ve iyi oluşunu desteklemede etkili bir yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır.

Dede (2022) tarafından yürütülen araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma, ön test-son test-izleme testinden oluşan yarı deneysel desenle yürütülmüş ve 8 oturumluk müdahale yalnızca deney grubuna uygulanmıştır. Müdahale sonrasında, deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlenmiş, bu etkinin izleme sürecinde de sürdüğü tespit edilmiştir. Özellikle kontrol grubunda duygu düzenleme güçlüğü puanlarının anlamlı biçimde artması, KKT temelli müdahalenin duygusal zorluklarla başa çıkmada koruyucu etkisini ortaya koymuştur. Ayrıca, deney grubunda bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı düzeyde artış gösterdiği ve bu artışın izleme testinde de korunduğu bulunmuştur. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin temel

bileşenlerinden olan duygusal farkındalık, kabul ve değer odaklı yaşantıların KKT temelli program aracılığıyla geliştirilebildiğini göstermektedir. Sonuç olarak, araştırma KKT'nin ergen bireylerde psikolojik esnekliği güçlendirme ve sınav sürecinde yaşanabilecek olumsuz duygusal deneyimlerle başa çıkma becerilerini artırma potansiyelini desteklemektedir.

Marufoğlu (2023), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psiko-eğitim programının, engelli çocuğu olan ebeveynlerde psikolojik esneklik, ölüm kaygısı, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, ön test-son test-izleme ölçümlerine dayalı ve deney, kontrol ve plasebo gruplu 3x3'lük split-plot desenle yürütülmüştür. Çalışma kapsamında, gerekli kriterleri karşılayan 39 katılımcı üç gruba rastgele atanmıştır. Deney grubuna KKT'nin temel ilkelerine dayalı, haftada bir kez gerçekleştirilen yedi oturumluk bir program uygulanmış; kontrol grubuna müdahale yapılmamış, plasebo grubuna ise eğitsel içerikli oturumlar sunulmuştur. Veriler KEF-II, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmış, analizlerde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Bulgular, KKT temelli müdahalenin psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde artırdığını, ancak ölüm kaygısı ve tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim sağlamadığını göstermiştir. Sonuçlar, KKT'nin engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik uyumunu güçlendirmede etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymaktadır.

Takmaz Adiloğlu ve Yıldırım Kurtuluş (2023), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir müdahale programının, ilkokul çağında çocuğu olan annelerin psikolojik sağlık ve esneklik düzeylerine etkisini incelemiştir. Ön test-son test-izleme modeliyle yürütülen çalışmada, psikiyatrik tanısı bulunmayan 22 anne rastgele şekilde deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna, KKT'nin temel ilkelerine dayalı sekiz oturumluk bir müdahale programı uygulanmış; kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Müdahale, bireylerin zorlayıcı içsel yaşantılarını kabul ederek değerleri doğrultusunda eyleme geçmelerini hedeflemiştir. Veriler Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile toplanmış; analizlerde t-testleri, Mann Whitney U ve iki yönlü tekrarlı ANOVA kullanılmıştır. Bulgular, deney grubunda psikolojik sağlık ve esneklik düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu ve bu etkilerin izleme sürecinde de sürdüğünü ortaya koymuştur.

Uluçay (2023), KKT temelli çevrim içi bir müdahale programının, DEHB tanılı çocukların ebeveynlerinde psikolojik esneklik ve iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Ön test-son test-izleme ölçümlerine dayalı, randomize kontrollü yarı deneysel desenle yürütülen araştırmada, 59 ebeveyn deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna iki hafta sonuna yayılan altı oturumluk KKT temelli çevrim içi müdahale uygulanmış; kontrol grubuna ise yalnızca takip sonrası kısa bir atölye sunulmuştur. Veriler parametrik olmayan testlerle analiz edilmiştir. Bulgular, müdahalenin stres, anksiyete ve öz-şefkat düzeylerinde anlamlı iyileşme; psikolojik esneklik ve yaşam doyumunda artış sağladığını, ancak depresyon düzeyinde anlamlı bir değişim yaratmadığını göstermiştir. Sonuçlar, KKT yaklaşımının bu gruptaki ebeveynlerin psikolojik uyumunu desteklemede etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Özgül (2025), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntısı ve kararlılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Keşfedici sıralı karma desenin kullanıldığı araştırmanın nitel aşamasında, farklı bölümlerden 37 öğrenciyle gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri aracılığıyla kariyerle ilgili yaşantılar derinlemesine analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda geliştirilen KKT temelli program, ikinci aşamada deneysel desenle test edilmiştir. Deney grubuna sekiz hafta boyunca uygulanan müdahale sonrasında, ön test, son test ve izleme testleri yapılmış; veriler içerik analizi ve iki yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Bulgular, programın kariyer kararlılığını artırmada ve kariyer sıkıntısını azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermiştir.

Yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalar, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programlarının çeşitli gruplarda olumlu psikolojik çıktılar sağladığını göstermektedir. Özellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler, üniversite öğrencileri ve çocuklarla yapılan çalışmalar, KKT'nin psikolojik sağlık, esneklik, stresle başa çıkma, bakım yükü ve yaşam doyumunu gibi değişkenler üzerinde anlamlı iyileşmelere yol açtığını ortaya koymuştur. Farklı yaş ve ihtiyaç gruplarına yönelik olarak yapılandırılan bu programlar; depresyon, anksiyete, olumsuz değerlendirilme korkusu, ebeveynlik stresi ve tükenmişlik gibi olumsuz ruhsal belirtilerin azaltılmasında da etkili olmuştur. Ayrıca çevrim içi uygulamalar da dahil olmak üzere çeşitli biçimlerde yürütülen müdahalelerde, KKT'nin uzun vadeli izlemelerde bile olumlu etkilerini koruduğu görülmüştür. Bu çalışmalar, psikolojik esnekliğin

geliştirilmesi yoluyla bireylerin içsel yaşantılarına daha açık, değer temelli ve işlevsel tepkiler verebildiğini; böylelikle KKT'nin geniş bir müdahale yelpazesinde etkili bir yaklaşım sunduğunu göstermektedir.

2.3.6. Kabul ve Kararlılık Terapisi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Dalrymple ve Herbert (2007), sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerle yürüttükleri çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir müdahalenin etkililiğini incelemiştir. Araştırmaya katılan 19 bireye uygulanan müdahale sonucunda, sosyal anksiyete semptomlarında ve yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı düzeyde iyileşmeler gözlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların deneyimsel kaçınma puanlarında da belirgin düşüşler kaydedilmiştir. Dört haftalık izleme ölçümleri, bu kazanımların sürdürülebilir olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, KKT'nin sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler için uygulanabilir ve etkili bir yaklaşım olabileceğini ortaya koymaktadır.

Brinkborg ve diğerleri (2011), Kabul ve Kararlılık Terapisi ilkelerine dayalı kısa süreli bir stres yönetimi programının, İsveçli sosyal hizmet uzmanlarının stres düzeyleri ve genel ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya katılan 106 uzmanın yaklaşık üçte ikisinin başlangıçta yüksek stres düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Uygulama sonrasında deney grubunda, kontrol grubuna kıyasla stres ve tükenmişlik düzeylerinde azalma, genel ruh sağlığı puanlarında ise artış gözlenmiştir. Ancak başlangıçta düşük stres seviyesine sahip katılımcılar için anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Yüksek stres düzeyi olan katılımcılar arasında ise %42'sinin anlamlı düzeyde iyileşme gösterdiği belirlenmiştir.

Kohtala ve diğerlerinin (2015), dört oturumluk Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalesinin psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin depresif semptomları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan 57 öğrenci deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Uygulama sonucunda, KKT temelli programın deney grubundaki katılımcılarda depresyon semptomlarını azaltmada kontrol grubuna kıyasla daha etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, altı ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde bu iyileşmenin sürdüğü gözlenmiştir. Bulgular, kısa süreli KKT uygulamalarının depresif belirtilerin azaltılmasında kalıcı etkilere sahip olabileceğini göstermektedir.

Pülschen ve Pülschen (2015), özel eğitim bölümü öğrencilerine yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir stres azaltma programının etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 68 öğrenci katılmış ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Program uygulanan deney grubunda, algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir azalma; iş birliği düzeylerinde ise kontrol grubuna kıyasla belirgin bir artış gözlenmiştir. Elde edilen bulgular, KKT temelli müdahalelerin stres yönetimi ve kişilerarası iş birliğini geliştirme açısından etkili olabileceğini göstermektedir.

Gregoire ve diğerleri (2018), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir müdahalenin üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik, zihinsel sağlık ve okula bağlılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler rastgele atamayla 72 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna dört hafta süresince haftalık 2,5 saatlik oturumlardan oluşan bir program uygulanmış, ayrıca katılımcıların meditasyon gibi ev temelli uygulamaları sürdürmeleri istenmiştir. Bulgular, müdahale grubunda psikolojik esneklik puanlarının arttığını; stres, kaygı ve depresyon belirtilerinin ise azaldığını göstermiştir. Ayrıca, öğrencilerin okul katılım düzeylerinde de olumlu yönde gelişmeler gözlenmiştir. Sonuçlar, KKT temelli müdahalenin üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumunu desteklemede etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Benjamin ve diğerleri (2020), kronik ağrı yaşayan çocukların ebeveynlerine yönelik KKT temelli bir müdahalenin etkilerini incelemiştir. ABD’de bir pediatrik ağrı rehabilitasyon programına katılan 268 ebeveynin katıldığı çalışmada, depresyon belirtileri (CES-D), sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (SF-36), ağrıya yönelik felaketselleştirme eğilimi (PCS-P) ve psikolojik esneklik (PPFQ) düzeyleri değerlendirilmiştir. Müdahale sonucunda, ebeveynlerde depresyon ve ağrı felaketselleştirme düzeylerinde anlamlı düşüş, psikolojik esneklik puanlarında ise artış gözlemlenmiştir. Özellikle, duygusal kabul alt boyutundaki gelişmenin ebeveyn ruh sağlığı üzerinde belirgin bir katkı sağladığı saptanmıştır. Bulgular, KKT’nin ebeveyn psikolojik uyumunu destekleyici bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

Siahpoos ve GolestaniBakht (2020), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir programın boşanmış kadınların psikolojik esneklik düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan 38 kadın rastgele şekilde deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca, her biri iki saat süren KKT temelli oturumlar uygulanmıştır. Bulgular, müdahalenin psikolojik

esneklik düzeylerini artırdığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün altı bileşeninde de anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, bu etkilerin iki ay sonrasındaki izleme ölçümlerinde de sürdüğü belirlenmiştir.

Allahyari (2021), Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli ebeveyn eğitiminin, DEHB tanılı çocukların annelerinde öfke ve duygusal öz-düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Yarı deneysel tasarımla yürütülen çalışmaya, psikiyatri kliniğine başvuran 30 anne katılmış ve rastgele şekilde 15 kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna KKT temelli ebeveyn eğitimi uygulanmıştır. Veriler Spielberger Öfke Anketi ve Duygusal Öz-Düzenleme Anketi ile toplanmış; kovaryans analizi sonucunda, müdahale grubundaki annelerin öfke düzeylerinde azalma, duygusal öz-düzenleme becerilerinde ise anlamlı artış tespit edilmiştir. Bulgular, KKT temelli eğitim programının ebeveynlerin duygusal uyum becerilerini geliştirmede etkili olabileceğini göstermektedir.

Yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin farklı örneklemeler üzerinde geniş bir etki yelpazesi sunduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, KKT temelli müdahalelerin sosyal kaygı, depresyon, stres ve tükenmişlik gibi olumsuz ruhsal belirtileri azaltırken; psikolojik esneklik, duygusal uyum, yaşam kalitesi ve kişilerarası ilişkiler gibi olumlu çıktıları artırdığını göstermektedir. Üniversite öğrencileri, sağlık çalışanları, ebeveynler ve klinik örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalar, bu yaklaşımın hem kısa süreli hem de yoğunlaştırılmış uygulamalarda etkili olduğunu ve elde edilen kazanımların çoğu zaman müdahale sonrasında da sürdürülebildiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, KKT'nin kültürel ve bağlamsal olarak uyarlanabilir yapısı, farklı yaş grupları ve psikolojik ihtiyaçlar için uygulanabilirliğini güçlendirmektedir. Bu sonuçlar, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin hem klinik hem de önleyici ruh sağlığı uygulamalarında etkili ve esnek bir müdahale modeli olduğunu göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, 4-6 yaş çocuğu olan çalışmayan annelere yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programı, bu programa ilişkin genel çerçeve, oturum planı ile içerik özeti ve uygulama süreci hakkında bilgiler sunulmaktadır. Ayrıca, araştırmada elde edilen verilerin analizine ve yorumlanmasına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan çalışmayan annelere yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisini incelemek amacıyla ön test-ara test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen, araştırmalarda müdahale uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla yaygın biçimde kullanılan bir modeldir. Bu desende, katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ayrılır. Her iki gruba da müdahale sürecinden önce (ön test) ve müdahale tamamlandıktan sonra (son test) aynı ölçme araçları uygulanarak ölçüm yapılır. Deney grubuna belirli bir uygulama ya da program sunulurken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale gerçekleştirilmez. Bu sayede uygulamanın etkisi, grupların ön test ve son test puanları karşılaştırılarak değerlendirilebilir (Büyüköztürk vd., 2021). Ayrıca, bu araştırmada müdahalenin süreci içerisinde ara test de uygulanmış ve programın etkisi çok boyutlu biçimde izlenmiştir.

Çalışmada kullanılan desen, tam deneysel desenin bazı unsurlarını taşısa da katılımcıların gruplara rastgele atanmadığı göz önüne alındığında, yarı deneysel desen kapsamında değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, Fraenkel, Wallen ve Hyun (2012), gerçek deneysel desenlerin gruplara rastgele atama yapılmasını gerektirdiğini, ancak örneklemin evrenden rastgele seçilmesinin zorunlu olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Creswell (2012), tam deneysel desenin temel koşulunun gruplara rastgele atama olduğunu, örneklemin evrenden rastgele seçilmesinin ise ideal fakat zorunlu

olmadığını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın örnekleme gönüllülük esasına göre belirlenmiş ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına ölçüt temelli eşleştirme ile dağıtılmış olduğundan, desen yarı deneysel olarak nitelendirilmiştir.

Bu araştırmada kullanılan ön test-ara test ve son test kontrol gruplu yarı deneysel desende gerçekleştirilen uygulama sürecine ilişkin işlem basamakları Tablo 3.1’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 3.1: Araştırma Deseni

Grup	Ön Test	İşlem	Ara Test	İşlem	Son Test
Deney	Öz-Şefkat	Kabul ve	Öz-Şefkat	Kabul ve	Öz-Şefkat
	Ölçeği	Kararlılık	Ölçeği	Kararlılık	Ölçeği
		Terapisi Temelli		Terapisi	
	Psikolojik	Öz-Şefkat	Psikolojik	Temelli Öz-	Psikolojik
	Esneklik	Psikoeğitim	Esneklik	Şefkat	Esneklik
	Ölçeği	Programı	Ölçeği	Psikoeğitim	Ölçeği
				Programı	
					Psikoeğitim
					Programı
					Değerlendirme
					Formu
Kontrol	Öz-Şefkat	-	Öz-Şefkat		Öz-Şefkat
	Ölçeği		Ölçeği		Ölçeği
	Psikolojik		Psikolojik		Psikolojik
	Esneklik		Esneklik		Esneklik
	Ölçeği		Ölçeği		Ölçeği

Bu araştırma modelinde, deneysel işlemin etkisini değerlendirebilmek amacıyla deney ve kontrol gruplarına ayrılan katılımcılar üzerinde, bağımlı değişkene yönelik olarak tekrarlı ölçümler gerçekleştirilmiştir. Bu ölçümler; uygulama öncesi (ön test), uygulama süreci ortasında (ara test) ve uygulama sonrası (son test) olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021; Fraenkel vd.,2012). Bu araştırmada bağımlı değişken, 4-6 yaş aralığında çocuğu bulunan çalışmayan annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleridir. Bağımsız değişken ise, yalnızca deney grubuna ön

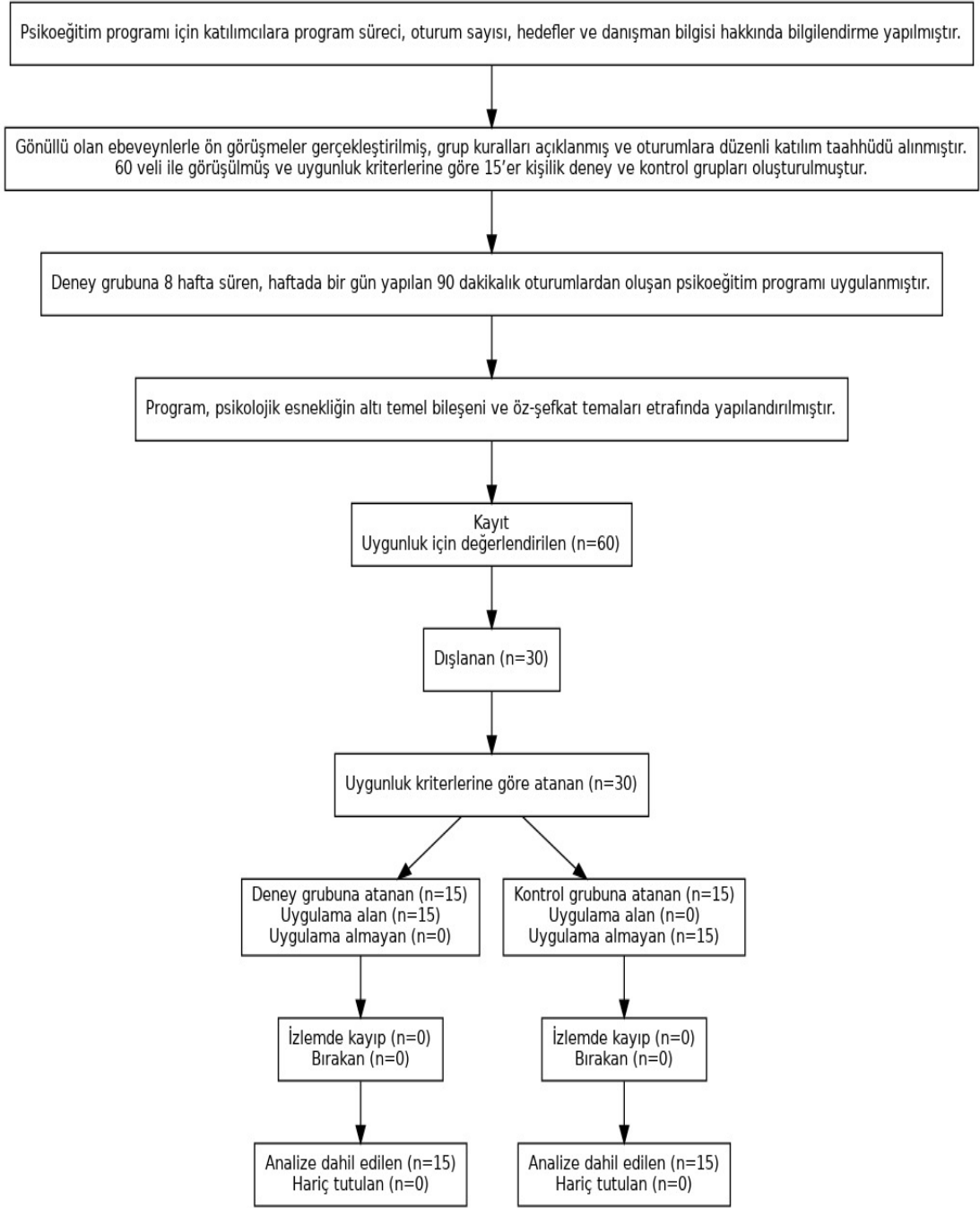
test ile son test arasındaki süreçte uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programıdır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, araştırma amacına uygun olarak ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen bireyler oluşturmaktadır. Ölçüt örnekleme, amaçlı örnekleme türlerinden biri olup, belirli niteliklere sahip bireylerin bilinçli olarak seçilmesine dayanır. Bu yöntemde esas olan, araştırma problemiyle doğrudan ilişkili belirli ölçütleri karşılayan birey ya da durumların çalışmaya dâhil edilmesidir. Ölçüt örnekleme yönteminin temel anlayışı, araştırmanın amacı doğrultusunda önceden belirlenen ölçütleri karşılayan tüm birey ya da durumların sistematik biçimde incelenmesidir (Creswell, 2012; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Söz konusu ölçütler, araştırmacı tarafından araştırmanın amacı doğrultusunda özgün biçimde belirlenebileceği gibi, daha önce kabul görmüş standartlara dayalı olarak da oluşturulabilir. Böylece, çalışma grubunun araştırma hedeflerine en uygun bireylerden seçilmesi sağlanarak verilerin geçerliliği ve çalışmanın derinliği artırılabilir (Başaran, 2017, Fraenkel vd., 2012, Karasar, 2021). Araştırma amacına uygun katılımcıların seçilmesine olanak sağlaması ve uygulanan müdahalenin etkilerini değerlendirmeye elverişli bir yapı sunması nedeniyle, ölçüt örnekleme yöntemi özellikle niteliksel ve müdahale temelli araştırmalarda sıkça tercih edilen bir örnekleme yaklaşımıdır. Bu bağlamda, araştırmanın örneklemini, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan, çalışmayan ve gönüllü olarak katılım göstermeyi kabul eden anneler oluşturmaktadır.

3.3. İşlem

Araştırma sürecine ilişkin katılımcı belirleme, grup oluşturma, geliştirilen programın uygulama basamakları Şekil 3.1’de sunulmuştur.



Şekil 3.1: Psikoeğitim sürecine ilişkin katılımcı seçimi, grup ataması ve uygulama-akış basamakları

Kaynak: Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Çalışma, İstanbul ili Başakşehir ilçesindeki bir ilkokul bünyesindeki anasınıfında çocuğu eğitim gören ebeveynlere duyurulmuştur. Yapılan duyuruda; psikoeğitim programının temel amacı, süresi, oturum sayısı, başlangıç ve bitiş tarihleri, grup kontenjanı ile programı yürütecek psikolojik danışmana ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Belirlenen ölçütlere (katılımcının kadın olması, çocuğunun 4-6 yaş

aralığında bulunması ve ebeveynin çalışmıyor olması) uygun olan ve gönüllü katılım göstermeyi kabul eden 60 anneye Öz-Şefkat Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar doğrultusunda, öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri diğer katılımcılara kıyasla daha düşük olan 30 anne çalışma kapsamına alınmıştır. Gruplar oluşturulurken rastgele atama yapılmamış; katılımcılar, demografik özellikleri ve ölçeklerden elde edilen puan dağılımları dikkate alınarak deney ve kontrol gruplarına eşit sayıda (15'er kişi) yerleştirilmiştir. Deney grubuna gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılarla ön görüşmeler gerçekleştirilmiş, bu görüşmelerde grup sürecine ilişkin temel kurallar açıklanmış ve oturlara düzenli katılım sağlayacaklarına dair onayları alınmıştır. Deney grubuna uygulanan psikoeğitim programı, sekiz hafta boyunca haftada bir gün olmak üzere, her biri 90 dakika süren oturumlar şeklinde yürütülmüştür. Grupların oluşturulmasının ardından, programın birinci oturumunun başlangıcında deney grubuna Kişisel Bilgi Formu, Öz-Şefkat Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Aynı ölçme araçları eş zamanlı olarak kontrol grubuna da uygulanmıştır.

Psikoeğitim programının dördüncü oturumunun ardından hem deney hem de kontrol grubuna Öz-Şefkat Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği yeniden uygulanarak ara test verileri toplanmıştır. Ara testin uygulanmasındaki temel amaç, programın süreç içerisindeki etkililiğini izlemek ve devam eden müdahalenin katılımcılar üzerindeki ara dönem etkilerini değerlendirmektir. Ayrıca, uygulama sürecinde millî bayramlar, resmî tatiller ve olumsuz hava koşulları nedeniyle okulların tatil edilmesi gibi dışsal faktörler sebebiyle bazı haftalarda oturumlara ara verilmiş olması, müdahale programının sürekliliği ve etkililiği açısından kontrol edilmesi gereken bir değişken olarak değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, ara test hem bu zaman boşluklarının etkisini belirlemek hem de müdahale sürecinin istikrarını değerlendirmek amacıyla çalışmaya dâhil edilmiştir. Psikoeğitim programının son oturumunda, ölçme araçları bir kez daha hem deney hem de kontrol grubuna uygulanmıştır. Bu uygulama ile her iki grubun son test puanları elde edilerek, programın etkililiği zaman-grup etkileşimi açısından istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, deney grubundaki katılımcıların program sürecine ilişkin öznel deneyimlerini derinlemesine değerlendirebilmek amacıyla, son oturumun ardından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu uygulanmış ve elde edilen veriler nitel içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Psikoeğitim süreci, psikolojik esnekliğin altı temel bileşeni olan an ile temas,

değerlerle temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık, bilişsel ayrışma, kabul ve bağlamsal benlik temaları çerçevesinde yapılandırılmış; her oturum, öz-şefkat kavramıyla ilişkilendirilerek kuramsal bütünlük içinde uygulanmıştır. Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubundaki katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler aşağıda Tablo 3.2’de sunulmuştur.

		Deney		Kontrol	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	15	100,0	15	100,0
	Erkek	---	---	---	---
Yaş	25	---	---	1	6,7
	26	1	6,7	---	---
	27	2	13,3	1	6,7
	30	4	26,7	1	6,7
	32	---	---	1	6,7
	33	1	6,7	1	6,7
	35	2	13,3	2	13,3
	36	1	6,7	---	---
	37	---	---	4	26,7
	38	1	6,7	1	6,7
	39	---	---	1	6,7
	40	---	---	2	13,3
	41	1	6,7	---	---
	42	1	6,7	---	---
	45	1	6,7	---	---
Çocuk Sayısı	1	4	26,7	3	20,0
	2	7	46,7	7	46,7
	3	4	26,7	5	33,3
Eğitim Durumu	İlkokul-Ortaokul	3	20,0	3	20,0
	Lise	5	33,3	4	26,7
	Ön Lisans	3	20,0	2	13,3
	Lisans	4	26,7	6	40,0
Çocuk Yaşı	4	5	33,3	5	33,3
	5	6	40,0	2	13,3
	6	4	26,7	8	53,3

Tablo 3.2 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların tamamının kadın ebeveynlerden oluştuğu görülmektedir. Deney grubuna ait yaş ortalaması 33.6'dır. Deney grubundaki katılımcıların %26,7'sinin bir, %46,7'sinin iki ve %26,7'sinin üç çocuğu bulunmaktadır. Eğitim düzeylerine bakıldığında, katılımcıların %20'si ilkokul veya ortaokul, %33,3'ü lise, %20'si ön lisans ve %26,7'si lisans mezunudur. Katılımcıların çocuklarının yaş dağılımı ise şu şekildedir: %33,3'ü 4 yaşında, %40'ı 5 yaşında ve %26,7'si 6 yaşındadır.

Kontrol grubundaki katılımcıların tamamı da kadın ebeveynlerden oluşmaktadır. Bu grubun yaş ortalaması 34.8'dir. Katılımcıların %20,0'si bir çocuğa, %46,7'si iki çocuğa ve %33,3'ü üç çocuğa sahiptir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, %20'sinin ilkokul veya ortaokul, %26,7'sinin lise, %13,3'ünün ön lisans ve %40,0'ının lisans mezunu olduğu görülmektedir. Çocukların yaş dağılımı ise %33,3'ünün 4 yaşında, %13,3'ünün 5 yaşında ve %53,3'ünün 6 yaşında olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmacının hazırlamış olduğu *Kişisel Bilgi Formu* ile çalışmada kullanılan *Öz-Şefkat Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği* ile ilgili bilgi verilmiştir. Bunun yanı sıra, nicel veri toplama araçlarını tamamlayıcı nitelikte, programın katılımcılar üzerindeki etkilerini derinlemesine değerlendirmek amacıyla uygulanan *Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu*' na ilişkin bilgilere de yer verilmiştir. Söz konusu form, katılımcıların program sürecine dair duyuşsal, bilişsel ve davranışsal deneyimlerini nitel olarak ortaya koymak üzere yapılandırılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından katılımcılardan demografik verileri toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Formda, ebeveynlerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, sahip oldukları çocuk sayısı ve anasınıfına devam eden çocuklarının yaşı gibi temel sosyo-demografik bilgileri içeren sorular yer almaktadır.

3.4.2. Öz-Şefkat Ölçeği (Self Compassion Scale)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği, toplam 26 maddeden ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan, belirtilen ifadeler karşısında ne sıklıkla böyle

davrandıklarını belirtmeleri beklenmektedir. Bu değerlendirme, "Hemen hemen hiçbir zaman" (1) ile "Hemen hemen her zaman" (5) arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Deniz ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında, orijinal ölçekten farklı olarak, yapı geçerliği sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüş ve madde toplam korelasyon değeri .30'un altında kalan iki madde çıkarılarak toplam 24 maddelik bir ölçek formuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89, test-tekrar test güvenilirliği ise .83 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında; öz-şefkat ile benlik saygısı arasında .62, yaşam doyumu arasında .45, pozitif duygular arasında .41 ve negatif duygular arasında -.48 düzeyinde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

3.4.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından 310 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçek, toplam 28 maddeden ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Değer ve Değer Doğrultusunda Davranış (10 madde), An'da Olma (7 madde), Kabul (5 madde), Bağlamsal Benlik (3 madde) ve Ayrışma (3 madde) şeklinde yapılandırılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin iyi düzeyde uyum sağladığı belirlenmiş; KMO değeri .789, ki-kare (χ^2) değeri 3096.080 olarak bulunmuş ve sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .001$). Ölçekte yer alan maddelerin faktör yüklerinin .47 ile .81 arasında değiştiği ve toplam açıklanan varyansın %60 olduğu saptanmıştır. Güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 28 ile 196 arasında değişmekte olup, bazı maddeler ters kodlanmaktadır (2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25). Alt boyutlardan elde edilen yüksek puanlar, bireyin psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte yer alan alt boyutlara ait maddeler ayrı ayrı değerlendirilerek her bir boyuta ilişkin puanlar hesaplanabildiği gibi, tüm maddelerden elde edilen toplam puanla genel düzeyde belirlenebilmektedir.

3.4.4. Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Bu araştırmada, deney grubundaki katılımcıların psikoeğitim programına ilişkin öznel değerlendirmelerini ve kişisel dönüşüm süreçlerini daha derinlemesine analiz edebilmek amacıyla nitel veri toplama süreci de yürütülmüştür. Programın tamamlanmasının ardından, katılımcılara açık uçlu sorulardan oluşan bir form uygulanmıştır. Bu formda yer alan sorular, programın bireysel farkındalık, duygusal deneyim, davranışsal değişim ve genel etkililik boyutlarını değerlendirmeye yönelik olarak yapılandırılmıştır. Katılımcı yanıtları içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiş; elde edilen veriler beş ana tema etrafında raporlanmıştır: 1- Program Öncesi Bilgi Düzeyi ve Zorluklar, 2- Farkındalık ve Bakış Açısı Değişimi, 3- Duygusal Değişim ve Kendilik Algısı, 4- Yaşam Pratiğine Aktarım ve Davranışsal Değişim, 5- Programın Genel Değerlendirmesi ve Yaygınlaştırılması. Elde edilen bu nitel verilerin, programın katılımcılar üzerindeki çok boyutlu etkilerini derinlemesine ortaya koyduğu ve nicel bulguları anlamlandırmaya yönelik tamamlayıcı bir perspektif sunduğu düşünülmektedir.

3.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öz-Şefkat Psikoeğitim Programı Oturum Özetleri

Bu çalışma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programı, Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramsal çerçevesi temel alınarak yapılandırılmıştır. Program, psikolojik esnekliğin altı temel bileşeni ile öz-şefkat kavramının bütüncül bir biçimde ele alındığı sekiz oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturumda, belirlenen hedefler doğrultusunda yapılandırılmış uygulama basamakları ve teknikler aracılığıyla katılımcıların psikolojik esneklik ve öz-şefkat becerilerini desteklemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Tablo 3.3'te her bir oturuma ilişkin süre, konu, hedef, uygulama basamakları ve kullanılan tekniklere yer verilmiştir.

Tablo 3.3: KKT Temelli Öz-Şefkat Psikoeğitim Programı

Oturum Sayısı	Zaman	Oturum Konuları	Hedefler	Uygulama Basamakları	Teknikler
1.Oturum	90 dakika	Tanışma ve Öz-Şefkate Giriş	Güvenli bir grup ortamı oluşturarak öz-şefkat ve KKT kavramlarına giriş yapmak; duygulara farkındalık kazandırmak.	Tanışma oyunları, grup kuralları belirleme, öz-şefkatin bileşenleri hakkında psikoeğitim, duygu haritası çalışması	Yapılandırılmış grup çalışması, yaratıcı ifade, metafor kullanımı, öz-şefkatli iç konuşma
2.Oturum	90 dakika	An ile Temas	Katılımcıların anda kalma becerilerini ve farkındalık düzeylerini geliştirmek; öz-şefkatli tutumla içsel deneyimlere yönelmelerini sağlamak.	Sessiz farkındalık yürüyüşü yapmak, Jenga ile farkındalık oyunu oynamak, kuru üzüm egzersizi ve nefes farkındalığı çalışmaları gerçekleştirmek	Farkındalık temelli uygulamalar, duygusal odaklı egzersizler, şefkatli içsel yönlendirme
3.Oturum	90 dakika	Değerler	Katılımcıların anlamlı buldukları temel değerleri fark etmelerini, bu değerlerle uyumlu eylemler geliştirmelerini sağlamak	Değer kartları ile 'hazine avı' etkinliğini uygulamak, değer pusulası oluşturmak ve değerleri içselleştirme üzerine grup paylaşımı gerçekleştirmek	Değer tanıma ve seçimi, psiko-eğitim, küçük grup paylaşımı ve bireysel yansıtma
4.Oturum	90 dakika	Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık	Değer temelli yaşantılarda karşılaşılan içsel engelleri fark ederek kararlılıkla eylem geliştirme becerisi oluşturmak	Değer ve engel kartlarıyla yapılandırılmış oyun, çözüm stratejileri geliştirme, grup içi destek paylaşımı	Rol canlandırma, metaforik oyunlaştırma, çözüm odaklı düşünme, destekleyici grup etkileşimi.
5.Oturum	90 dakika	Bilişsel Ayırışma	Düşünceleri zihinsel olaylar olarak tanıyarak bilişsel ayırışma becerisini geliştirmek ve içsel eleştirilerle baş etme yolları sunmak	Düşünce balonu egzersizi, içsel eleştirileri tanıma, tiyatro yöntemiyle öz-şefkatli yanıt geliştirme	Bilişsel metaforlar, yaratıcı drama, iç gözlem ve yeniden çerçeveleme çalışmaları

6.Oturum	90 dakika	Kabul	Zorlayıcı duygularla mücadele yerine kabul temelli yaklaşım geliştirmek ve öz-şefkatle duygulara alan açmak.	Duygu zarları ile paylaşım, duygusal zaman çizelgesi ve oyun hamuruyla duygu modelleme, kabul egzersizi.	Zaman çizelgesi, modelleme, bedensel farkındalık, kabul temelli yönlendirmeler
7.Oturum	90 dakika	Bağlamsal Benlik	Katılımcıların otomatik benlik tanımlarını fark etmelerini, bağlamsal benlik ile gözlemleme becerisi kazanmalarını sağlamak	Benlik çarkı etkinliği, maske yapımı ile dışsal ve içsel benlik ayrımı, gözlemleyen benlik egzersizi	Metafor, yaratıcı materyal kullanımı, bağlamsal anlatım, gözlemleme ve dışsallaştırma.
8.Oturum	90 dakika	Kendine Alan Açma ve Bütünleşme	Süreç boyunca kazanılan psikolojik esneklik ve öz-şefkat becerilerini bütünleştirerek günlük yaşama aktarımını desteklemek	Psikolojik Esneklik Ağacı çalışması, kendine mektup yazma, kavram-anı-içgörü kartlarıyla grup paylaşımı	Görselleştirme, yazılı anlatım, öz-şefkatli değerlendirme, bireysel bütünleştirme çalışmaları.

Kaynak: Araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

1. Oturum: Birinci oturumda, katılımcılardan ön test formlarını doldurmaları istenmiş ve grup içinde güvenli bir iletişim ortamı oluşturmak amacıyla iki aşamalı tanışma oyunu uygulanmıştır. Katılımcılar hem isimlerini hem de kendilerini ifade eden jest veya mimiklerle tanıtılarak grup içi etkileşimi başlatmış, ardından küçük gruplarda ortak özelliklerini keşfederek bu deneyimlerini grupla paylaşmışlardır. Tanışma sürecinin ardından grup kuralları birlikte belirlenmiş ve programın amacı ile yapısına dair bilgilendirme yapılmıştır. Psikoeğitim bölümünde, katılımcıların öz-şefkat kavramına dair ön bilgileri alınmış, kavramın bilimsel temelleri ve üç temel bileşeni olan kendine nezaket, ortak insanlık algısı ve farkındalık açıklanmıştır. Ana etkinlikte, “Duygu Haritası” uygulaması gerçekleştirilmiş; katılımcılardan duygularını bedensel olarak hissettikleri yerlere göre figür üzerinde renklendirme yapmaları ve bu deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Duyguların fark edilmesi ve kabulünün öz-şefkatle ilişkisi vurgulanarak, katılımcıların duygusal farkındalık geliştirmeleri

desteklenmiştir. Oturum, katılımcıların oturumdan edindikleri kazanımları ifade etmeleriyle sonlandırılmış; duygu günlüğü tutmaları ev ödevi olarak verilmiştir.

2. Oturum: İkinci oturumda, katılımcıların şimdiki ana bilinçli, yargısız ve kabul temelli bir farkındalıkla yönelmelerini desteklemek amacıyla “An ile temas” teması ele alınmıştır. Oturum, beden ve çevre farkındalığını geliştirmeye yönelik rehberli bir yürüyüş etkinliğiyle başlamış; katılımcılar, adım atarken bedenlerini, duyularını ve düşüncelerini gözlemleyerek anda kalma deneyimini yaşamışlardır. Psikoeğitim bölümünde, psikolojik esnekliğin temel süreçlerinden biri olan “an ile temas” kavramı tanıtılmış; bu becerinin öz-şefkatle birleştiğinde bireyin içsel deneyimlerine karşı daha açık ve nazik bir tutum geliştirmesini sağladığı vurgulanmıştır. Ana etkinlikte, üzerinde farkındalık yönergeleri yazılı bloklarla oynanan “Duyularla Jenga” oyunu aracılığıyla, katılımcıların duygusal farkındalık, düşünce ve duygu gözlemi gibi alanlarda deneyim kazanmaları sağlanmıştır. Ardından gerçekleştirilen kuru üzüm farkındalık egzersizi ve rehberli nefes çalışmasıyla katılımcılar, bilinçli farkındalık pratiğini derinlemesine deneyimlemiştir. Oturum sonunda, grup lideri tarafından bu deneyimlerin psikolojik esnekliği nasıl desteklediği özetlenmiş; katılımcıların anda kalma ve içsel süreçlerini kabul etme becerilerini günlük yaşamlarında da sürdürebilecekleri vurgulanarak oturum sonlandırılmıştır.

3. Oturum: Üçüncü oturumda, katılımcıların kişisel değerlerini tanımlamaları ve bu değerleri günlük yaşamlarında nasıl sürdürebileceklerini keşfetmeleri amacıyla “Değerler” teması ele alınmıştır. Oturum, katılımcıların önceki oturumdan edindikleri farkındalık deneyimlerini paylaşımlarıyla başlamış; ardından “Hazine Avı” adlı ısınma oyunu ile katılımcılar, odanın çeşitli yerlerine yerleştirilmiş değer kartlarını bularak bu değerlerin kendi yaşamlarındaki yerini değerlendirmişlerdir. Psikoeğitim sürecinde, değerlerin bireyin yaşamını yönlendiren kalıcı ve anlam yüklü yönelimler olduğu, değer odaklı yaşantının ise psikolojik esnekliği desteklediği aktarılmıştır. Değer temelli yaşamın önündeki içsel engellere karşı öz-şefkatli yaklaşımın nasıl bir destek sağladığı örneklerle açıklanmış; bireyin değerlerinden uzaklaştığında kendine karşı yargılayıcı değil, anlayışlı ve nazik bir tutum geliştirmesinin önemi vurgulanmıştır. Ana etkinlikte, katılımcılar “Değerler Pusulası” uygulamasıyla kendi değerlerini, bu değerleri yaşarken karşılaştıkları engelleri ve atabilecekleri adımları yapılandırılmalı sorular eşliğinde belirlemişlerdir. Küçük gruplarda yapılan paylaşımların ardından gönüllü katılımcılar pusulalarını tüm grupta paylaşmış, etkinlik

bireysel farkındalık ve kararlılığı güçlendirecek şekilde sonlandırılmıştır. Oturum sonunda, öz-şefkatin değer odaklı yaşamı destekleyen bir içsel kaynak olduğu hatırlatılmış; katılımcılara “Bir Değer, Bir Hedef” adlı haftalık görev verilerek, seçtikleri bir değere uygun somut bir davranışı bir hafta boyunca sürdürmeleri istenmiştir.

4. Oturum: Dördüncü oturumda, katılımcıların değer odaklı davranışlarında karşılaştıkları içsel ve dışsal engelleri fark etmeleri ve bu engellere rağmen kararlılıkla ilerleyebilmeleri amacıyla “Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık” teması işlenmiştir. Oturum, katılımcıların kendilerine şefkatle yaklaşma becerisini geliştirmeye yönelik “Öz-Şefkatli Mektup” etkinliğiyle başlamış; bireylerin başarısızlık duygusu yaşadıkları bir anı yazmaları ve ardından bu durumu yaşayan bir arkadaşlarına hitaben yazdıkları destekleyici mektup aracılığıyla içsel diyaloglarını gözden geçirmeleri sağlanmıştır. Psikoeğitim sürecinde, değer odaklı kararlılığın, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarına rağmen anlamlı yaşam yönlerine yönelik eylemde kalabilmesi olduğu vurgulanmış; öz-şefkatin bu süreçte bireyi yargılamadan destekleyen bir iç kaynak işlevi gördüğü açıklanmıştır. Ana etkinlikte, katılımcılar bir oyun parkuru üzerinde ilerleyerek değerlerini temsil eden kartlara ulaşmaya çalışırken, çeşitli engel kartlarıyla karşılaşmış ve bu engelleri öz-şefkat temelli çözüm yollarıyla aşmaya çalışmışlardır. Grup içi paylaşımlar, öz-şefkatli iç konuşmalar ve destekleyici öneriler aracılığıyla katılımcıların zorluklar karşısında sürdürülebilir kararlılık geliştirmeleri desteklenmiştir. Oturum sonunda, öz-şefkatin yalnızca olumlu anlarda değil, zorlanma ve duraksama anlarında da bireyin içsel dayanıklılığını güçlendirdiği vurgulanmış; katılımcılardan, günlük yaşamlarında kendilerine nazik yaklaşacakları bir an belirlemeleri ve bu deneyimi gözlemlemeleri istenerek oturum sonlandırılmıştır.

5. Oturum: Beşinci oturumda, katılımcıların düşüncelerini zihinsel olaylar olarak tanımlayarak bu içeriklerle özdeşleşmeden gözlem yapabilmelerini desteklemek amacıyla “Bilişsel Ayrışma” teması ele alınmıştır. Oturum, katılımcıların o anki duygu ve düşüncelerini fark etmeye yönlendirildikleri ve bir düşünceyi sembolik bir balonla serbest bırakmayı hayal ettikleri “Düşüncüyü Serbest Bırak” etkinliğiyle başlamış, düşüncelerle mesafe kurmanın psikolojik esneklik açısından önemi vurgulanmıştır. Psikoeğitim sürecinde, bilişsel ayrışmanın bireyin düşüncelerini mutlak gerçekler yerine zihinsel süreçler olarak fark edebilme becerisi olduğu açıklanmış; bu becerinin öz-şefkatle birleştiğinde içsel eleştiriler karşısında daha nazik ve destekleyici bir tutum

geliştirilmesine olanak sağladığı aktarılmıştır. Ana etkinlikte, “Düşünce Balonları” uygulamasıyla katılımcılar sıkça karşılaştıkları olumsuz düşünceleri balon sembolleri içine yazarak bunlara öz-şefkatli yanıtlar üretmiş ve bu formlar grup panosuna “gökyüzü” metaforuyla asılmıştır. Ardından gerçekleştirilen “Zihin Tiyatrosu” etkinliğinde katılımcılar ikili gruplar hâlinde eleştirel iç ses ve şefkatli yanıt rollerini üstlenerek içsel diyalogları deneyimlemiş, bu süreci mizahi bir dille ifade ederek içgörü kazanmışlardır. Oturum sonunda, düşünceleri dışsallaştırmanın ve yeniden çerçevelemenin duygusal yükü azaltıcı etkisi vurgulanmış; katılımcılar “Bugün kendime şefkatle şunu söylüyorum...” cümlesini tamamladıkları kartları bir kavanozda toplayarak şefkatli bir iç ses geliştirme sürecini yapılandırmışlardır. Oturum, bu becerilerin günlük yaşama aktarılmasının psikolojik esnekliği güçlendireceği hatırlatılarak sonlandırılmıştır.

6. Oturum: Altıncı oturumda, katılımcıların zorlayıcı duygularla ilişkilerini fark etmeleri ve bu duygulara direnç göstermek yerine kabul temelli bir tutum geliştirmeleri amacıyla “Kabul” teması ele alınmıştır. Oturum, “Duygu Zarları” adlı ısınma etkinliğiyle başlamış; katılımcılar rastgele gelen duygulara yönelik tepki biçimlerini ve bu duygularla kabul temelli bir ilişki kurduklarında yaşamlarında nelerin değişebileceğini değerlendirmişlerdir. Psikoeğitim sürecinde, psikolojik esnekliğin temel süreçlerinden biri olan kabul kavramı tanıtılmış; zorlayıcı duygu ve düşünceleri bastırmak yerine yargılamadan fark etmenin, duygusal kaçınmayı azaltarak bireyin içsel deneyimlerine şefkatli bir alan açmasına olanak sağladığı açıklanmıştır. Katılımcılar, kısa bir içsel gözlem egzersiziyle zorlayıcı duygularını fark edip onları değiştirmeye çalışmadan deneyimlemeye yönlendirilmişlerdir. Ana etkinlikte, “Duygunun Yolculuğu” çalışması ile katılımcılar, seçtikleri bir duygunun yaşamlarındaki sürecini geçmiş, şimdi ve gelecek üzerinden ifade etmiş; ardından aynı duyguyu oyun hamuruyla şekillendirerek bu duyguya sembolik bir alan açma uygulaması gerçekleştirmişlerdir. Bu etkinlik hem duygunun kabulünü hem de öz-şefkatle temas kurmayı deneyimsel olarak desteklemiştir. Oturum sonunda, duygularla birlikte yaşayabilmenin onları bastırmadan tanımak, anlamlandırmak ve onlara yargısız bir farkındalıkla yaklaşmakla mümkün olduğu vurgulanmış; öz-şefkatin bu süreçte psikolojik esnekliği güçlendiren temel bir içsel kaynak olduğu hatırlatılmıştır. Katılımcılara “Bugün hangi duyguya alan açtım?” temalı yazılı bir haftalık ev ödevi ve “Zor Duygularla Birlikte Kalmak İçin 15 Adım” başlıklı yönlendirici bir form

verilerek, sürecin günlük yaşama aktarımı desteklenmiş; oturum, dileyen katılımcıların bir kelime ya da kısa bir ifadeyle süreci özetlemeleriyle sonlandırılmıştır.

7. Oturum: Yedinci oturumda, katılımcıların otomatik benlik tanımlarını fark etmeleri ve bu tanımlarla özdeşleşmeden gözlemleyebilmeleri amacıyla “Bağlamsal Benlik” teması işlenmiştir. Oturum, “Benlik Çarkı” adlı ısınma etkinliğiyle başlamış; katılımcılar kendileriyle ilgili sıkça duydukları cümleleri, geçmişten gelen etiketleri ve içsel deneyimlerini paylaşarak benlik algılarını sorgulama fırsatı bulmuşlardır. Psikoeğitim bölümünde, zihnin ürettiği “Ben tembelim” gibi etiketlerin kalıcı ve değişmez bir gerçeği yansıtmadığı; bu düşünceleri fark eden ve gözlemleyen bir yönümüzün, yani bağlamsal benliğin var olduğu açıklanmıştır. Bu kavram, tiyatro sahnesi ve gökyüzü-bulut metaforları aracılığıyla somutlaştırılmış; katılımcılar kısa bir egzersizle düşüncelerini fark edip onlara yargısız bir farkındalıkla yaklaşmaya teşvik edilmiştir. Ardından uygulanan “Benlik Maskeleri” etkinliğinde, katılımcılar başkalarının kendilerini nasıl gördüğünü yansıtan maskeler tasarlamış ve bu maskelerin ardında gizledikleri gerçek duygularını yazılı ya da görsel olarak ifade etmişlerdir. Bu yaratıcı dışavurum süreci, katılımcıların benlik algılarını yeniden değerlendirmelerini ve içsel dünyalarına daha şefkatli bir gözle yaklaşmalarını sağlamıştır. Oturum sonunda, bağlamsal benliğin; bireyin zihinsel içeriklerden bağımsız, sabit ve gözlemleyen bir alan olduğunun altı çizilmiş, bu pozisyonda kalmanın psikolojik esnekliği desteklediği vurgulanmıştır. Katılımcılara, bir hafta boyunca her gün “Bugün zihnim bana... dedi.” ve “Ben bunu şöyle gözlemledim...” cümlelerini tamamlamaları önerilmiş; böylece gözlemleyen benliğe dair farkındalıklarının gündelik yaşamda da sürdürülmesi amaçlanmıştır.

8. Oturum: Sekizinci oturumda, katılımcıların psikoeğitim sürecinde kazandıkları psikolojik esneklik ve öz-şefkat becerilerini gözden geçirerek bütünleştirmeleri ve bu kazanımları günlük yaşamlarına taşımaları hedeflenmiştir. Oturum, “Bir Kavram, Bir Anı, Bir Öğrenme” adlı ısınma etkinliğiyle başlamış; katılımcılar süreç boyunca kendileri için anlamlı olan bir kavramı, dönüştürücü bir anı ve bu anıya dair öğrendiklerini renkli kartlara yazarak gönüllü paylaşımlarla ortak bir öğrenme atmosferi oluşturmuşlardır. Psikoeğitim bölümünde, psikolojik esnekliğin yaşam boyu sürdürülen bir beceri olduğu vurgulanmış; değerler doğrultusunda yaşarken an ile temas, kabul, farkındalık ve öz-şefkatin içsel rehberlik sunduğu aktarılmıştır. Ana

etkinlikte, katılımcılar “Benim Psikolojik Esneklik Ağacım” çalışmasıyla köklerde içsel kaynaklarını, gövdede zorlandıkları alanları, dallarda geliştirdikleri becerileri ve yapraklarda sürdürecekleri eylemleri ifade etmiş; ardından “Kendime Mektup” etkinliğiyle bu süreçteki ilerlemelerine öz-şefkatle tanıklık etmişlerdir. Mektuplar aracılığıyla katılımcılar, kendilerine teşekkür etme, zorlandıkları anlarda nazikçe destek verme ve süreçte fark ettikleri güçlü yanları takdir etme pratiği geliştirmiştir. Oturum sonunda, katılımcıların edindikleri farkındalıkların kalıcılığının bu becerilerin gündelik yaşama entegre edilmesiyle sağlanacağı vurgulanmış; her bireyin kendi içsel pusulası doğrultusunda yolculuğuna nazik, farkındalıklı ve esnek bir tutumla devam edebileceği hatırlatılarak program şefkatli bir kapanışla sonlandırılmıştır.

3.6. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel veriler ise içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiş; katılımcı ifadeleri tematik olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programına katılan annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yöntemi kullanılmıştır. MANOVA, birden fazla bağımlı değişkenin grup ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test eden çok değişkenli bir analiz tekniğidir (Büyüköztürk vd., 2021). Bu analizden önce, MANOVA'nın temel varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. İlk varsayım, gruplardaki katılımcı sayılarının birbirine eşit ya da yakın olması gerektiğidir (Coakes vd., 2009; Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada deney ve kontrol gruplarının her birinde 15 katılımcının bulunması, bu varsayımın karşılandığını göstermektedir. İkinci varsayım, her bir gruptaki katılımcı sayısının bağımlı değişken sayısından fazla olması gerektiğini belirtmektedir (Coakes vd., 2009). Bu çalışmada iki bağımlı değişken (öz-şefkat ve psikolojik esneklik) bulunduğu için, her grupta 15 katılımcının yer alması bu koşulun da sağlandığını ortaya koymaktadır. Üçüncü temel varsayım, verilerin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik göstermesidir. Tek değişkenli normallik, her bir değişkenin dağılımının normal olması anlamına gelirken; çok değişkenli normallik, değişken kombinasyonlarının birlikte normal dağılıma sahip olmasını gerektirmektedir

(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu bağlamda, örneklem sayısının 50’den az olması nedeniyle, değişkenlerin tekil dağılımlarının normalliği Shapiro-Wilk testi aracılığıyla değerlendirilmiş olup, elde edilen sonuçlar Tablo 3.4’te sunulmuştur.

Tablo 3.4: Shapiro Wilks Normallik Sayılışı Bulguları

Grup Türü		Ön Test			Ara Test			Son Test		
		İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Deney	,913	15	,151	,876	15	,052	,916	15	,166
	Kontrol	,809	15	,050	,867	15	,051	,864	15	,058
An’da Olma	Deney	,944	15	,436	,925	15	,227	,963	15	,738
	Kontrol	,893	15	,075	,911	15	,139	,968	15	,822
Kabul	Deney	,958	15	,665	,922	15	,208	,904	15	,109
	Kontrol	,901	15	,099	,960	15	,700	,945	15	,447
Bağlamsal Benlik	Deney	,966	15	,802	,960	15	,699	,919	15	,184
	Kontrol	,936	15	,332	,963	15	,739	,941	15	,389
Ayrışma	Deney	,968	15	,825	,911	15	,140	,967	15	,807
	Kontrol	,968	15	,820	,941	15	,398	,829	15	,059
Psikolojik Esneklik Toplam	Deney	,956	15	,619	,963	15	,751	,970	15	,860
	Kontrol	,921	15	,201	,928	15	,258	,966	15	,789
Öz-Şefkat Toplam	Deney	,921	15	,198	,967	15	,812	,965	15	,776
	Kontrol	,945	15	,445	,973	15	,899	,932	15	,289

Tablo 3.4’te görüldüğü üzere, araştırmada yer alan alt boyutlara ve toplam puanlara ilişkin olarak deney ve kontrol gruplarının ön test, ara test ve son test ölçümleri için Shapiro-Wilk normallik testleri gerçekleştirilmiştir. “Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış” boyutunda deney grubunun ön test (.913; p = .151), ara test (.876; p = .052) ve son test (.916; p = .166) değerleri istatistiksel olarak anlamlı değildir (p > .05). Benzer şekilde, kontrol grubunun ilgili ölçümlerinde sırasıyla .809 (p = .050), .867 (p = .051) ve .864 (p = .058) değerleri elde edilmiş ve bu değerler anlamlılık sınırına yakın olmakla birlikte anlamlı değildir. “An’da Olma” boyutu için deney grubunda ön test (.944; p = .436), ara test (.925; p = .227) ve son test (.963; p = .738) ölçümlerinde normallik varsayımı sağlanmıştır; kontrol grubu için ise .893 (p = .075), .911 (p = .139) ve .968 (p = .822) değerleri ile benzer bir sonuç

görülmektedir. “Kabul” boyutunda deney grubunun ön test (.958; $p = .665$), ara test (.922; $p = .208$) ve son test (.904; $p = .109$) değerleri ile kontrol grubunun .901 ($p = .099$), .960 ($p = .700$) ve .945 ($p = .447$) değerleri anlamlı çıkmamıştır. “Bağlamsal Benlik” için deney grubu ölçümlerinde .966 ($p = .802$), .960 ($p = .699$) ve .919 ($p = .184$); kontrol grubunda ise .936 ($p = .332$), .963 ($p = .739$) ve .941 ($p = .389$) değerleri hesaplanmıştır. “Ayrırma Toplam” boyutu için deney grubunda sırasıyla .968 ($p = .825$), .911 ($p = .140$) ve .967 ($p = .807$); kontrol grubunda ise .968 ($p = .820$), .941 ($p = .398$) ve .829 ($p = .059$) değerleri elde edilmiştir. “Psikolojik Esneklik Toplam” puanları açısından deney grubunun ön test (.956; $p = .619$), ara test (.963; $p = .751$) ve son test (.970; $p = .860$) değerleri ile kontrol grubunun .921 ($p = .201$), .928 ($p = .258$) ve .966 ($p = .789$) değerleri normalliği desteklemektedir. Son olarak, “Öz-Şefkat Toplam” puanlarında deney grubunda .921 ($p = .198$), .967 ($p = .812$) ve .965 ($p = .776$); kontrol grubunda ise .945 ($p = .445$), .973 ($p = .899$) ve .932 ($p = .289$) değerleri hesaplanmış ve hiçbir ölçümde anlamlı bir sapma saptanmamıştır. Bu bulgular, tüm değişkenlerde ve ölçüm zamanlarında deney ve kontrol grubu için normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir ($p > .05$).

Çok değişkenli normallik varsayımı, özellikle MANOVA gibi çok değişkenli analizlerde temel bir ön koşuldur ve bu varsayımın değerlendirilmesi için Mahalanobis uzaklıkları sıklıkla önerilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarındaki her bir değişken için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak çok değişkenli normalliğin sağlanıp sağlanmadığı test edilmiştir. Üç ölçümün birlikte ele alınması nedeniyle serbestlik derecesi (df) 3 olan bir ki-kare dağılımına göre, .001 anlamlılık düzeyinde kritik değer 16.27 olarak belirlenmiştir (Coakes ve Steed, 2009). Deney grubunda Mahalanobis uzaklıkları sırasıyla Öz Şefkat için 5.28, Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış için 8.24, An’da Olma için 7.13, Kabul için 5.98, Bağlamsal Benlik için 5.93, Ayrışma için 8.32 ve Psikolojik Esneklik için 5.63 olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubunda ise bu değerler Öz Şefkat için 6.10, Değerler için 9.88, An’da Olma için 8.10, Kabul için 8.87, Bağlamsal Benlik için 6.92, Ayrışma için 5.06 ve Psikolojik Esneklik için 5.57 olarak bulunmuştur. Her iki gruptaki tüm değişkenler için elde edilen Mahalanobis uzaklıklarının kritik değer olan 16.27’nin altında kalması, veri setinde çok değişkenli aykırı değer bulunmadığını ve çok değişkenli normallik varsayımının sağlandığını göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan çalışmayan annelere yönelik olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli geliştirilen öz-şefkat psikoeğitim programının, katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Öz-Şefkat Toplam Puanına İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla yapılacak MANOVA analizine ilişkin varsayımlarından biri olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. Öz-şefkat ölçeği için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normalliğe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1: Öz-Şefkat Ölçeğinden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları

	Box's M	7,222
	F	1,063
Öz-Şefkat Ölçeği	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	0,383

Box's M testi sonuçlarına göre, öz-şefkat ölçeğine ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı sağlanmaktadır (Box's M = 7,222; F = 1,063; df1 = 6; df2 = 5680,302; $p = .383$). Anlamlılık düzeyinin .05'in üzerinde olması, gruplar arasında varyans-kovaryans matrislerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediğini ve çok değişkenli analizlerde bu varsayımın ihlal edilmediğini göstermektedir. Bu bağlamda, analizlerin güvenilirliği açısından Box's M testinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace ve Roy's Largest Root test istatistiklerine ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2: Öz-Şefkate İlişkin Manova Testi Bulguları

	Etki	Değer	F	Hipotezler	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Pillai's Trace	0,471	12,000	2,000	0,000	0,471	24,001	0,990
	Wilks' Lambda	0,529	12,000	2,000	0,000	0,471	24,001	0,990
	Hotelling's Trace	0,889	12,000	2,000	0,000	0,471	24,001	0,990
	Roy's Largest Root	0,889	12,000	2,000	0,000	0,471	24,001	0,990
Zaman * Grup (Ön test, Ara test-Son Test)	Pillai's Trace	0,293	5,602	2,000	0,009	0,293	11,205	0,816
	Wilks' Lambda	0,707	5,602	2,000	0,009	0,293	11,205	0,816
	Hotelling's Trace	0,415	5,602	2,000	0,009	0,293	11,205	0,816
	Roy's Largest Root	0,415	5,602	2,000	0,009	0,293	11,205	0,816

Tablo 4.2’de öz-şefkat düzeylerine ilişkin MANOVA testi sonuçları sunulmuştur. Zaman etkisi incelendiğinde, Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace ve Roy's Largest Root istatistiklerinin tamamı anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 24)} = 12.000$, $p < .001$), bu da zaman içerisinde öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir değişim olduğunu göstermektedir. Kısmi eta kare ($\eta^2 = .471$) değeri etki büyüklüğünün yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, zaman ve grup etkileşimi de tüm testlerde anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 11.205)} = 5.602$, $p = .009$), bu da öz şefkat düzeylerindeki değişimin gruplara göre farklılık gösterdiğini ifade eder. Zaman * grup etkileşimine ait kısmi eta kare değeri ($\eta^2 = .293$) orta düzeyde bir etkiyi göstermektedir. Gözlemlenen güç değerleri ise .816 ile .990 arasında değişmekte olup analizlerin istatistiksel gücünün yüksek olduğunu desteklemektedir. Bu bulgular, zamanla birlikte ve grup etkileşimi bağlamında öz-şefkat düzeylerinde anlamlı değişiklikler olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA’sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.3’te ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.3: Öz-Şefkate İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Source	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Sphericity Assumed	1883,756	2	941,878	13,62	0	0,327	27,24	,997
	Greenhouse-Geisser	1883,756	1,913	984,548	13,62	0	0,327	26,059	,996
	Huynh-Feldt	1883,756	2	941,878	13,62	0	0,327	27,24	,997
	Lower-bound	1883,756	1	1883,756	13,62	0,001	0,327	13,62	,945
Zaman * Grup (Ön test-Ara test-Son Test)	Sphericity Assumed	809,622	2	404,811	5,854	0,005	0,173	11,708	,856
	Greenhouse-Geisser	809,622	1,913	423,15	5,854	0,006	0,173	11,2	,844
	Huynh-Feldt	809,622	2	404,811	5,854	0,005	0,173	11,708	,856
	Lower-bound	809,622	1	809,622	5,854	0,022	0,173	5,854	,647
Hata (Zaman)	Sphericity Assumed	3872,622	56	69,154					
	Greenhouse-Geisser	3872,622	53,573	72,287					
	Huynh-Feldt	3872,622	56	69,154					
	Lower-bound	3872,622	28	138,308					

Tablo 4.3'e göre, öz-şefkat düzeylerine ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde, zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 56)} = 13.62$, $p < .001$, $\eta^2 = .327$). Bu sonuç, ön test, ara test ve son testleri arasında öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zaman ile grup (ön test-ara test-son test) etkileşimi de anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 56)} = 5.854$, $p = .005$, $\eta^2 = .173$). Bu bulgu, grupların zaman içerisindeki öz-şefkat düzeylerinde farklı bir değişim modeli izlediğini ortaya koymaktadır. Her iki etki için de elde edilen kısmi

eta kare (η^2) değerleri, özellikle zaman değişkeninin orta düzeyde, etkileşim etkisinin ise düşük-orta düzeyde anlamlı bir etki yarattığını göstermektedir. Sferisite varsayımı sağlandığı için analizde düzeltme katsayılarına ihtiyaç duyulmadan elde edilen F değerleri geçerli kabul edilmiştir. Bu bulgular, uygulanan programın zamanla katılımcıların öz şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pratikte önemli bir artış sağladığını desteklemektedir.

Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal (linear) ve eğrisel (quadratic) kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.4'te ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.4: Öz-Şefkate İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Source		Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Doğrusal	1870,417	1	1870,417	24,649	,000	,468	24,649	,998
	Eğrisel	13,339	1	13,339	,214	,647	,008	,214	,073
Zaman *	Doğrusal	799,350	1	799,350	10,534	,003	,273	10,534	,880
Grup (Ön test-Ara test-Son Test)	Eğrisel	10,272	1	10,272	,165	,688	,006	,165	,068
Hata (Zaman)	Doğrusal	2124,733	28	75,883					
	Eğrisel	1747,889	28	62,425					

Tablo 4.4'te yer alan bulgular doğrultusunda, öz-şefkat düzeyine ilişkin gerçekleştirilen doğrusal ve eğrisel eğilim analizlerinde zaman değişkeninin yalnızca doğrusal bileşeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 24.649$, $p < .001$, $\eta^2 = .468$). Bu sonuç, katılımcıların zaman içerisinde öz-şefkat düzeylerinde anlamlı ve istikrarlı bir artış eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ancak eğrisel bileşen ($F_{(1, 28)} = 0.214$, $p = .647$, $\eta^2 = .008$) anlamlı çıkmamış, bu da değişimin karmaşık ya da dalgalı bir örüntü izlemediğini, daha çok doğrusal bir seyir izlediğini göstermektedir. Benzer şekilde, zaman ile grup (ön test-ara test-son test) etkileşiminin

doğrusal bileşeni anlamlıdır ($F_{(1, 28)} = 10.534$, $p = .003$, $\eta^2 = .273$), bu da deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki öz-şefkat düzeylerinde farklı doğrultularda değişimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Etkileşimin eğrisel bileşeni ise anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.165$, $p = .688$, $\eta^2 = .006$). Elde edilen orta-yüksek düzeyde kısmi eta kare (η^2) değerleri ve yüksek gözlemlenen güç değerleri ($>.880$), uygulanan müdahalenin etkisinin istatistiksel olarak güvenilir ve anlamlı olduğunu desteklemektedir.

Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre öz-şefkat düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.5'te sunulmuştur.

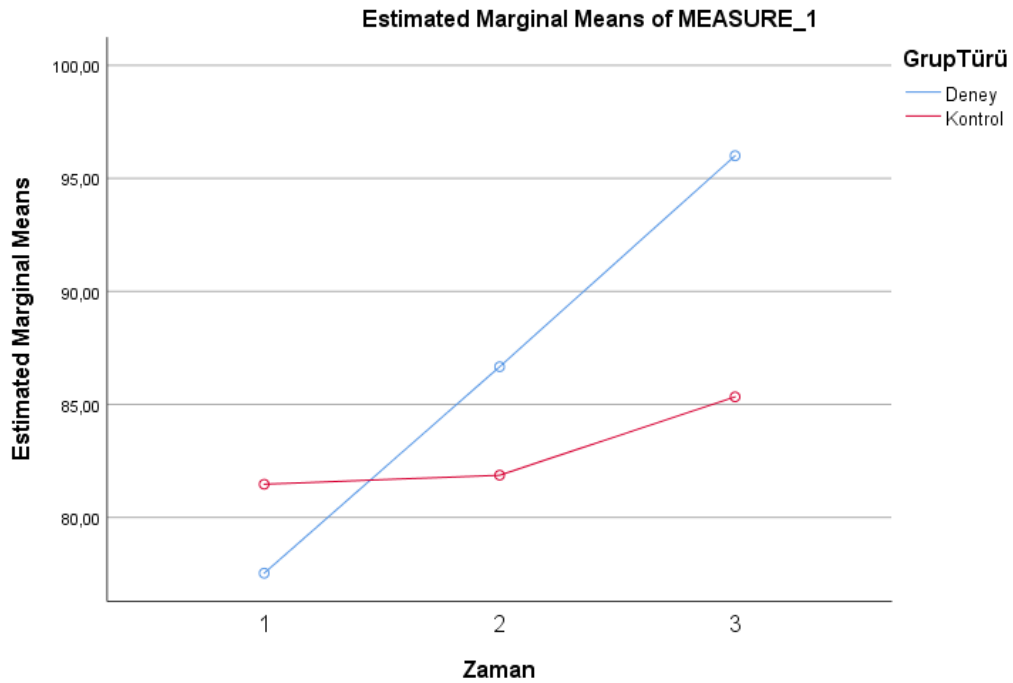
Tablo 4.5: Öz-Şefkatin Parametre Tahminleri

Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralığı		
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Ön Test	Kesişme Noktası	81,467	3,977	20,487	,000	73,321	89,612
	Deney	-3,933	5,624	-,699	,490	-15,453	7,586
	Kontrol	0
Ara Test	Intercept	81,867	4,283	19,114	,000	73,093	90,640
	Deney	4,800	6,057	,792	,435	-7,608	17,208
	Kontrol	0
Son Test	Intercept	85,333	4,070	20,966	,000	76,996	93,670
	Deney	10,667	5,756	1,853	,074	-1,124	22,457
	Kontrol	0

Tablo 4.5'te yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat düzeylerine ilişkin ön test, ara test ve son test ölçümleri karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön test ölçümünde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = -3,933$; $p = .490$), bu durum grupların başlangıç düzeylerinin istatistiksel olarak benzer olduğunu göstermektedir. Ara testte deney grubunun ortalaması kontrol grubundan yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı değildir ($B = 4,800$; $p = .435$). Son testte ise deney grubu lehine anlamlılığa çok yakın bir fark gözlenmiştir ($B = 10,667$; $p = .074$), bu sonuç

istatistiksel sınırdaki yer almakta ve uygulamanın etkisinin güçlü olabileceğine işaret etmektedir. Güven aralıklarının tamamının pozitif yönlü olması (özellikle son testte -1,124'ten 22,457'ye kadar uzanan aralık), uygulamanın öz şefkat düzeylerini artırma potansiyelini desteklemektedir. Ancak, anlamlılık düzeyinin .05'in üzerinde olması son test farkının istatistiksel olarak kesin kabul edilmesini engellemektedir.

Deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1: Deney ve Kontrol Gruplarının Öz-Şefkat Puanlarındaki Zamanla Değişim Grafiği

Şekil 4.1'de görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç farklı ölçüm zamanına (ön test, ara test ve son test) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, ön testten başlayarak ara testte ve son testte düzenli ve belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Bu artış, uygulanan müdahalenin öz-şefkat düzeylerini istikrarlı şekilde artırdığını göstermektedir. Öte yandan, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda öz-şefkat düzeyleri zamanla yalnızca sınırlı ve düzensiz bir artış göstermiştir; bu da anlamlı bir gelişime işaret

etmemektedir. Grafikselsel eğilim, deney grubunda müdahalenin etkili ve kalıcı olduğunu; kontrol grubunda ise doğal gelişimin sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır. Bu görsel bulgu, daha önceki MANOVA, tekrarlı ANOVA ve kontrast analizleriyle elde edilen istatistiksel sonuçlarla tutarlıdır ve müdahale programının öz-şefkat gelişimi üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir.

4.2. Psikolojik Esneklik Toplam Puanına İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek için yapılacak MANOVA analizi için yine varsayımlarından olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. Psikolojik esneklik ölçeği için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normallığe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.6'da yer almaktadır.

Tablo 4.6: Psikolojik Esneklik Ölçeğinden Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları

	Box's M	9,620
	F	1,416
Psikolojik Esneklik Ölçeği	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	,204

Tablo 4.6'daki Box's M testi sonuçlarına göre, psikolojik esneklik ölçeğinden elde edilen verilere ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı ihlal edilmemiştir (Box's M = 9.620, F = 1.416, df1 = 6, df2 = 5680.302, p = .204). Anlamlılık düzeyinin .05'in üzerinde olması, gruplar arasında varyans-kovaryans yapıların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, çok değişkenli analizlerde (MANOVA vb.) homojenlik varsayımının sağlandığını ve analiz sonuçlarının geçerliliğinin desteklendiğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace ve Roy's Largest Root test istatistiklerine ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.7: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Manova Testi Bulguları

Etki	Değer	F	Hipotezler	p	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Pillai's Trace	0,110	1,671	2,000	0,207	0,110	3,342	,321
	Wilks' Lambda	0,890	1,671	2,000	0,207	0,110	3,342	,321
	Hotelling's Trace	0,124	1,671	2,000	0,207	0,110	3,342	,321
	Roy's Largest Root	0,124	1,671	2,000	0,207	0,110	3,342	,321
	Pillai's Trace	0,275	5,122	2,000	0,013	0,275	10,244	,778
Zaman * Grup (Ön test - Ara test - Son Test)	Wilks' Lambda	0,725	5,122	2,000	0,013	0,275	10,244	,778
	Hotelling's Trace	0,379	5,122	2,000	0,013	0,275	10,244	,778
	Roy's Largest Root	0,379	5,122	2,000	0,013	0,275	10,244	,778
	Pillai's Trace	0,275	5,122	2,000	0,013	0,275	10,244	,778

Tablo 4.7 incelendiğinde, psikolojik esnekliğe ilişkin çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Pillai's Trace = .110, $F_{(2, 33)} = 1.671$, $p = .207$, $\eta^2 = .110$). Bu durum, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir. Öte yandan, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi anlamlı bulunmuştur (Pillai's Trace = .275, $F_{(2, 33)} = 5.122$, $p = .013$, $\eta^2 = .275$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki psikolojik esneklik düzeylerinde farklılaşan bir değişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Etkileşime ilişkin elde edilen kısmi eta kare değerinin .275 olması, etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermekte; gözlemlenen güç değerinin (.778) ise istatistiksel testin güvenilirliğini desteklediği söylenebilir. Tüm çok değişkenli test istatistikleri (Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, Roy's Largest Root) aynı doğrultuda sonuç vermiştir. Bu bağlamda, uygulanan programın, zaman içerisinde deney grubunun psikolojik esneklik düzeylerini kontrol grubuna kıyasla anlamlı biçimde etkilediği söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA'sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.8'de ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.8: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Sphericity Assumed	456,956	2	228,478	1,714	,190	,058	3,427	,345
	Greenhous e-Geisser	456,956	1,916	238,501	1,714	,191	,058	3,283	,337
	Huynh-Feldt	456,956	2,000	228,478	1,714	,190	,058	3,427	,345
	Lower-bound	456,956	1,000	456,956	1,714	,201	,058	1,714	,244
Zaman * Grup (Ön test – Ara test – Son test)	Sphericity Assumed	1627,800	2	813,900	6,104	,004	,179	12,209	,871
	Greenhous e-Geisser	1627,800	1,916	849,605	6,104	,005	,179	11,696	,859
	Huynh-Feldt	1627,800	2,000	813,900	6,104	,004	,179	12,209	,871
	Lower-bound	1627,800	1,000	1627,800	6,104	,020	,179	6,104	,665
Hata (Zaman)	Sphericity Assumed	7466,578	56	133,332					
	Greenhous e-Geisser	7466,578	53,647	139,181					
	Huynh-Feldt	7466,578	56,000	133,332					
	Lower-bound	7466,578	28,000	266,663					

Tablo 4.8'e göre, psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde, zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 1.714$, $p = .190$, $\eta^2 = .058$). Bu sonuç, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, zaman ile grup (deney-kontrol)

etkileşimi anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 56)} = 6.104$, $p = .004$, $\eta^2 = .179$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki psikolojik esneklik düzeylerinde farklı bir değişim gösterdiğini göstermektedir. Etkileşim için elde edilen kısmi eta kare değeri (.179), uygulamanın orta düzeyde bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Sferisite varsayımının sağlanması nedeniyle, analizde düzeltme katsayıları kullanılmadan elde edilen standart F değerlerinin geçerli olduğu kabul edilmiştir. Bu bulgular, uygulanan müdahalenin zamanla deney grubunun psikolojik esneklik düzeyinde anlamlı ve istatistiksel olarak güvenilir bir artış sağladığını desteklemektedir.

Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal ve eğrisel kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.9’da ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.9: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Kaynak		Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Doğrusal	432,017	1	432,017	2,884	,101	,093	2,884	,375
	Eğrisel	24,939	1	24,939	,213	,648	,008	,213	,073
Zaman * Grup (Ön test - Ara test - Son Test)	Doğrusal	1591,350	1	1591,350	10,624	,003	,275	10,624	,882
	Eğrisel	36,450	1	36,450	,312	,581	,011	,312	,084
Hata (Zaman)	Doğrusal	4194,133	28	149,790					
	Eğrisel	3272,444	28	116,873					

Tablo 4.9’da yer alan verilere göre, psikolojik esneklik düzeyine ilişkin yapılan doğrusal ve eğrisel eğilim analizlerinde zaman değişkeninin yalnızca doğrusal bileşeni anlamlılığa yakın bir düzeyde bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 2.884$, $p = .101$, $\eta^2 = .093$). Bu sonuç, psikolojik esneklik düzeylerinde zamanla doğrusal bir artış eğilimi olduğunu ima etse de istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmemektedir. Eğrisel bileşen ise anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.213$, $p = .648$, $\eta^2 = .008$), bu da zaman içerisinde dalgalı

ya da karmaşık bir örüntü olmadığını göstermektedir. Öte yandan, zaman ile grup etkileşiminin doğrusal bileşeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 10.624, p = .003, \eta^2 = .275$), bu durum deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik düzeylerinde zamanla farklılaşan bir değişim sergilediğini ortaya koymaktadır. Eğrisel etkileşim bileşeni ise anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.312, p = .581, \eta^2 = .011$). Bu bulgular, müdahalenin etkisinin esas olarak doğrusal yönde gerçekleştiğini ve deney grubunun psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış sağladığını, kontrol grubunun ise bu değişimi göstermediğini desteklemektedir. Kısmi eta kare değeri (.275) orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret ederken, gözlemlenen güç (.882) analiz sonuçlarının istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir.

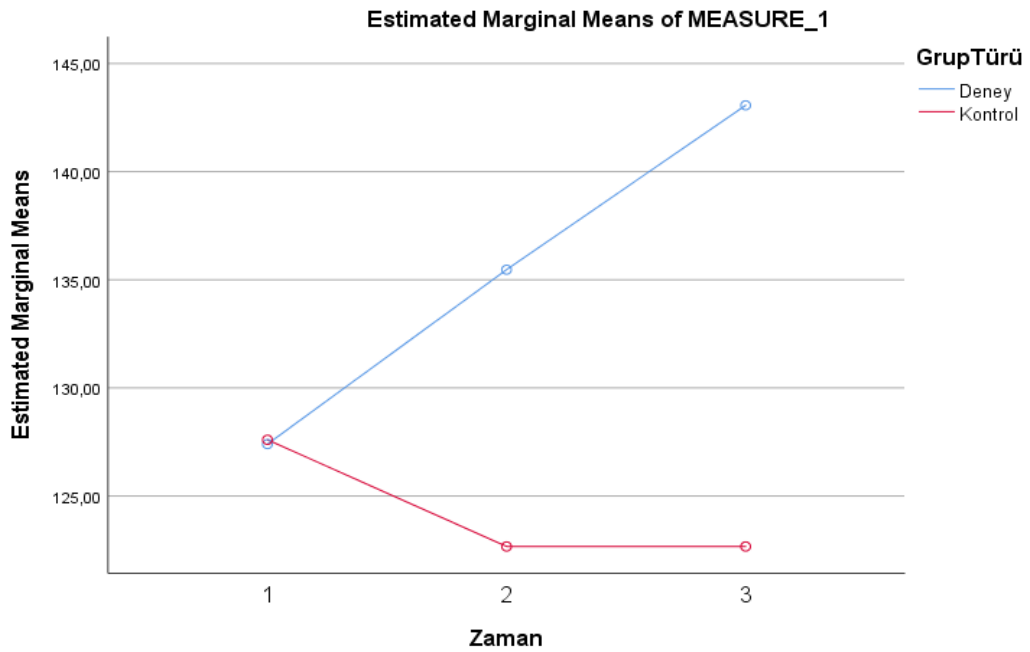
Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Psikolojik Esnekliğe İlişkin Parametre Tahminleri							
Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralığı		
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Ön Test	Kesişme Noktası	127,600	5,841	21,847	,000	115,636	139,564
	Deney	-,200	8,260	-,024	,981	-17,119	16,719
	Kontrol	0
Ara Test	Kesişme Noktası	122,667	6,282	19,525	,000	109,798	135,536
	Deney	12,800	8,885	1,441	,161	-5,400	31,000
	Kontrol	0
Son Test	Kesişme Noktası	122,667	4,728	25,943	,000	112,981	132,352
	Deney	20,400	6,687	3,051	,005	6,702	34,098
	Kontrol	0

Tablo 4.10’da yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin ön test, ara test ve son test ölçümlerine ait tahmini ortalamaları karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön testte deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = -0.200, p = .981$), bu da grupların başlangıç düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Ara test ölçümünde deney grubu lehine bir fark gözlenmekle birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = 12.800, p = .161$). Ancak son test

ölçümünde deney grubunun psikolojik esneklik düzeyleri kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($B = 20.400$, $p = .005$). Bu bulgu, uygulanan müdahale programının özellikle son testte deney grubunun psikolojik esneklik düzeyini anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir. Ayrıca, son testte güven aralığının tamamının pozitif olması ($6.702 - 34.098$), farkın yalnızca tesadüfi değil, istatistiksel olarak da güvenilir olduğunu desteklemektedir. Bu doğrultuda, müdahale programının psikolojik esnekliği artırma yönünde etkili olduğu ve bu etkinin özellikle sürecin sonunda belirginleştiği söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.2’de sunulmuştur.



Şekil 4.2: Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Puanlarındaki Zamanla Değişim Grafiği

Şekil 4.2’de görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına (ön test, ara test, son test) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, ön testten itibaren ara

testte belirgin bir artış gözlenmekte ve bu artış son testte daha da güçlenerek devam etmektedir. Bu eğilim, uygulanan müdahalenin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda psikolojik esneklik düzeylerinde zamanla herhangi bir anlamlı değişim gözlenmemekte, değerler genel olarak sabit kalmaktadır. Bu durum, müdahalenin yalnızca deney grubunda etkili olduğunu ve kontrol grubunun doğal seyirle anlamlı bir gelişim göstermediğini ortaya koymaktadır. Grafikselleştirilmiş eğilim, önceki istatistiksel analizlerin (tekrarlı ölçümler ANOVA, MANOVA, kontrast ve parametre tahminleri) sonuçlarını destekleyici nitelikte olup, deney grubunun psikolojik esneklik düzeyinde zamanla istatistiksel ve pratik olarak anlamlı bir artış sağlandığını göstermektedir.

4.2.1. Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla yapılacak MANOVA analizi için yine varsayımlardan biri olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normalliğe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.11’de yer almaktadır.

Tablo 4.11: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları

	Box's M	9,113
	F	1,341
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutu	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	,235

Tablo 4.11’deki Box’s M testi sonuçlarına göre, Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı ihlal edilmemiştir (Box’s M = 9.113; F = 1.341; df1 = 6; df2 = 5680.302; p = .235). Anlamlılık düzeyinin .05’in üzerinde olması, gruplar arasında varyans-kovaryans yapılarının istatistiksel olarak farklılık

göstermediğini ve çok değişkenli analizlerde bu varsayımın sağlandığını göstermektedir. Literatürde (Tabachnick ve Fidell, 2013) de belirtildiği gibi, bu tür varsayımın sağlanması analizlerin geçerliliğini artırmakta olup, Wilks' Lambda, Pillai's Trace gibi çok değişkenli testlerin sonuçlarının güvenle yorumlanabileceğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace ve Roy's Largest Root test istatistiklerine ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.12: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları

Etki	Değer	F	Hipotezler Df	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Pillai's Trace	0,094	1,404	2	0,263	0,094	2,807	0,275
Wilks' Lambda	0,906	1,404	2	0,263	0,094	2,807	0,275
Zaman Hotelling's Trace	0,104	1,404	2	0,263	0,094	2,807	0,275
Roy's Largest Root	0,104	1,404	2	0,263	0,094	2,807	0,275
Zaman * Pillai's Trace	0,184	3,041	2	0,064	0,184	6,082	0,54
Grup (Ön test – Ara) Wilks' Lambda	0,816	3,041	2	0,064	0,184	6,082	0,54
Hotelling's Trace	0,225	3,041	2	0,064	0,184	6,082	0,54

Test –	Roy's								
Son	Largest	0,225	3,041	2	0,064	0,184	6,082		0,54
Test)	Root								

Tablo 4.12 incelendiğinde, “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Pillai’s Trace = .094, $F_{(2, 28)} = 1.404$, $p = .263$, $\eta^2 = .094$). Bu sonuç, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Öte yandan, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi istatistiksel anlamlılık düzeyine oldukça yaklaşmakla birlikte anlamlılık sınırının biraz üzerinde kalmıştır (Pillai’s Trace = .184, $F_{(2, 28)} = 3.041$, $p = .064$, $\eta^2 = .184$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin değişimlerinin birbirinden farklı olabileceğini düşündürmekte; ancak bu farkın istatistiksel olarak kesin bir anlamlılık taşımadığını göstermektedir. Kısmi eta kare değerinin .184 olması orta düzeyde bir etkiye işaret ederken, gözlemlenen gücün (.54) sınırlı olması bu bulguların dikkatle yorumlanmasını gerektirmektedir. Genel olarak, uygulamanın “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” boyutunda potansiyel bir etkisi olabileceği görülse de bu etkinin daha güçlü şekilde ortaya konabilmesi için daha büyük örneklemelerle desteklenmesi önerilmektedir.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA’sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.13’te ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.13: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Source	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Sphericity Assumed	55,756	2	27,878	,707	,497	,025	1,415	,164

	Greenhouse-Geisser	55,756	1,572	35,463	,707	,466	,025	1,112	,149
	Huynh-Feldt	55,756	1,709	32,624	,707	,477	,025	1,209	,154
	Lower-bound	55,756	1,000	55,756	,707	,407	,025	,707	,128
Zaman * Grup	Sphericity Assumed	324,467	2	162,233	4,116	,021	,128	8,233	,706
(Ön test – Ara Test – Son Test)	Greenhouse-Geisser	324,467	1,572	206,375	4,116	,031	,128	6,472	,629
	Huynh-Feldt	324,467	1,709	189,851	4,116	,028	,128	7,035	,655
	Lower-bound	324,467	1,000	324,467	4,116	,052	,128	4,116	,500
Hata (Zaman)	Sphericity Assumed	2207,111	56	39,413					
	Greenhouse-Geisser	2207,111	44,022	50,136					
	Huynh-Feldt	2207,111	47,854	46,122					
	Lower-bound	2207,111	28,000	78,825					

Tablo 4.13'e göre, "değerler ve değerler doğrultusunda davranış" alt boyutuna ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde, zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 0.707$, $p = .497$, $\eta^2 = .025$). Bu sonuç, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında katılımcıların değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir. Ancak zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 56)} = 4.116$, $p = .021$, $\eta^2 = .128$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutundaki gelişimlerinin birbirinden farklılaştığını ve uygulamanın özellikle deney grubunda etkili olduğunu göstermektedir. Etkileşime ilişkin kısmi eta kare değeri (.128), uygulamanın orta düzeyde bir etki yarattığını göstermektedir. Sferisite varsayımının sağlandığı koşullar altında analiz sonuçlarının geçerli kabul edildiği bu bulgular, müdahale programının "değerler ve değerler doğrultusunda davranış" alt boyutunda deney grubunun gelişimini desteklediğini, ancak bu etkinin genel zaman etkisiyle değil, grup-temelli farklılıklarla ortaya çıktığını göstermektedir.

Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal (linear) ve eğrisel (quadratic) kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.14’te ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.14: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Doğrusal	6,667	1	6,667	,132	,719	,005	,132	,064
	Eğrisel	49,089	1	49,089	1,724	,200	,058	1,724	,245
Zaman * Grup (Ön test – Ara test – Son Test)	Doğrusal	308,267	1	308,267	6,121	,020	,179	6,121	,666
	Eğrisel	16,200	1	16,200	,569	,457	,020	,569	,113
Hata (Zaman)	Doğrusal	1410,067	28	50,360					
	Eğrisel	797,044	28	28,466					

Tablo 4.14’te yer alan verilere göre, “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin yapılan doğrusal ve eğrisel eğilim analizlerinde zaman değişkeninin ne doğrusal ($F_{(1, 28)} = 0.132$, $p = .719$, $\eta^2 = .005$) ne de eğrisel ($F_{(1, 28)} = 1.724$, $p = .200$, $\eta^2 = .058$) bileşeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuç, zaman içerisinde değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda anlamlı bir değişim eğiliminin gözlenmediğini göstermektedir. Buna karşın, zaman ile grup etkileşiminin doğrusal bileşeni anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 6.121$, $p = .020$, $\eta^2 = .179$), bu da deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyindeki değişim biçimlerinin farklılaştığını göstermektedir. Etkileşimin eğrisel bileşeni ise anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.569$, $p = .457$, $\eta^2 = .020$). Elde edilen kısmi eta kare değeri (.179), doğrusal etkileşimin orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu ve uygulamanın deney grubunda değerler ve

değerler doğrultusunda davranış düzeyinde belirgin bir gelişim sağladığını göstermektedir. Ancak gözlemlenen güç (.666) tam yeterli seviyede olmamakla birlikte makul düzeydedir. Sonuç olarak, müdahalenin değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda genel bir zaman etkisi yaratmadığı; ancak deney grubunda doğrusal bir gelişim eğilimi sağladığı söylenebilir.

Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.15’te sunulmuştur.

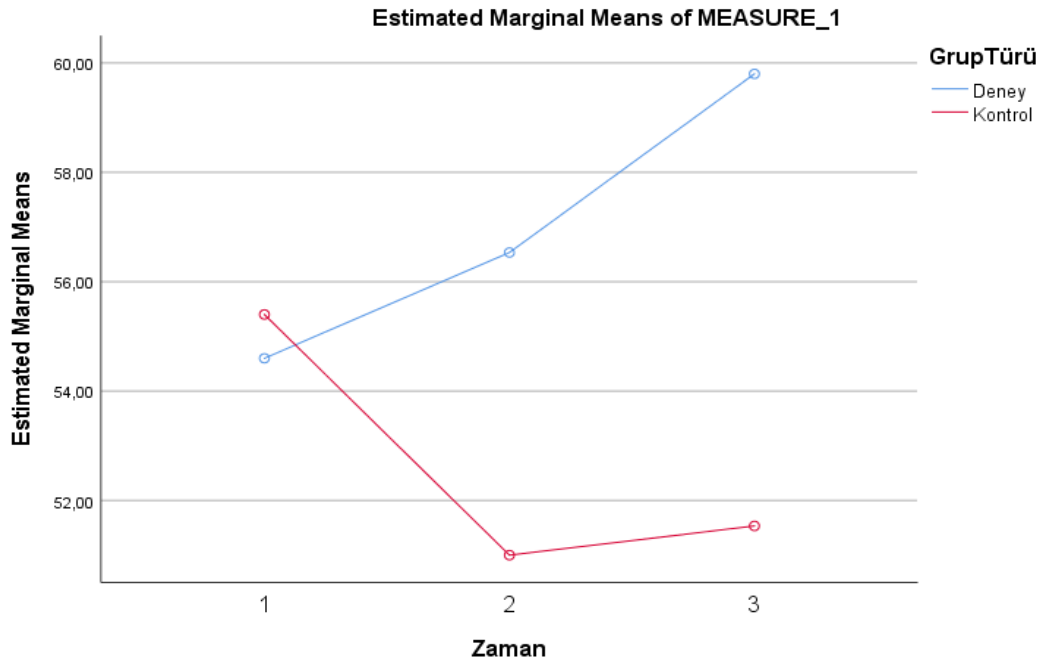
Tablo 4.15: Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri

Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralığı		
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Ön Test	Kesişme Noktası	55,400	3,435	16,129	,000	48,364	62,436
	Deney	-,800	4,858	-,165	,870	-10,750	9,150
	Kontrol	0
Ara Test	Kesişme Noktası	51,000	3,228	15,800	,000	44,388	57,612
	Deney	5,533	4,565	1,212	,236	-3,817	14,884
	Kontrol	0
Son Test	Kesişme Noktası	51,533	3,195	16,128	,000	44,988	58,079
	Deney	8,267	4,519	1,829	,078	-,990	17,523
	Kontrol	0

Tablo 4.15’te yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutuna ilişkin ön test, ara test ve son test ölçümlerine ait tahmini ortalamaları karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön testte gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = -0.800$, $p = .870$), bu da müdahale öncesinde grupların başlangıç düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Ara testte deney grubunun puanı kontrol grubuna göre daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = 5.533$, $p = .236$). Son testte ise fark anlamlılığa oldukça yaklaşmış fakat

istatistiksel olarak anlamlı kabul edilememiştir ($B = 8.267$, $p = .078$). Bu bulgular, müdahale süreci ve sonrasında deney grubunun “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” düzeyinde olumlu bir gelişim eğilimi gösterdiğini, ancak bu farkın istatistiksel güven aralığında tam olarak anlamlılık eşiğini aşmadığını göstermektedir. Son teste ilişkin güven aralığının pozitif yönde olması ($[-0.990, 17.523]$), farkın deney grubu lehine olduğunu ve daha güçlü örnekleme bu farkın anlamlı hale gelebileceğini düşündürmektedir.

Deney ve kontrol gruplarının değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.3’te sunulmuştur.



Şekil 4.3: Deney ve Kontrol Gruplarının Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi

Şekil 4.3’te görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına (ön test, ara test, son test) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, ön testten ara teste doğru istikrarlı bir artış gözlemlenmekte ve bu artış son testte de devam etmektedir. Bu

durum, uygulanan müdahalenin deney grubunda “değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutunu zamanla olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Buna karşın, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda, ön testten ara teste doğru belirgin bir düşüş gözlemlenmiş, son testte ise bu düşüş eğilimi hafif bir toparlanma ile dengelenmiştir. Ancak genel olarak kontrol grubunda anlamlı bir iyileşme eğilimi görülmemektedir. Grafiksiz eğilim, deney grubunda müdahalenin etkili olduğunu, kontrol grubunda ise doğal sürecin anlamlı bir değişim yaratmadığını ortaya koymakta ve önceki istatistiksel analizlerin (örneğin MANOVA, tekrarlı ölçümler ANOVA ve kontrast analizleri) sonuçlarını görsel olarak desteklemektedir.

4.2.2. An’da Olma Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek için yapılacak MANOVA analizi için yine varsayımlarından olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. An’da olma alt boyutunun için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normalliğe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.16’da yer almaktadır.

Tablo 4.16: An’da Olma Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box’s M Sonuçları

	Box's M	17,824
	F	2,623
An’da Olma Alt Boyutu	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	,015

Tablo 4.16’deki Box’s M testi sonuçlarına göre, “an’da olma” değişkenine ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ihlal edilmiştir (Box’s M = 17.824; F = 2.623; df1 = 6; df2 = 5680.302; $p = .015$). Bu bulgu, gruplar arasında varyans-kovaryans yapılarının eşit olmadığını ve çok değişkenli analizlerde bu durumun dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ancak literatürde (Tabachnick ve Fidell, 2013) belirtildiği üzere, özellikle grup örneklem büyüklüklerinin birbirine yakın olduğu araştırmalarda, bu tür ihlallerin analiz sonuçları üzerindeki etkisi sınırlı olabilir. Bu nedenle, homojenlik varsayımına karşı daha dayanıklı kabul edilen Pillai’s Trace gibi test istatistiklerinin kullanılması

önerilmektedir. Bu bağlamda, çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek üzere kullanılan Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace ve Roy's Largest Root testlerine ilişkin sonuçlar bir sonraki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.17: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları

	Etki	Değer	F	Hipotezler Df	p	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Pillai's Trace	0,018	,248	2,000	0,782	0,018	0,497	0,085
	Wilks' Lambda	0,982	,248	2,000	0,782	0,018	0,497	0,085
	Hotelling's Trace	0,018	,248	2,000	0,782	0,018	0,497	0,085
	Roy's Largest Root	0,018	,248	2,000	0,782	0,018	0,497	0,085
Zaman * Grup (Ön Test – Ara Test – Son Test)	Pillai's Trace	0,128	1,977	2,000	0,158	0,128	3,953	0,373
	Wilks' Lambda	0,872	1,977	2,000	0,158	0,128	3,953	0,373
	Hotelling's Trace	0,146	1,977	2,000	0,158	0,128	3,953	0,373
	Roy's Largest Root	0,146	1,977	2,000	0,158	0,128	3,953	0,373

Tablo 4.17 incelendiğinde, “an'da olma” değişkenine ilişkin çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Pillai's Trace = .018, $F_{(2, 40)} = 0.248$, $p = .782$, $\eta^2 = .018$). Bu bulgu, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında “an'da olma” düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediğini göstermektedir. Aynı şekilde, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi de anlamlı bulunmamıştır (Pillai's Trace = .128, $F_{(2, 40)} = 1.977$, $p = .158$, $\eta^2 = .128$). Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki “an'da olma” düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma göstermediğini ortaya koymaktadır. Tüm çok değişkenli test istatistikleri (Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, Roy's Largest Root) de aynı yönde sonuç vermiştir. Elde edilen kısmi eta kare değerleri düşük düzeyde etkiler göstermekte olup, gözlemlenen güç değerlerinin (.085–.373 aralığında) zayıf olması analizlerin istatistiksel gücünü sınırlamaktadır. Bu nedenle, uygulanan müdahalenin “an'da olma” düzeyine olan etkisinin sınırlı ve istatistiksel olarak güvenilir olmadığı söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA'sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.18'de ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.18: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Etki		Değer	F	Hipotezler	Df	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	Etki
Zaman	Sphericity Assumed	15,089	2	7,544		,204	,816	,007	,409	,080
	Greenhouse-Geisser	15,089	1,907	7,913		,204	,806	,007	,390	,080
	Huynh-Feldt	15,089	2,000	7,544		,204	,816	,007	,409	,080
	Lower-bound	15,089	1,000	15,089		,204	,655	,007	,204	,072
Zaman * Grup (Ön test – Ara test – Son test)	Sphericity Assumed	151,356	2	75,678		2,050	,138	,068	4,101	,405
	Greenhouse-Geisser	151,356	1,907	79,379		2,050	,141	,068	3,910	,395
	Huynh-Feldt	151,356	2,000	75,678		2,050	,138	,068	4,101	,405
	Lower-bound	151,356	1,000	151,356		2,050	,163	,068	2,050	,282
Hata (Zaman)	Sphericity Assumed	2066,889	56	36,909						
	Greenhouse-Geisser	2066,889	53,389	38,714						
	Huynh-Feldt	2066,889	56,000	36,909						
	Lower-bound	2066,889	28,000	73,817						

Tablo 4.18'e göre, "an'da olma" düzeylerine ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde, zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 7.544$, $p = .204$, $\eta^2 = .007$). Bu sonuç, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında "an'da olma" düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşimi de anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 75.678$, $p = .050$, $\eta^2 = .138$). Etkileşim p değeri anlamlılık sınırına oldukça yakın olmakla birlikte istatistiksel anlamlılık eşiğinin üzerinde kalmaktadır ve gözlemlenen güç değeri de (.405) orta düzeyin altındadır. Bu nedenle, zamanla birlikte deney ve kontrol gruplarının "an'da olma" düzeylerinde farklı bir değişim eğilimi gözlemlense de bu fark istatistiksel olarak güçlü bir kanıt sunmamaktadır. Kısmi eta kare değerinin .138 olması orta düzeye yakın bir etkiyi işaret etse de bu etkinin güvenilir şekilde yorumlanabilmesi için daha güçlü örneklem ve analiz gücüne ihtiyaç duyulmaktadır. Sferisite varsayımı sağlandığından, düzeltme katsayıları kullanılmadan elde edilen F değerleri geçerli kabul edilmiştir. Genel olarak bu bulgular, müdahale programının "an'da olma" düzeyine etkisinin sınırlı ve istatistiksel olarak tam anlamıyla desteklenemediğini göstermektedir.

Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal (linear) ve eğrisel (quadratic) kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.19'da ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.19: An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Kaynak		Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Doğrusal	10,417	1	10,417	,278	,602	,010	,278	,080
	Eğrisel	4,672	1	4,672	,128	,723	,005	,128	,064
Zaman * Grup	Doğrusal	150,417	1	150,417	4,016	,055	,125	4,016	,490
(Ön test – Ara test – Son Test)	Eğrisel	,939	1	,939	,026	,873	,001	,026	,053
	Doğrusal	1048,667	28	37,452					

Hata (Zaman)	Eğrisel	1018,222	28	36,365
-----------------	---------	----------	----	--------

Tablo 4.19’da yer alan verilere göre, “an’da olma” değişkenine ilişkin doğrusal ve eğrisel eğilim analizleri sonucunda zaman değişkeninin ne doğrusal ($F_{(1, 28)} = 0.278$, $p = .602$, $\eta^2 = .010$) ne de eğrisel ($F_{(1, 28)} = 0.128$, $p = .723$, $\eta^2 = .005$) bileşeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, zaman içerisinde “an’da olma” düzeylerinde ne istikrarlı bir artış ne de karmaşık (örneğin artıştan sonra azalma gibi) bir örüntü gözlemlendiğini göstermektedir. Buna karşın, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşiminin doğrusal bileşeni anlamlılık sınırına oldukça yakın bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 4.016$, $p = .055$, $\eta^2 = .125$). Bu, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki “an’da olma” değişim örüntülerinin farklılaşabileceğini düşündürmektedir; ancak bu fark istatistiksel olarak kesin anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Eğrisel etkileşim bileşeni ise anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.026$, $p = .873$, $\eta^2 = .001$). Gözlemlenen güç değerlerinin .490 ve altında kalması, analizlerin istatistiksel gücünün sınırlı olduğunu ve elde edilen sonuçların dikkatle yorumlanması gerektiğini göstermektedir. Sonuç olarak, müdahalenin “an’da olma” düzeyinde belirgin ve istatistiksel olarak güçlü bir etkisi gözlenmemiş, ancak zamanla gruplar arasında fark oluşabileceğine dair zayıf bir eğilim saptanmıştır.

Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre öz yeterlik düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.20’de sunulmuştur.

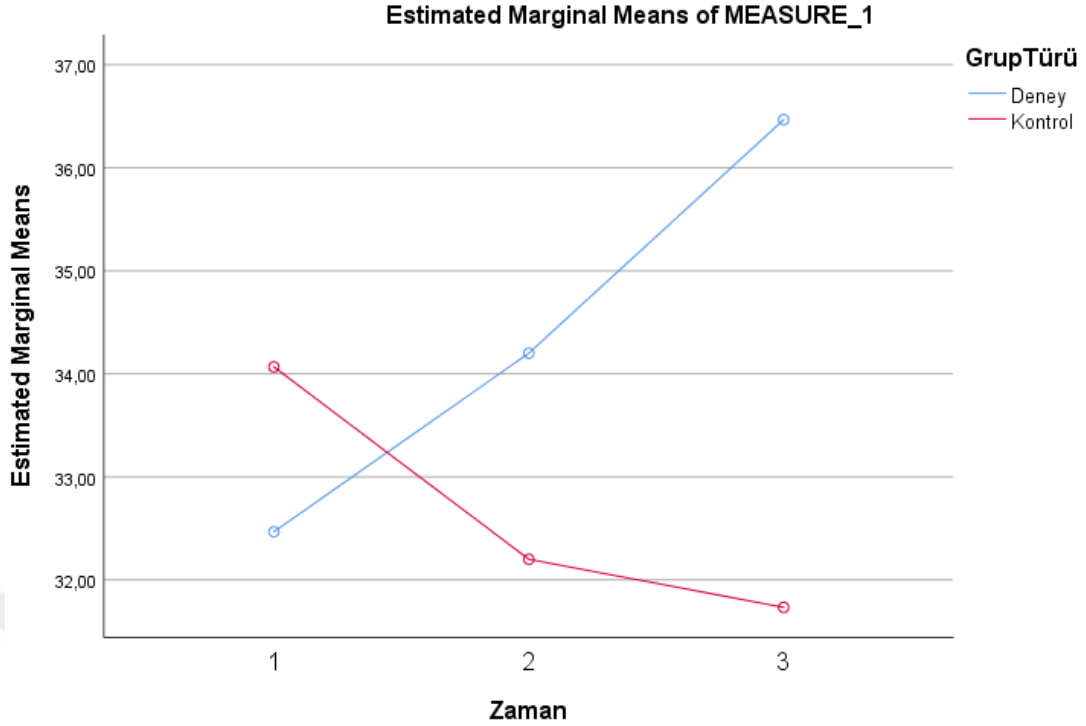
Tablo 4.20: An’da Olma Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri

	Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralıkları	
						Alt Sınır	Üst Sınıf
Ön Test	Intercept	34,067	2,397	14,214	,000	29,157	38,976
	Deney	-1,600	3,390	-,472	,641	-8,543	5,343
	Kontrol	0
Ara Test	Intercept	32,200	2,570	12,528	,000	26,935	37,465
	Deney	2,000	3,635	,550	,587	-5,446	9,446
	Kontrol	0

Son Test	Intercept	31,733	2,439	13,010	,000	26,737	36,730
	Deney	4,733	3,449	1,372	,181	-2,332	11,799
	Kontrol	0

Tablo 4.20’de yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının “an’da olma” değişkenine ilişkin ön test, ara test ve son test ölçümlerine ait tahmini ortalamaları karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön testte gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = -1.600$, $p = .641$), bu da müdahale öncesi deney ve kontrol gruplarının “an’da olma” düzeylerinin başlangıçta benzer olduğunu göstermektedir. Ara testte deney grubu lehine gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = 2.000$, $p = .587$), bu da ilk dört oturumun ardından gerçekleştirilen ölçümde her iki grubun “an’da olma” düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığını göstermektedir. Son testte ise deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek ortalama puan aldığı görülmekle birlikte, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B = 4.733$, $p = .181$). Her üç ölçümde de 95% güven aralıklarının hem pozitif hem negatif değerler içermesi, farkların rastlantısal olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, müdahale programı deney grubunun “an’da olma” düzeyini artırma yönünde hafif bir eğilim göstermiş olsa da bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Dolayısıyla, programın bu alt boyut üzerindeki etkisi sınırlı ve istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

Deney ve kontrol gruplarının an’da olma düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.4’te sunulmuştur.



Şekil 4.4: Deney ve Kontrol Gruplarının An’da Olma Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi

Şekil 4.4’te görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına (ön test, ara test, son test) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, “an’da olma” düzeyinde ön testten ara test ve son teste doğru istikrarlı bir artış gözlemlenmektedir. Bu durum, uygulanan müdahalenin deney grubunda “an’da olma” düzeyini artırıcı bir etki göstermiş olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda, zaman içerisinde düzenli bir düşüş eğilimi dikkat çekmektedir; bu da doğal gelişim sürecinde “an’da olma” düzeylerinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ancak deney grubundaki artışın grafiksel olarak belirgin olmasına rağmen, daha önceki istatistiksel analizlerde (MANOVA, tekrarlı ölçümler ANOVA ve kontrast analizleri) bu farkların istatistiksel anlamlılığa ulaşmadığı gözlenmiştir. Bu nedenle grafiksel eğilim, müdahalenin olumlu bir etkisi olabileceğini işaret etse de bu etkinin istatistiksel olarak güvenilir düzeyde desteklenmediğini belirtmek gerekmektedir. Yine de görsel bulgular, özellikle son testte deney grubunun “an’da olma” düzeyini koruduğunu ve kontrol grubunun gerilemeye devam ettiğini ortaya koyarak müdahale etkisinin olası yönünü göstermektedir.

4.2.3. Kabul Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek için yapılacak MANOVA analizi için yine varsayımlarından olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. Kabul alt boyutu için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normalliğe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.21’de yer almaktadır.

Tablo 4.21: Kabul Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları

	Box's M	17,350
	F	2,553
Kabul Alt Boyutu	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	,018

Tablo 4.21’deki Box’s M testi sonuçlarına göre, Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin “kabul” alt boyutuna ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ihlal edilmiştir (Box’s M = 17.350; F = 2.553; df1 = 6; df2 = 5680.302; $p = .018$). Anlamlılık düzeyinin .05’in altında olması, gruplar arasında varyans-kovaryans yapıların eşit olmadığını ve çok değişkenli analizlerde bu ihlalin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ancak literatürde (Tabachnick ve Fidell, 2013) belirtildiği üzere, özellikle grup örneklem büyüklüklerinin birbirine yakın olduğu durumlarda, bu tür ihlallerin etkisi sınırlı olabilir ve Pillai’s Trace istatistiği gibi homojenlik varsayımına karşı daha dayanıklı testlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan Pillai’s Trace, Wilks’ Lambda, Hotelling’s Trace ve Roy’s Largest Root test istatistiklerine ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.22: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları

Etki		Değer	f	Hipotezler	Df	p	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Pillai's Trace	0,057	,814 ^b		2,000	0,454	0,057	1,628	0,174
	Wilks' Lambda	0,943	,814 ^b		2,000	0,454	0,057	1,628	0,174
	Hotelling's Trace	0,060	,814 ^b		2,000	0,454	0,057	1,628	0,174
	Roy's Largest Root	0,060	,814 ^b		2,000	0,454	0,057	1,628	0,174
Zaman * Grup (Ön test – Ara test – Son Test)	Pillai's Trace	0,046	,657 ^b		2,000	0,527	0,046	1,313	0,149
	Wilks' Lambda	0,954	,657 ^b		2,000	0,527	0,046	1,313	0,149
	Hotelling's Trace	0,049	,657 ^b		2,000	0,527	0,046	1,313	0,149
	Roy's Largest Root	0,049	,657 ^b		2,000	0,527	0,046	1,313	0,149

Tablo 4.22 incelendiğinde, “kabul” alt boyutuna ilişkin çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Pillai’s Trace = .057, $F_{(2, 44)} = 0.814$, $p = .454$, $\eta^2 = .057$). Bu bulgu, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında “kabul” düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Ayrıca, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi de istatistiksel olarak anlamlı değildir (Pillai’s Trace = .046, $F_{(2, 44)} = 0.657$, $p = .527$, $\eta^2 = .046$). Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki “kabul” düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma yaşanmadığını göstermektedir. Tüm çok değişkenli test istatistikleri (Wilks’ Lambda, Hotelling’s Trace, Roy’s Largest Root) benzer şekilde anlamlılık göstermemekte ve gözlemlenen güç değerlerinin oldukça düşük ($\leq .174$) olması analizlerin istatistiksel yeterliliğini sınırlamaktadır.

Sonuç olarak, uygulanan müdahalenin “kabul” alt boyutu üzerinde güçlü ya da anlamlı bir etkisi olmadığı, gruplar arasında ya da zaman içerisinde belirgin bir farklılık oluşmadığı söylenebilir. Bu bulgular, müdahalenin bu alt boyutta istatistiksel olarak güvenilir bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA'sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.23'te ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.23: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Sphericity Assumed	28,422	2	14,211	,629	,537	,022	1,259	,150
	Greenhouse-Geisser	28,422	1,714	16,579	,629	,514	,022	1,079	,142
	Huynh-Feldt	28,422	1,880	15,115	,629	,527	,022	1,183	,147
	Lower-bound	28,422	1,000	28,422	,629	,434	,022	,629	,120
Zaman * Grup (Ön test – Ara test – Son test)	Sphericity Assumed	18,289	2	9,144	,405	,669	,014	,810	,112
	Greenhouse-Geisser	18,289	1,714	10,668	,405	,638	,014	,694	,108
	Huynh-Feldt	18,289	1,880	9,726	,405	,657	,014	,761	,110
	Lower-bound	18,289	1,000	18,289	,405	,530	,014	,405	,094
Hata (Zaman)	Sphericity Assumed	1264,622	56	22,583					
	Greenhouse-Geisser	1264,622	48,001	26,346					
	Huynh-Feldt	1264,622	52,653	24,018					
	Lower-bound	1264,622	28,000	45,165					

Tablo 4.23'e göre, Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin "kabul" alt boyutuna ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde, zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 0.629$, $p = .537$, $\eta^2 = .022$). Bu bulgu, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında "kabul" düzeyinde anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşimi de anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 0.405$, $p = .669$, $\eta^2 = .014$). Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarının zaman içerisindeki "kabul" düzeylerinde farklı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır. Her iki etki için de elde edilen kısmi eta kare değerlerinin oldukça düşük (.022 ve .014) olması, uygulamanın "kabul" alt boyutu üzerinde yalnızca çok düşük düzeyde bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, gözlemlenen güç değerlerinin (.150 ve .112) oldukça düşük olması analizlerin istatistiksel yeterliliğinin sınırlı olduğunu ve sonuçların dikkatle yorumlanması gerektiğini göstermektedir. Sferisite varsayımı sağlandığından, analizde düzeltme katsayıları kullanılmadan elde edilen standart F değerleri geçerli kabul edilmiştir. Ancak genel olarak bu bulgular, müdahale programının "kabul" alt boyutu üzerinde anlamlı veya güçlü bir etki yarattığını desteklememektedir. Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal (linear) ve eğrisel (quadratic) kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.24'te ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.24: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Doğrusal	,417	1	,417	,015	,903	,001	,015	,052
	Eğrisel	28,006	1	28,006	1,567	,221	,053	1,567	,227
Zaman * Grup (Ön test – Ara Test – Son Test)	Doğrusal	6,017	1	6,017	,220	,642	,008	,220	,074
	Eğrisel	12,272	1	12,272	,686	,414	,024	,686	,126
Hata (Zaman)	Doğrusal	764,067	28	27,288					
	Eğrisel	500,556	28	17,877					

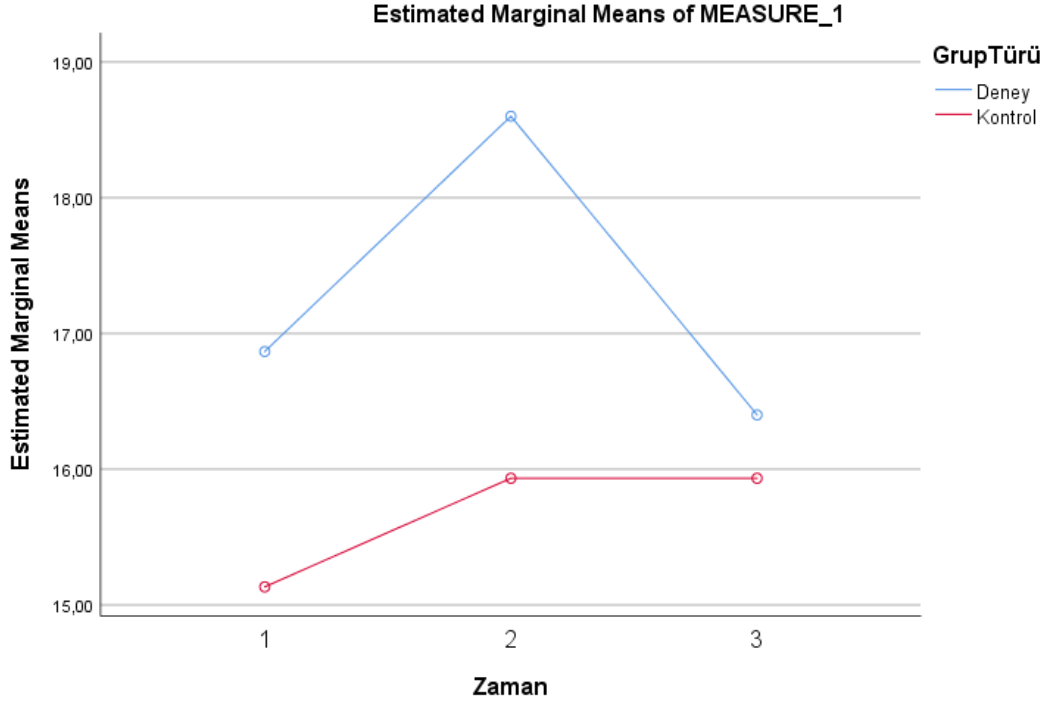
Tablo 4.24’te yer alan verilere göre, Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin “kabul” alt boyutuna ilişkin gerçekleştirilen doğrusal ve eğrisel eğilim analizleri sonucunda zaman değişkeninin ne doğrusal ($F_{(1, 28)} = 0.015$, $p = .903$, $\eta^2 = .001$) ne de eğrisel ($F_{(1, 28)} = 1.567$, $p = .221$, $\eta^2 = .053$) bileşeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, zaman içerisinde “kabul” düzeyinde belirgin bir artış ya da karmaşık bir değişim örüntüsünün (örneğin plato ya da düşüş) olmadığını göstermektedir. Aynı şekilde, zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşiminin doğrusal bileşeni anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.220$, $p = .642$, $\eta^2 = .008$), eğrisel bileşeni de anlamlı bulunmamıştır ($F_{(1, 28)} = 0.686$, $p = .414$, $\eta^2 = .024$). Her iki bileşenin de p değerleri .05’in oldukça üzerinde olup, etki büyüklükleri de çok düşük düzeydedir. Gözlemlenen güç değerlerinin düşük olması (.052–.227 aralığında) analizlerin istatistiksel yeterliliğinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, “kabul” alt boyutuna ilişkin elde edilen doğrusal ve eğrisel eğilim analizleri, zaman içinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı ya da güçlü bir değişim örüntüsünün oluşmadığını göstermektedir. Müdahale programının bu boyutta etkili olmadığı ve değişimlerin istatistiksel olarak güvenilir bir şekilde ortaya konulmadığı söylenebilir. Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre öz yeterlik düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.25’te sunulmuştur.

Tablo 4.25: Kabul Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri

Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralıkları		
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Kesişme Noktası	15,133	1,621	9,336	,000	11,813	18,454	
Ön Test	Deney	1,733	2,292	,756	,456	-2,962	6,429
	Kontrol	0
Kesişme Noktası	15,933	1,642	9,703	,000	12,570	19,297	
Ara Test	Deney	2,667	2,322	1,148	,261	-2,090	7,424
	Kontrol	0
Kesişme Noktası	15,933	1,671	9,536	,000	12,511	19,356	
Son Test	Deney	,467	2,363	,197	,845	-4,374	5,307
	Kontrol	0

Tablo 4.25’te yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının “kabul” alt boyutuna ilişkin ön test, ara test ve son test ölçümlerine ait tahmini ortalamaları karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön testte deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = 1.733$, $p = .456$), bu durum grupların başlangıç düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Ara testte deney grubu lehine gözlenen fark artmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = 2.667$, $p = .261$). Aynı şekilde, son testte de deney grubunun ortalaması kontrol grubundan daha yüksek olmakla birlikte fark yine anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($B = 0.467$, $p = .845$). Her üç ölçümde de %95 güven aralıklarının alt ve üst sınırları hem negatif hem pozitif değerler içermekte olup, bu farkların tesadüfi olabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, “kabul” alt boyutuna ilişkin olarak deney grubunun puanlarında zamanla artış eğilimi gözlense de bu artışın kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, uygulanan müdahalenin bu alt boyut üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir etki yarattığı söylenemez.

Deney ve kontrol gruplarının kabul düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.5’te sunulmuştur.



Şekil 4.5: Deneysel ve Kontrol Gruplarının Kabul Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi

Şekil 4.5’te görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına (ön test, ara test, son test) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları “kabul” alt boyutu açısından karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, ön testten ara teste doğru belirgin bir artış gözlemlenmekte; ancak son testte bu artışın sürdürülemediği, aksine bir düşüş yaşandığı dikkat çekmektedir. Bu durum, müdahalenin kısa vadede olumlu bir etkisi olmuş olabileceğini, fakat bu etkinin uzun vadede devam etmediğini düşündürmektedir. Buna karşılık, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda “kabul” düzeyinde üç zaman noktası boyunca oldukça durağan bir seyir görülmektedir; yalnızca ön testten ara teste hafif bir yükseliş, sonrasında ise sabitleme gözlemlenmektedir. Bu eğilim, kontrol grubunda doğal bir gelişim yaşanmadığını ve değişimin büyük ölçüde deney grubuna özgü olduğunu gösterebilir. Ancak bu grafiksel eğilim, daha önceki istatistiksel analizlerde (MANOVA, tekrarlı ölçümler ANOVA ve parametre tahminleri) istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamış, elde edilen farkların rastlantısal olabileceğini göstermiştir. Bu nedenle, görsel olarak deney grubunda kısa vadeli bir etki gözlemlense de bu etkinin istatistiksel olarak güvenilir olmadığı ve sürdürülebilir bir gelişim sağlanmadığı ifade edilebilir.

4.2.4. Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek için yapılacak MANOVA analizi için yine varsayımlarından olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. Bağlamsal benlik alt boyutu için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normalliğe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.26’da yer almaktadır.

Tablo 4.26: Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları

	Box's M	3,012
	F	,443
Bağlamsal Benlik Alt Boyutu	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	,850

Tablo 4.26’deki Box’s M testi sonuçlarına göre, “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı ihlal edilmemiştir (Box’s M = 3.012; F = 0.443; df1 = 6; df2 = 5680.302; p = .850). Anlamlılık düzeyinin .05’in oldukça üzerinde olması, gruplar arasında varyans-kovaryans yapıların istatistiksel olarak farklılık göstermediğini ve bu varsayımın sağlandığını göstermektedir. Literatürde (Tabachnick ve Fidell, 2013) belirtildiği gibi, homojenlik varsayımının sağlanması analizlerin geçerliliğini artırmakta olup, Pillai’s Trace, Wilks’ Lambda gibi çok değişkenli test istatistiklerinin güvenle yorumlanabileceğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan test sonuçlarının istatistiksel olarak geçerli olduğu kabul edilmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan Pillai’s Trace, Wilks’ Lambda, Hotelling’s Trace ve Roy’s Largest Root test istatistiklerine ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.27: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları

Etki	Değer	F	Hipotezler	Df	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Pillai's Trace	0,193	3,238	2,000	0,055	0,193	6,477	0,568
	Wilks' Lambda	0,807	3,238	2,000	0,055	0,193	6,477	0,568
	Hotelling's Trace	0,240	3,238	2,000	0,055	0,193	6,477	0,568
	Roy's Largest Root	0,240	3,238	2,000	0,055	0,193	6,477	0,568
Zaman * Grup (Ön test – Ara Test – Son Test)	Pillai's Trace	0,167	2,697	2,000	0,086	0,167	5,394	0,489
	Wilks' Lambda	0,833	2,697	2,000	0,086	0,167	5,394	0,489
	Hotelling's Trace	0,200	2,697	2,000	0,086	0,167	5,394	0,489
	Roy's Largest Root	0,200	2,697	2,000	0,086	0,167	5,394	0,489

Tablo 4.27 incelendiğinde, “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlılık sınırına oldukça yaklaşmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır (Pillai’s Trace = .193, $F_{(2, 44)} = 3.238$, $p = .055$, $\eta^2 = .193$). Bu bulgu, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında “bağlamsal benlik” düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığını; ancak bu farklılığın sınırda ve orta düzeyde bir etki büyüklüğüne ($\eta^2 = .193$) sahip olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Pillai’s Trace = .167, $F_{(2, 44)} = 2.697$, $p = .086$, $\eta^2 = .167$). Bu sonuç, zaman içerisinde deney ve kontrol grupları arasında “bağlamsal benlik” düzeylerinin değişim örüntüsünün anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Her iki analizde elde edilen kısmi eta kare değerleri orta düzeyde bir etki büyüklüğünü işaret etmekte, ancak gözlemlenen güç değerleri (.568 ve .489) .80 eşliğinin altında kalarak istatistiksel gücün yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, “bağlamsal benlik” düzeyinde zaman ve grup etkileşimi açısından sınıra yakın fakat anlamlı olmayan bir farklılık eğilimi gözlemlenmiştir. Müdahalenin bu alt boyut üzerinde etkili

olabileceğine dair bazı işaretler bulunsa da bu etkinin istatistiksel olarak güçlü ve güvenilir biçimde desteklenmediği söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA'sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.28'de ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.28: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Sphericity Assumed	31,200	2	15,600	2,574	,085	,084	5,148 ,493
	Greenhouse-Geisser	31,200	1,871	16,673	2,574	,089	,084	4,817 ,476
	Huynh-Feldt	31,200	2,000	15,600	2,574	,085	,084	5,148 ,493
	Lower-bound	31,200	1,000	31,200	2,574	,120	,084	2,574 ,341
Zaman * Grup (Ön Test-Ara Test-Son Test)	Sphericity Assumed	32,089	2	16,044	2,647	,080	,086	5,295 ,505
	Greenhouse-Geisser	32,089	1,871	17,148	2,647	,084	,086	4,954 ,487
	Huynh-Feldt	32,089	2,000	16,044	2,647	,080	,086	5,295 ,505
	Lower-bound	32,089	1,000	32,089	2,647	,115	,086	2,647 ,349
Hata (Zaman)	Sphericity Assumed	339,378	56	6,060				
	Greenhouse-Geisser	339,378	52,396	6,477				
	Huynh-Feldt	339,378	56,000	6,060				
	Lower-bound	339,378	28,000	12,121				

Tablo 4.28'e göre, "bağlamsal benlik" alt boyutuna ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde, zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel anlamlılık düzeyine oldukça yaklaşmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 2.574$, $p = .085$, $\eta^2 = .084$). Bu bulgu, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında "bağlamsal benlik" düzeylerinde sınıra yakın bir değişim eğilimi olduğunu göstermekte; ancak bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşimi de anlamlılık sınırına yaklaşmış fakat istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2, 56)} = 2.647$, $p = .080$, $\eta^2 = .086$). Kısmi eta kare (partial eta squared) değerlerinin her iki etki için de yaklaşık .08 düzeyinde olması, orta büyüklükte bir etki potansiyeline işaret etmektedir. Ancak gözlemlenen güç (observed power) değerlerinin .493 ve .505 gibi .80'in oldukça altında kalması, bu etkilerin istatistiksel olarak güvenilirliğini sınırlandırmaktadır. Sferisite varsayımının sağlandığı dikkate alındığında, analizde düzeltme katsayılarına gerek duyulmadan elde edilen standart F değerleri geçerli kabul edilmiştir. Sonuç olarak, müdahale programı "bağlamsal benlik" düzeyinde zaman içinde bazı olumlu değişimlere yol açmış olabilir; ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamış ve güçlü bir etki olarak değerlendirilememiştir.

Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal (linear) ve eğrisel (quadratic) kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.29'da ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.29: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Kaynak		Tip III Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Doğrusal	29,400	1	29,400	6,558	,016	,190	6,558	,696
	Eğrisel	1,800	1	1,800	,236	,631	,008	,236	,076
Zaman * Grup (Ön test – Ara Test – Son Test)	Doğrusal	17,067	1	17,067	3,807	,061	,120	3,807	,470
	Eğrisel	15,022	1	15,022	1,967	,172	,066	1,967	,273
Hata (Zaman)	Doğrusal	125,533	28	4,483					
	Eğrisel	213,844	28	7,637					

Tablo 4.29’da yer alan verilere göre, “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin doğrusal ve eğrisel eğilim analizleri sonuçları incelendiğinde, zaman değişkeninin doğrusal bileşeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 6.558, p = .016, \eta^2 = .190$). Bu bulgu, zamanla birlikte “bağlamsal benlik” düzeyinde anlamlı bir doğrusal değişim yaşandığını göstermektedir. Elde edilen $\eta^2 = .190$ değeri orta-yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Ancak eğrisel (quadratic) bileşen anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 0.236, p = .631, \eta^2 = .008$), bu da değişim örüntüsünde karmaşık (örneğin, artıştan sonra azalma gibi) bir yapı olmadığını, değişimin doğrusal bir seyir izlediğini göstermektedir. Zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşimi açısından doğrusal bileşen anlamlılık sınırına yaklaşmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(1, 28)} = 3.807, p = .061, \eta^2 = .120$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının “bağlamsal benlik” düzeylerinde zaman içerisinde birbirinden farklılaştığına dair bir eğilim olduğunu, ancak bu farkın güvenilir düzeyde olmadığına işaret etmektedir. Eğrisel etkileşim bileşeni de anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = 1.967, p = .172, \eta^2 = .066$). Sonuç olarak, “bağlamsal benlik” düzeyinde zamanla anlamlı bir doğrusal değişim (artış eğilimi) gözlenmiş; ancak bu değişimin grup türüne (deney vs. kontrol) göre farklılaşması anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Müdahale programı bu boyutta potansiyel bir gelişim sağlamış olabilir, fakat bu gelişim istatistiksel olarak yalnızca zamanın etkisiyle sınırlı kalmış, gruplar arası farklılık düzeyine ulaşmamıştır.

Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre bağlamsal benlik düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.30’da sunulmuştur.

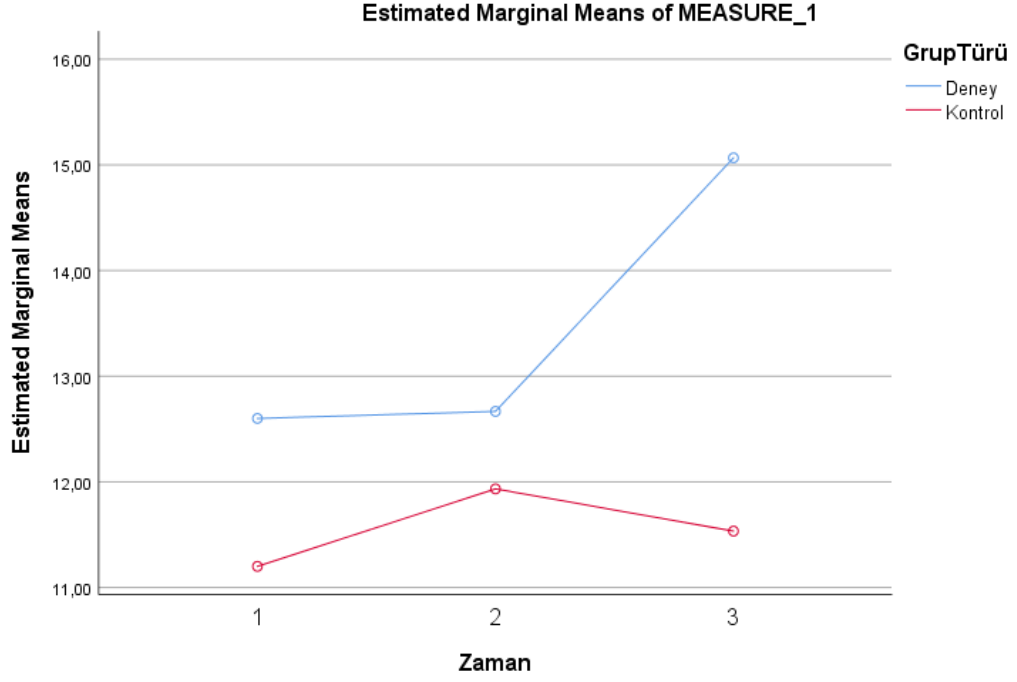
Tablo 4.30: Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri

Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralıkları		
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Ön Test	Kesişme Noktası	11,200	1,058	10,588	,000	9,033	13,367
	Deney	1,400	1,496	,936	,357	-1,664	4,464
	Kontrol	0

Ara Test	Kesişme	11,933	1,126	10,600	,000	9,627	14,239
	Noktası						
	Deney	,733	1,592	,461	,649	-2,528	3,994
	Kontrol	0
Son Test	Kesişme	11,533	,890	12,959	,000	9,710	13,356
	Noktası						
	Deney	3,533	1,259	2,807	,009	,955	6,112
	Kontrol	0

Tablo 4.30’da yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının “bağlamsal benlik” alt boyutuna ilişkin ön test, ara test ve son test ölçümlerine ait tahmini ortalamaları karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön test ölçümünde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = 1.400$, $p = .357$). Bu bulgu, başlangıçta grupların “bağlamsal benlik” düzeylerinde benzer olduğu anlamına gelmektedir. Ara testte de gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($B = 0.733$, $p = .649$). Ancak son test bulguları, deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($B = 3.533$, $p = .009$). Bu sonuç, müdahale etkisinin zamanla ortaya çıktığını ve özellikle son test aşamasında deney grubunun “bağlamsal benlik” düzeyinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, son test için elde edilen güven aralığının ($95\% \text{ CI} = 0.955 - 6.112$) tamamen pozitif değerlerden oluşması, bu farkın yalnızca istatistiksel olarak anlamlı değil, aynı zamanda uygulamada da anlamlı olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, müdahale programının “bağlamsal benlik” düzeyine etkisi gecikmeli biçimde ortaya çıkmakta ve son test döneminde anlamlı hale gelmektedir. Bu bulgu, müdahale etkilerinin uzun vadede daha belirgin olabileceğini göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarının bağlamsal benlik düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.6’da sunulmuştur.



Şekil 4.6: Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlamsal Benlik Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi

Şekil 4.6’da görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına (ön test, ara test, son test) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, ön testten ara teste kadar küçük bir artış gözlemlenmekte, son testte ise bu artış daha belirgin hale gelmektedir. Özellikle son test noktasında deney grubunun düzeyinde dikkat çekici bir yükselme görülmektedir. Buna karşılık, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda, ara teste kadar hafif bir yükseliş olmasına rağmen, son testte yeniden düşüş yaşandığı dikkat çekmektedir. Üç zaman dilimi boyunca kontrol grubunun düzeyleri genel olarak yatay bir seyir izlemektedir. Bu eğilimler, müdahalenin deney grubu üzerinde gecikmeli ve kademeli bir etki yarattığını göstermektedir. Grafıksel olarak gözlemlenen bu farklılıklar, Tablo 6’daki parametre tahminlerinde son test için deney grubunun lehine elde edilen anlamlı fark ($p = .009$) ile de uyumludur. Sonuç olarak, bu grafik, uygulanan müdahalenin bağlamsal benlik düzeylerini artırmada zaman içinde etkili olduğunu ve bu etkinin özellikle son test döneminde belirginleştiğini görsel olarak desteklemektedir.

4.2.5. Ayırışma Alt Boyutuna İlişkin Bulgular

Deneysel çalışmanın etkililiğini belirlemek için yapılacak MANOVA analizi için yine varsayımlarından olan eş varyanslılık varsayımı da incelenmiştir. Ayırışma alt boyutu için varyans kovaryans matrislerin eşitliğine Box M testi ile bakılmıştır. Box M testi çok değişkenli normalliğe duyarlı olduğu için p değeri $p < .001$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.31’de yer almaktadır.

Tablo 4.31: Ayırışma Alt Boyutundan Elde Edilen Bulgulara İlişkin Box's M Sonuçları

	Box's M	4,413
	F	,649
Ayırışma Alt boyutu	df1	6
	df2	5680,302
	Sig.	,691

Tablo 4.31’deki Box’s M testi sonuçlarına göre, “ayırışma” alt boyutuna ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı ihlal edilmemiştir (Box’s M = 4.413; F = 0.649; df1 = 6; df2 = 5680.302; p = .691). Anlamlılık düzeyinin .05’in oldukça üzerinde olması, gruplar arasında varyans-kovaryans yapılarının istatistiksel olarak farklılık göstermediğini ve çok değişkenli analizlerde bu varsayımın sağlandığını ortaya koymaktadır.

Çalışmada çok değişkenli etkileri değerlendirmek amacıyla kullanılan Pillai’s Trace, Wilks’ Lambda, Hotelling’s Trace ve Roy’s Largest Root test istatistiklerine ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.32: Ayırışma Alt Boyutuna İlişkin Manova Testi Bulguları

	Etki	Değer	F	Hipotezler Df	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Pillai's Trace	0,272	5,035	2,000	0,014	0,272	10,071	0,770
	Wilks' Lambda	0,728	5,035	2,000	0,014	0,272	10,071	0,770
	Hotelling's Trace	0,373	5,035	2,000	0,014	0,272	10,071	0,770
	Roy's Largest Root	0,373	5,035	2,000	0,014	0,272	10,071	0,770
Zaman * Grup (Ön test – Ara	Pillai's Trace	0,272	5,042	2,000	0,014	0,272	10,083	0,771
	Wilks' Lambda	0,728	5,042	2,000	0,014	0,272	10,083	0,771

Test – Son Test)	Hotelling's Trace	0,373	5,042	2,000	0,014	0,272	10,083	0,771
	Roy's Largest Root	0,373	5,042	2,000	0,014	0,272	10,083	0,771

Tablo 4.32 incelendiğinde, çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Pillai's Trace = .272, $F_{(2, 24)} = 5.035$, $p = .014$, $\eta^2 = .272$). Bu sonuç, “ayrışma” alt boyutunda ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi de anlamlı bulunmuştur (Pillai's Trace = .272, $F_{(2, 24)} = 5.042$, $p = .014$, $\eta^2 = .272$), bu da deney ve kontrol gruplarının ayrışma düzeylerindeki değişimin zaman içinde farklılaştığını göstermektedir. Tüm çok değişkenli test istatistikleri (Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, Roy's Largest Root) aynı yönde anlamlılık göstermektedir. Kısmi eta kare değerlerinin (.272) orta düzeyde etki büyüklüğüne işaret ettiği ve gözlemlenen gücün (.770 ve .771) tatmin edici düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, uygulanan müdahale programının ayrışma düzeyleri üzerinde anlamlı ve orta düzeyde güçlü bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki ölçümlerine ilişkin varyans analizleri, gruplar arası ve zaman etkisini birlikte değerlendirmek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA'sı ile gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, hem zamanın ana etkisini hem de zaman ile grup etkileşimini istatistiksel olarak test etmektedir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.33'te ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 4.33: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi Bulguları

Kaynak	Tip III Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç	
Zaman	Sphericity Assumed	79,400	2	39,700	5,035	,010	,152	10,071	,796
	Greenhouse-Geisser	79,400	1,812	43,809	5,035	,012	,152	9,126	,765
	Huynh-Feldt	79,400	2,000	39,702	5,035	,010	,152	10,070	,796
	Lower-bound	79,400	1,000	79,400	5,035	,033	,152	5,035	,582

Zaman *	Sphericity	72,422	2	36,211	4,593	,014	,141	9,186	,756
	Assumed								
Grup (Ön test –	Greenhouse-	72,422	1,812	39,959	4,593	,017	,141	8,324	,724
	Geisser								
Ara Test – Son Test)	Huynh-Feldt	72,422	2,000	36,213	4,593	,014	,141	9,185	,756
	Lower-bound	72,422	1,000	72,422	4,593	,041	,141	4,593	,544
Hata (Zaman)	Sphericity	441,511	56	7,884					
	Assumed								
	Greenhouse-	441,511	50,748	8,700					
	Geisser								
	Huynh-Feldt	441,511	55,997	7,884					
	Lower-bound	441,511	28,000	15,768					

Tablo 4.33’te sunulan bulgulara göre, “ayrışma” alt boyutuna ilişkin yapılan tekrarlı ölçümler varyans analizinde zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 56)} = 5.035$, $p = .010$, $\eta^2 = .152$). Bu sonuç, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşimi de anlamlıdır ($F_{(2, 56)} = 4.593$, $p = .014$, $\eta^2 = .141$). Bu durum deney ve kontrol gruplarının ayrışma düzeylerinde zamanla farklılaşan bir değişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen kısmi eta kare değerleri orta düzeyde etki büyüklüğüne işaret ederken, gözlemlenen güç değerleri (.796 ve .756) sonuçların güvenilirliğini desteklemektedir. Sferisite varsayımı sağlandığından analizlerde düzeltme katsayıları kullanılmamış ve standart F değerlerinin geçerli olduğu kabul edilmiştir. Bu bulgular, uygulanan müdahalenin deney grubunun “ayrışma” düzeyini anlamlı ve etkili biçimde artırdığını göstermektedir.

Zaman içinde gözlemlenen değişimlerin eğilimini belirlemek amacıyla ise doğrusal (linear) ve eğrisel (quadratic) kontrast analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler hem zamanın kendi etkisini hem de grup ile etkileşimini incelemek üzere yapılandırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.34’te ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 4.34: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Doğrusal ve Kontrast Analizleri

Kaynak		Tip III Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Kısmi Eta Kare	Olmayan Parametreler	Gözlemlenen Güç
Zaman	Doğrusal	79,350	1	79,350	9,268	,005	,249	9,268	,696
	Eğrisel	,050	1	,050	,007	,934	,000	,007	,076
Zaman * Grup (Ön test – Ara Test – Son Test)	Doğrusal	70,417	1	70,417	8,224	,008	,227	8,224	,470
	Eğrisel	2,006	1	2,006	,278	,602	,010	,278	,273
Hata (Zaman)	Doğrusal	239,733	28	8,562					
	Eğrisel	201,778	28	7,206					

Tablo 4.34’te yer alan doğrusal ve eğrisel eğilim analizlerine göre, “ayrışma” alt boyutuna ilişkin zaman değişkeninin doğrusal etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1, 28)} = 9.268$, $p = .005$, $\eta^2 = .249$), bu da zaman ilerledikçe “ayrışma” düzeyinde anlamlı bir artış eğilimi olduğunu göstermektedir. Buna karşın zamanın eğrisel etkisi anlamlı değildir ($F_{(1, 28)} = .050$, $p = .934$, $\eta^2 = .000$), yani değişim doğrusal bir çizgide ilerlemiş ve karmaşık bir eğilim göstermemiştir. Zaman ile grup etkileşiminde de yalnızca doğrusal bileşen anlamlı bulunmuş ($F_{(1, 28)} = 8.224$, $p = .008$, $\eta^2 = .227$), eğrisel bileşen anlamlı olmamıştır ($F_{(1, 28)} = .278$, $p = .602$). Bu durum, deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki “ayrışma” düzeylerindeki değişim biçimlerinin farklılaştığını ve müdahalenin etkisinin doğrusal bir artış şeklinde ortaya çıktığını göstermektedir. Kısmi eta kare değerlerinin yüksekliği ve gözlemlenen gücün (power) orta-yüksek düzeyde olması, elde edilen etkilerin istatistiksel açıdan güvenilir olduğunu desteklemektedir.

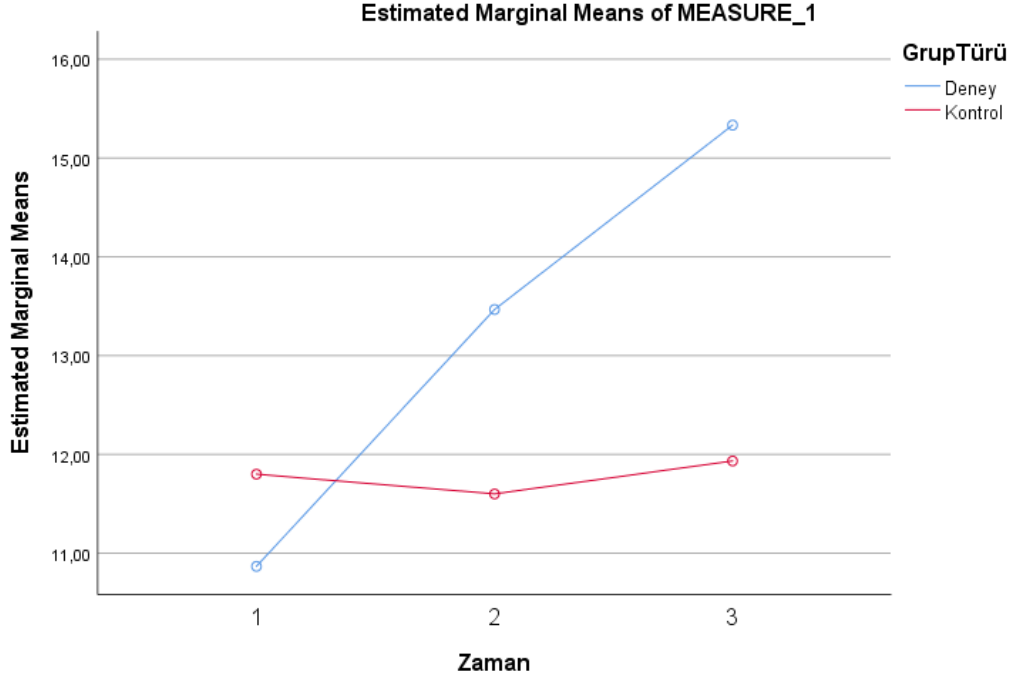
Son olarak deney ve kontrol gruplarının ölçüm zamanlarına göre “ayrışma” düzeyleri arasındaki farkları daha ayrıntılı incelemek amacıyla parametrik tahmin değerleri analiz edilmiştir. Bu analiz, gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığını ve etki büyüklüklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 4.35’te sunulmuştur.

Tablo 4.35: Ayrışma Alt Boyutuna İlişkin Parametre Tahminleri

Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	t	p	95% Güven Aralıkları		
					Alt Sınır	Üst Sınır	
Ön Test	Kesişme Noktası	11,800	,939	12,570	,000	9,877	13,723
	Deney	-,933	1,328	-,703	,488	-3,653	1,786
	Kontrol	0
Ara Test	Kesişme Noktası	11,600	1,116	10,392	,000	9,313	13,887
	Deney	1,867	1,579	1,182	,247	-1,367	5,100
	Kontrol	0
Son Test	Kesişme Noktası	11,933	,911	13,105	,000	10,068	13,799
	Deney	3,400	1,288	2,640	,013	,762	6,038
	Kontrol	0

Tablo 4.35'te yer alan verilere göre, deney ve kontrol gruplarının ön test, ara test ve son test ölçümlerine ilişkin tahmini ortalamaları karşılaştırılmış ve gruplar arası farkların istatistiksel anlamlılığı değerlendirilmiştir. Ön test ölçümünde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($B = -0.933$, $p = .488$), bu durum grupların başlangıç düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Ara testte de gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($B = 1.867$, $p = .247$), ancak son testte deney grubu lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($B = 3.400$, $p = .013$). Bu bulgu, uygulanan müdahalenin etkisinin zaman içinde gecikmeli olarak ortaya çıktığını ve son test aşamasında deney grubunun ayrışma düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca güven aralığının pozitif olması ve p değerinin .05'in altında bulunması, bu sonucun istatistiksel olarak güvenilir olduğunu desteklemektedir.

Deney ve kontrol gruplarının “ayrışma” alt boyutu düzeylerindeki değişimi zaman içinde karşılaştırmalı olarak göstermek amacıyla tahmini marjinal ortalamalara ilişkin çizgi grafiği oluşturulmuştur. Bu grafik, gruplar arası farkların zamanla nasıl şekillendiğini görsel olarak ortaya koymaktadır. İlgili bulgular Şekil 4.7'de sunulmuştur.



Şekil 4.7: Deney ve Kontrol Gruplarının Ayırışma Puanlarındaki Zamanla Değişim Eğrisi

Şekil 4.7’de görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının üç ölçüm zamanına (ön test, ara test ve son testi) ilişkin tahmini marjinal ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Açık mavi çizgiyle gösterilen deney grubunda, ön testten ara teste belirgin bir artış gözlenmiş, son testinde de bu yükseliş eğilimi devam etmiştir. Buna karşılık, kırmızı çizgiyle temsil edilen kontrol grubunda ise ortalamalarda anlamlı bir değişim görülmemektedir; düzeyler görece sabit kalmıştır. Bu durum, deney grubuna uygulanan müdahalenin ayırışma düzeyini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Grafiksnel eğilim, önceki istatistiksel analizlerden elde edilen MANOVA, kontrast ve parametre tahminlerine ilişkin bulgularla örtüşmekte ve müdahale programının etkisinin görsel bir yansımasını sunmaktadır.

4.3. Deney Grubundaki Katılımcıların Deneyimsel Geri Bildirimleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının nitel analiz bulguları, deney grubunda yer alan katılımcı annelerin duygusal farkındalıklarında, kendilik algılarında ve davranışsal eğilimlerinde çok boyutlu bir dönüşüm yaşadıklarını ortaya koymuştur. Program öncesi döneme ilişkin geri bildirimler, annelerin kendilerine yönelik tutumlarının büyük ölçüde öz-eleştirel olduğunu, yoğun

yaşam temposu içerisinde bireysel ihtiyaçlarını ve ilgi alanlarını fark etmeye fırsat bulamadıklarını, kişisel zaman ayırma davranışını ise hem vicdanî hem de toplumsal düzeyde “bencillik” olarak değerlendirdiklerini göstermiştir. Program süreciyle birlikte bu algılarda belirgin bir dönüşüm yaşanmış; katılımcıların farkındalık düzeylerinde artış gözlemlenmiş ve bazı annelerin hobi edinme, spor yapma ve kişisel gelişim alanlarında adım attıkları belirtilmiştir. Oturumlar boyunca ebeveynlik rollerine ve gündelik yaşantılarına dair zorlukları paylaşma fırsatı bulan katılımcılar, benzer güçlüklerin başka anneler tarafından da deneyimlendiğini fark ederek yalnız olmadıklarını hissettiklerini ifade etmişlerdir. Grup süreci bu bağlamda güvenli ve destekleyici bir paylaşım ortamı sağlamış, verilen ev ödevleri aracılığıyla içsel farkındalık artmış, bireylerin kişisel değerlerini yeniden değerlendirmelerine ve bu değerlere uygun kararlar almalarına katkı sunmuştur. Program sonunda bazı katılımcıların kendilerine karşı daha şefkatli ve anlayışlı bir tutum geliştirdikleri, öz-şefkatli ifadeleri günlük yaşamlarında kullanmaya başladıkları ve stres ile kaygı gibi zorlayıcı duygulara karşı daha kabul odaklı, dengeli yaklaşımlar benimsedikleri görülmüştür. Katılımcılardan elde edilen bu deneysel veriler, beş ana tema etrafında toplanmış ve programın yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de anlamlı kazanımlar sağladığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, katılımcılar bu tür programların yalnızca belirli gruplarla sınırlı kalmaması gerektiğini, tüm annelere ulaşacak şekilde yaygınlaştırılmasının fayda sağlayacağını vurgulamışlardır. Katılımcı görüşlerinden elde edilen bu nitel bulgular, beş ana tema etrafında gruplanmış ve her bir tema aşağıda ilgili katılımcı görüşleriyle birlikte detaylandırılmıştır:

4.3.1. Program Öncesi Bilgi Düzeyi ve Zorluklar

Deney grubunda yer alan katılımcıların büyük çoğunluğu, programa katılmadan önce öz-şefkat ve zorlayıcı duygularla baş etme konularında sınırlı ya da hiç bilgi sahibi olmadıklarını belirtmiştir. Bu durum, öz-şefkatin bireysel yaşamda uygulanabilir bir beceri olarak tanımlanmasında ve içselleştirilmesinde çeşitli güçlükler yaşandığını ortaya koymaktadır. Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, program öncesi dönemde sıklıkla yoğun öz-eleştiri, kendini ihmal etme, artan kaygı düzeyi, yetersizlik algısı ve zorlayıcı duyguları bastırma eğilimi gibi yaşantıların ön planda olduğu anlaşılmaktadır.

Örneğin, K1 bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir: *“Hiçbir bilgiye sahip değildim. Biraz sinirli biriyim, daha sakin olmamın gerekli olduğunu fark ettim.”* Bu ifade, katılımcının hem öz-şefkat kavramına ilişkin bilgi eksikliği yaşadığını hem de duygularını düzenleme becerisinde zorluk yaşadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde K3, *“Kendime yüklenip sağlıklı düşünemiyordum”* şeklindeki ifadesiyle, yoğun içsel eleştirilerin bilişsel işleyiş üzerindeki olumsuz etkisine dikkat çekmiştir. K4’ün *“Zor duygularla başa çıkmada çok bilgi sahibi değildim... Kaygılarımla başa çıkmada zorlanıyordum”* ifadesi ise duygusal düzenleme ve stresle baş etme alanlarında yaşanan yetersizlikleri ortaya koymakta; bu durumun psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bazı katılımcılar ise öz-şefkat kavramına daha önce teorik düzeyde aşina olduklarını ancak bu bilgiyi yaşantılarına aktarmakta zorlandıklarını belirtmiştir. K14 bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: *“Öz-şefkat nedir biliyordum ama hayatımda kendime uygulamıyordum. Özellikle başarısız olmak benim için utanılacak bir şeydi.”* Bu ifade, kavramsal farkındalığın bireysel düzeyde öz-kabul ve içsel anlayış geliştirmek için yeterli olmadığını göstermektedir. Benzer biçimde, K13’ün *“Yetersizlik duygusu beni her anlamda yavaşlatıyordu. Kendime kızmama ve eleştirmeme konusunda çok zorlandım”* ifadesi, öz-değeri düşük bireysel algıyı ve içsel baskıyı net bir biçimde yansıtmaktadır.

Katılımcılar arasında program öncesi dönemde sosyal çekingenlik ve içe kapanıklık nedeniyle kendini ifade etmekte güçlük çeken bireyler de bulunmaktadır. Örneğin K5, *“Düşüncelerimi doğru düzgün yansıtamıyordum”* şeklindeki ifadesiyle, iletişim becerilerindeki sınırlılığı dile getirmiştir. Katılımcıların çoğu, zorlayıcı duygular karşısında yalnızlık, çaresizlik ve kendine karşı acımasız bir tutum geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu bağlamda K10’un şu sözleri dikkat çekmektedir: *“Yaşadığım olayları, duyguları sadece benim yaşadığımı sanıyordum... program sayesinde herkesin aynı durumda olduğunu öğrendim.”* Bu ifade, grup sürecinin katılımcılar üzerindeki destekleyici etkisini ve paylaşılan deneyimlerin birleştirici gücünü gözler önüne sermektedir.

Tüm bu verilerden hareketle, programın başlangıcında katılımcıların öz-şefkat ve psikolojik esnekliğe ilişkin hem kavramsal hem de uygulamaya dönük düzeyde önemli eksiklikler yaşadıkları; bu durumun yaşam kalitesini, ebeveynlik işlevlerini ve içsel dengeyi olumsuz yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Söz konusu bulgular, psikoeğitim

programının uygulanma gerekçesini ve hedef kitle üzerindeki potansiyel etkisini temellendiren önemli ön veriler olarak değerlendirilmektedir.

4.3.2. Farkındalık ve Bakış Açısı Değişimi

Deney grubundaki katılımcıların büyük bir bölümü, öz-şefkat temelli psikoeğitim sürecinin kendilerinde bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde farkındalık yarattığını ifade etmiştir. Elde edilen nitel veriler, bu farkındalıkların özellikle kendilik algısı, zorlayıcı duygularla başa çıkma, öz-eleştirel döngüleri tanıma ve yaşam olaylarına karşı daha esnek bir bakış açısı geliştirme gibi temalar etrafında yoğunlaştığını göstermektedir.

Katılımcı ifadeleri, programda ele alınan mindfulness (bilinçli farkındalık), kendine nezaket ve ortak insanlık gibi temel yapı taşlarının yaşam deneyimlerine anlamlı biçimde yansıdığını ortaya koymaktadır. Örneğin, K6 bu durumu şu sözlerle dile getirmiştir: *“Hiçbir zaman anda kalmadığımı ve kendimi dinleyip kendime zaman ayırmadığımı fark ettim.”* Bu ifade, katılımcının otomatik pilotla geçen bir yaşamdan bilinçli farkındalığa yöneldiğini ve günlük yaşamda kendine alan açmanın önemini içselleştirdiğini göstermektedir. Benzer şekilde, K3’ün *“Sadece benim başıma geliyormuş gibi düşündüğüm olayların aslında herkesin başına gelebileceğini fark ettim.”* ifadesi, başkalarıyla kıyaslama ve yalnızlık algısına karşı gelişen bir iç görüyü yansıtmaktadır. Bu farkındalık, öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olan “ortak insanlık” kavramının katılımcının içsel sürecinde karşılık bulduğuna işaret etmektedir. Böylece birey, yaşadığı olumsuzlukları kişisel bir yetersizlik olarak görmekten ziyade evrensel bir insan deneyimi olarak değerlendirmeye başlamıştır.

K13’ün *“Kendimi suçlamayı bırakmanın bana neler kazandırdığını gördüm. Önceden kendimi acımasızca eleştirirdim, şimdi duruyorum, düşünüyorum, neden böyle hissettiğimi anlamaya çalışıyorum.”* şeklindeki ifadesi ise katılımcının içsel eleştirel sesin farkına vardığını ve bu döngüye müdahale etmeye başladığını göstermektedir. Bu durum, psikoeğitim sürecinin yalnızca kavramsal düzeyde bilgi sunmakla kalmayıp, duygusal düzenleme becerileri kazandırarak davranışsal bir dönüşüm sağladığını ortaya koymaktadır.

Ayrıca, K11’in *“Küçüklükten beri içimde taşıdığım yetersizlik duygusunu ilk defa sorguladım. Belki de hep başkalarını memnun etmeye çalıştığım için kendime zaman ayırmamışım.”* ifadesi, farkındalığın yalnızca mevcut davranışlara değil, geçmiş

yaşantıların bugünkü benlik algısı üzerindeki etkilerine de uzandığını göstermektedir. Bu tür farkındalıklar, bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve merhametli bir tutum geliştirmelerine olanak sağlamıştır.

Dolayısıyla, katılımcıların program sürecinde kazandıkları farkındalıkların yalnızca kavramsal düzeyde sınırlı kalmadığı; aynı zamanda günlük yaşam pratiklerine içselleştirilerek yansıdığı ve dönüştürücü etkiler yarattığı görülmektedir. Bu bulgular, öz-şefkatin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olduğuna dair önemli bir kanıt niteliğindedir.

4.3.3. Duygusal Değişim ve Kendilik Algısı

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, katılımcıların duygusal yaşantılarında derinlikli bir dönüşüm süreci başlattığı söylenebilir. Program boyunca kazanılan farkındalıklar ve içgörüler, bireylerin duygularını tanıma, kabul etme ve düzenleme kapasitelerinde anlamlı gelişmeler sağlamıştır. Katılımcılar, özellikle öfke, suçluluk, yetersizlik, yalnızlık ve hayal kırıklığı gibi zorlayıcı duygularla başa çıkma süreçlerinde geçmişe kıyasla daha işlevsel bir yaklaşım geliştirdiklerini belirtmiştir. Bu bağlamda, duygularla savaşmak veya bastırmak yerine, onları anlama, gözleme ve kabul etme yönelimlerinin ön plana çıktığı görülmüştür.

Örneğin, K3 bu dönüşümü şu şekilde ifade etmiştir: “*Artık duygularıyla savaşmıyorum. Hissettiğim şeyin ne olduğunu anlamaya çalışıyorum. Önceden bir şey hissettiğimde hemen bastırırdım, şimdi kabul ediyorum.*” Bu ifade, duygusal farkındalık ve kabulün katılımcının içsel sürecine yerleştiğini ve kaçınmacı başa çıkma tutumlarının zamanla yerini daha dengeli stratejilere bıraktığını göstermektedir. Benzer şekilde, K2’nin “*Kendimi kötü hissettiğimde hemen suçluluk duygusu gelirdi. Şimdi o duyguyu yaşamama izin veriyorum. Bir şeylerin yolunda gitmediğini anlamam için bir işaret gibi görüyorum artık.*” ifadesi, bireyin olumsuz duyguları birer tehdit olarak görmektense, içsel sinyaller olarak yorumlamaya başladığını ortaya koymaktadır.

Duygularla kurulan bu yeni ilişki biçimi, özellikle öfke gibi zorlayıcı duygular karşısında duygusal tepkilerin düzenlenmesini de beraberinde getirmiştir. K10’un “*Kızdığımda artık hemen tepki vermiyorum. Eskiden sessizleşip uzaklaşırđım, şimdi*

neye kızdığımı anlamaya çalışıyorum.” sözü, duygusal farkındalığın davranışsal düzeye yansıdığını ve duygusal tepkilerin yönetiminde önemli ilerlemeler kaydedildiğini göstermektedir.

Program, aynı zamanda katılımcıların kendilik algılarında yumuşama, içsel şefkat ve kabullenme becerilerinin gelişimini de desteklemiştir. K11 bu süreci şu sözlerle ifade etmiştir: *“Kendimle kavga etmeyi bıraktım. Mükemmel değilim ve bu çok rahatlatıcı bir şey. Hatalarım olduğunda artık kendimi cezalandırmıyorum.”* Bu ifade, mükemmeliyetçi iç sesin yerini daha esnek ve anlayışlı bir iç konuşmaya bıraktığını ve bireyin öz-şefkat kapasitesinin güçlendiğini göstermektedir. K6’ nın *“Kalbimi yumuşattı bu eğitim, en çok kendime karşı sert olduğumu fark ettim.”* sözleri ise duygusal dönüşümün yalnızca davranışsal değil, duygusal düzeyde de derinleştiğini ortaya koymaktadır.

Bazı katılımcılar, öz-şefkat becerilerindeki bu içsel dönüşümün yalnızca kendileriyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda ebeveynlik rollerini de olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. K14, bu etkileri şu sözlerle aktarmıştır: *“Kendime iyi davrandıkça çocuğuma da daha şefkatli davranmaya başladım. Önceden hep mükemmel anne olmaya çalışırdım, şimdi yeterince iyi olmanın ne demek olduğunu biliyorum.”* Bu ifade, öz-şefkatin yalnızca bireysel düzeyde değil, aile içi ilişkiler ve ebeveynlik uygulamaları üzerinde de yapıcı etkiler sağladığını göstermektedir.

Sonuç olarak katılımcı görüşleri, öz-şefkat temelli psikoeğitim programının yalnızca duygusal rahatlama sağlamadığını; aynı zamanda bireyin kendilik algısını daha kapsayıcı, kabullenici ve şefkat temelli bir biçimde yeniden yapılandırmasına olanak tanıdığını ortaya koymaktadır. Bu dönüşüm, duygusal dayanıklılığın artmasını destekleyen ve uzun vadeli iyilik haline katkı sunan bütüncül bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir.

4.3.4. Yaşam Pratiğine Aktarım ve Davranışsal Değişim

Psikoeğitim programı süresince geliştirilen farkındalık ve duygusal dönüşüm, katılımcıların günlük yaşamlarına somut davranışsal değişimlerle yansımıştır. Katılımcılar, program süresince edindikleri bilgi ve becerileri yalnızca içsel farkındalık düzeyinde değil; sosyal ilişkilerde, anne-çocuk etkileşimlerinde ve bireysel yaşam pratiklerinde uygulamaya başladıklarını ifade etmişlerdir.

Bu davranışsal dönüşümler en çok, kişisel sınır koyma, öz-bakım uygulamaları, ihtiyaçları ifade etme, ilişkilerde daha şefkatli iletişim kurma, stres anlarında daha yapıcı tepkiler verme ve ebeveynlik rollerinde daha anlayışlı tutumlar geliştirme alanlarında kendini göstermiştir.

K2, bu dönüşümü şu şekilde ifade etmiştir: *“Eskiden kendimden çok fazla ödün veriyordum, şimdi “hayır” demeyi öğrenmeye başladım. Bu benim için çok büyük bir adım.”* Bu ifade, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğiliminden uzaklaşarak sağlıklı sınır koyma becerisi kazandığını göstermektedir. Benzer şekilde K13, psikoeğitim sürecinin ebeveynlik davranışlarına etkisini şu sözlerle dile getirmiştir: *“Artık çocuğum bir hata yaptığında hemen bağırmiyorum. Birlikte çözüm arıyoruz. Onunla konuşurken daha anlayışlıyım.”* Bu ifade, öz-şefkatin ebeveynlik ilişkisine yansıyan somut davranışsal etkilerine işaret etmektedir.

K1’in *“İnsanlara karşı daha anlayışlıyım. Kimseye sert çıkmamaya çalışıyorum. Hemen yargılamıyorum artık.”* sözleri, öz-şefkat yaklaşımının yalnızca bireyin kendisiyle olan ilişkisini değil, sosyal ilişkilerini de olumlu yönde dönüştürdüğünü ortaya koymaktadır. Aynı şekilde K5, öz-bakım alışkanlıklarının güçlendiğini şu şekilde ifade etmiştir: *“Artık kendime vakit ayırıyorum. Kitap okuyorum, yürüyüşe çıkıyorum. Önceden kendim için bir şey yapmak suçluluk verirdi.”* Bu ifade, öz-şefkatin somut eylemler aracılığıyla bireyin kendine değer verme pratiğine dönüştüğünü göstermektedir.

Bazı katılımcılar ise program süresince öğrendikleri teknikleri günlük stresle başa çıkma süreçlerine dahil ettiklerini belirtmiştir. Örneğin K10, bu süreci şöyle tanımlamıştır: *“Stresli olduğumda kendime telkin vermeye başladım. Önceden panik olur, hemen kendimi suçlardım. Şimdi ‘bu an geçecek’ diyebiliyorum.”* Bu tür ifadeler, içsel düzenleme becerilerinin geliştiğini ve şefkatli iç konuşmaların davranışsal olarak benimsendiğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların deneyimleri, psikoeğitim programının yalnızca bilişsel ve duygusal düzeyde değil, aynı zamanda davranışsal düzeyde de kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir. Günlük yaşam pratiklerine yansıyan bu kazanımlar, programın gerçek yaşamla entegrasyonuna ve sürdürülebilirliğine ilişkin önemli göstergeler sunmaktadır.

4.3.5. Programın Genel Değerlendirmesi ve Yaygınlaştırılması

Katılımcıların ifade ve değerlendirmeleri, öz-şefkat temelli psikoeğitim programının bireysel düzeyde dönüştürücü etkiler yarattığını ve bu etkilerin daha geniş bir hedef kitleye ulaştırılması gerektiğine yönelik güçlü bir farkındalık oluşturduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, programı yalnızca teorik bilgi sunan bir eğitim olarak değil; duygusal iyileşmeyi destekleyen, içsel farkındalığı artıran ve kendini kabulle şekillenen derinlemesine bir psikolojik dönüşüm süreci olarak tanımlamıştır.

K6'nın şu ifadeleri, programın bireysel iç görü kazandıran niteliğini ve yeniden katılım isteğini açıkça yansıtmaktadır: *“Öz-şefkat eğitimi kişiliğimde değiştirmem gereken şeyleri fark ettirdi... böyle bir eğitim tekrar olsa düşünmeden katılırım.”* Bu tür ifadeler, programın yalnızca bilişsel düzeyde değil, duyuşsal ve davranışsal düzeyde de değişim yaratan bütüncül bir yapı sunduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların çoğu, bu tür bir programın yalnızca sınırlı bir gruba değil, daha geniş bir toplumsal kesime yaygınlaştırılması gerektiğini belirtmiştir. Bu görüş, öz-şefkat becerilerinin toplumsal düzeyde koruyucu ruh sağlığı yaklaşımı çerçevesinde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. K7, bu konudaki görüşünü şu sözlerle ifade etmiştir: *“Bu program yalnızca belirli bir gruba değil, tüm annelere sunulmalı.”* Benzer şekilde, K13'ün değerlendirmesi, öz-şefkat eksikliğinin bireysel psikolojik sorunların temelinde yatan önemli bir etken olabileceğine işaret etmektedir: *“Kesinlikle etrafımdaki insanlara da öneririm. Hayattaki birçok insan öz-şefkat bilmediği için bu kadar sorunlar yaşıyor. İnsanlar önce kendini sevmeyi öğrenmeli.”*

Katılımcılar yalnızca mevcut programın etkilerini değerlendirmekle kalmamış, aynı zamanda bu sürecin devamlılığına yönelik taleplerini de dile getirmiştir. Bazı katılımcılar, psikoeğitim programının ikinci bir aşamayla desteklenmesi gerektiğini, daha ileri düzey içeriklerin ve takip oturumlarının yapılandırılması gerektiğini ifade etmiştir. Örneğin K4, bu beklentisini şöyle dile getirmiştir:

“Programda geliştirilmesini düşündüğüm şey 2. seviye tarzı bir üst seviye olması. Başkalarına kesinlikle tavsiye ediyorum. Nedeni kendinin önemli olduğunu hissetmek tüm kadınların hakkı.”

Bu tür geri bildirimler, programın yalnızca tek seferlik bir müdahale olarak değil, yapılandırılmış, sürdürülebilir ve dönemsel olarak tekrar edilebilecek bir gelişim

süreci olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak katılımcı görüşleri, öz-şefkat temelli psikoeğitim programının amaçladığı kazanımları içselleştirme düzeyinde etkili olduğunu, bu kazanımların gündelik yaşama entegre edildiğini ve programın daha geniş topluluklara ulaştırılması gerektiğini güçlü biçimde desteklemektedir. Nitel bulgular, programın bireysel farkındalık, duygusal dönüşüm ve sosyal ilişkiler boyutlarında anlamlı etkiler yarattığını ve nicel bulgularla tutarlı biçimde kapsamlı bir müdahale niteliği taşıdığını göstermektedir.

Tüm bu tematik analiz sonuçları bir arada değerlendirildiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, çalışmaya katılan annelerin duygu, düşünce ve davranış düzeylerinde çok boyutlu ve derinlemesine dönüşümler sağladığı görülmektedir. Katılımcıların öz-şefkat, duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve kendilik algısı gibi psikolojik yapı taşlarında anlamlı değişimler yaşadıkları; bu değişimlerin yalnızca bireysel farkındalıkla sınırlı kalmayıp, sosyal ilişkiler, ebeveynlik rolleri ve yaşam pratiklerine de yansıdığı gözlemlenmiştir. Programın, katılımcılar tarafından yalnızca bilgi aktaran bir eğitim süreci olarak değil, aynı zamanda duygusal iyileşme, içsel keşif ve benliğe şefkatli yaklaşımı teşvik eden terapötik bir deneyim olarak tanımlanması, psikoeğitimin etkinliğini ve kapsayıcılığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, nitel verilerin nicel sonuçlarla tutarlı bir şekilde ilerlediğini göstermekte; programın koruyucu ruh sağlığı uygulamaları kapsamında geniş kitlelere yaygınlaştırılması gerektiğine yönelik anlamlı bir temel sunmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar sunulmuş; bu sonuçlar ilgili literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve araştırma bulgularına dayalı çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan çalışmayan annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, programın hem öz-şefkat hem de psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı ve olumlu değişimler sağladığını ortaya koymaktadır. Bulguların, benzer hedef kitleye yönelik olarak geliştirilen KKT temelli müdahale programlarının sonuçlarıyla büyük ölçüde örtüşmesi, çalışmanın literatüre katkısını güçlendirmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, davranışçı kuramlar temelinde gelişmiş ve klinik uygulamalarla şekillenmiş deneyimsel bir psikoterapi modelidir (Hayes vd., 1999). Bu model, danışanların yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda yaşantısal düzeyde değişim ve farkındalık kazanmalarını hedeflemektedir. Bu doğrultuda, terapötik süreçte metaforların kullanımı ön planda yer almakta ve geleneksel didaktik anlatımın ötesine geçilerek daha derin bir psikolojik temas kurulması amaçlanmaktadır. Özellikle farkındalık temelli uygulamalar, bireylerin hem terapi süresince hem de gündelik yaşamda duygularını, düşüncelerini ve davranış örüntülerini fark etmelerine ve bunlarla doğrudan temas kurmalarına imkân tanımaktadır. KKT kapsamında kullanılan metaforlar ve yaşantısal egzersizler, müdahalelerin salt zihinsel düzeyde kavranmasının ötesine geçerek, bu deneyimlerin doğrudan yaşanmasını ve içselleştirilmesini kolaylaştırmakta, bu yönüyle terapötik sürecin etkisini artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır (Stoddard ve Afari, 2014). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin deneyimsel niteliği, terapi sürecinde edinilen kazanımların yalnızca seanslarla sınırlı kalmayıp, gündelik yaşama aktarılmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, seans içerisinde yürütülen egzersizlerin ve uygulamaların, birey tarafından seans dışında da düzenli olarak pratik edilmesi, öğrenilen tutum ve becerilerin

içselleştirilerek kalıcı hale gelmesini desteklemektedir. Özellikle grup temelli müdahalelerde, kazanımların davranışa dönüşebilmesi ve yaşamla bütünleşebilmesi açısından yaşantısal tekrarın önemi büyüktür.

5.1.1. Öz-Şefkat ile İlgili Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada elde edilen bulgular, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, 4-6 yaş çocuğu olan çalışmayan annelerin öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış sağladığını göstermektedir. Uygulanan programın etkisi, yalnızca müdahale sırasında sınırlı kalmamış; elde edilen kazanımlar süreç boyunca devam ederek sürdürülebilir nitelikte bir gelişim göstermiştir. Zaman değişkeninin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, ön test, ara test ve son test arasında öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zaman ile grup (ön test-ara test-son test) etkileşimi de anlamlı bulunmuştur. Zaman değişkeninin ve zaman ile grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı bulunması, öz-şefkat düzeylerinde deney grubunun lehine anlamlı ve doğrusal bir artışın olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, öz-şefkatin yapılandırılmış ve kuramsal temele dayanan müdahaleler aracılığıyla geliştirilebileceğini savunan kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir (Neff, 2003a; Neff vd., 2005). Deney grubunda gözlemlenen bu gelişim, yalnızca rastlantısal bir farklılık değil; aynı zamanda orta-yüksek düzeyde etki büyüklüğü ve yüksek gözlemlenen güç değerleriyle de desteklenmiştir. Grafikselleştirilmiş analizleri de bu bulguları görsel olarak doğrulamaktadır. Nitekim Neff ve Vonk (2009) ile Neff ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen çalışmalar, öz-şefkati yüksek bireylerin daha düşük düzeyde öz değerlendirme kaygısı yaşadığını, öz-şefkat ile düşünce baskılama arasında negatif bir ilişki bulunduğunu ve öz-şefkati düşük bireylerin daha kaçınan tutumlar sergilediğini göstermiştir. Elde edilen bulgular literatürdeki çeşitli araştırmalarla da büyük ölçüde örtüşmektedir. Neff ve Germer (2013) tarafından geliştirilen Farkındalıklı Öz-Şefkat Programı, katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde kalıcı artışlar sağlamış ve bu artışlar psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif katkılar sunmuştur. Programın etkisinin altı ay ve bir yıl sonra yapılan izleme ölçümlerinde de sürdüğü belirlenmiştir. Arimitsu (2016), Japon üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında öz-şefkat temelli müdahalenin pozitif duygular, benlik saygısı ve öz-şefkat düzeylerini artırdığını, depresyon, suçluluk ve kaygı düzeylerini ise azalttığını ortaya koymuştur. Benzer

şekilde, yurt içinde yapılan çalışmalar da araştırmanın bulgularıyla paralel sonuçlar sunmaktadır. Örneğin Çağlayan-Mülazım (2022) üniversite öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının deney grubunda anlamlı düzeyde öz-şefkat artışı sağladığını bildirmiştir. Sarıgül (2021) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada öz-şefkatin riskli davranışları azalttığını ve olumlu benlik gelişimini desteklediğini ortaya koymuştur. Gökteş (2023) erken çocukluk döneminde yürüttüğü bir çalışmada öz-şefkatin çocukların öz düzenleme becerileri üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmiştir. Yıldırım (2018) ise ergenlerle yürüttüğü araştırmasında, öz-şefkat düzeyindeki artışın öznel iyi oluşla birlikte izleme aşamasında da sürdüğünü saptanmıştır. Çalışma bulguları, öz-şefkatin yalnızca bilişsel bir yapıdan ibaret olmadığını, aynı zamanda davranışsal ve duygusal boyutları da kapsayan çok yönlü bir beceri olduğunu ortaya koymakta ve bu araştırma sonuçlarıyla da benzer nitelikler taşımaktadır. Öz-şefkat, bireyin içsel eleştirilerini fark etme, kabul etme ve kendisine karşı daha şefkatli bir iç ses geliştirme becerisini desteklemektedir (Neff, 2003a). Bu bağlamda, öz-şefkat temelli psikoeğitim programı, katılımcı ebeveynlerin kendilerine yönelik tutumlarını dönüştürme, duygusal ihtiyaçlarını fark etme ve ebeveynlik rolleri bağlamında daha sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım benimsemeleri açısından işlevsel bir araç olduğu düşünülmektedir. Öz-şefkat ile ilgili bulgular incelendiğinde, öz-şefkatin bireysel psikolojik işlevsellik açısından önemli bir kaynak olduğu görülmektedir. Bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendisine yargılayıcı bir tutum yerine anlayışlı ve şefkatli bir yaklaşım sergilemesi, öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu yaklaşım, yalnızca bireysel iyilik hâlini desteklemekle kalmamakta, aynı zamanda bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde de daha empatik, sabırlı ve kabul edici bir tutum benimsemesine katkı sağlamaktadır. Öz-şefkat düzeyindeki bu artış, psikolojik dayanıklılığı güçlendirerek depresyon, kaygı ve stres gibi çeşitli psikolojik sorunların azaltılmasında da koruyucu bir rol üstlenme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Nitekim bireysel düzeyde gelişen bu olumlu dönüşüm, zamanla sosyal etkileşimlere yansıyor çevresel düzeyde daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasını destekleyebilir ve bu doğrultuda toplumsal psikolojik refahın artmasına katkıda bulunabilir (İskender, 2009). Bu bağlamda, araştırma kapsamında uygulanan öz-şefkat temelli müdahalenin, yalnızca bireysel değişimle sınırlı kalmadığı, aynı zamanda toplumsal düzeyde dönüşüme zemin hazırlayan önemli bir psikoeğitim aracı olduğu söylenebilir.

Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grup müdahalelerinin öz-şefkat üzerindeki etkilerini desteklemektedir. Büyüköksüz'ün (2021) ergenlerle yürüttüğü çalışmada, KKT temelli grup psiko-eğitim programının benlik saygısını artırmada etkili olduğu ve bu ilişkide öz-şefkat ile yaşantısal kaçınmanın aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu bulgu, öz-şefkatin bireysel iyilik hâli üzerinde dönüştürücü bir işleve sahip olduğunu ve KKT temelli yapılandırılmış müdahalelerin bu süreci destekleyebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Yetiz'in (2022) ve Yadavaia ve diğerlerinin (2014) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarda da KKT temelli psikoeğitim uygulamalarının öz-şefkat gelişiminde anlamlı artışlar sağladığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, mevcut çalışma bulgularıyla tutarlılık göstermekte ve öz-şefkatin terapötik bağlamda geliştirilebilecek önemli bir psikolojik kaynak olduğunu desteklemektedir.

Ayrıca alan yazındaki çalışmalarda öz-şefkatin psikolojik sağlık, olumlu duygulanım, hedefe yönelme ve girişkenlik gibi olumlu psikolojik özelliklerle pozitif; ruminasyon, mükemmeliyetçilik, öz eleştiri ve sosyal kaygı gibi olumsuz yapılarla negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Bag vd., 2022; Barnard ve Curry, 2011; Blackie ve Kocovski, 2018). Öz-şefkati artırmaya yönelik müdahalelerin depresyon, kaygı ve sosyal fobi semptomlarını azaltmada etkili olduğu da çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (Boersma vd., 2015; Hayes vd., 2016; Pauley ve McPherson, 2010). Benzer şekilde Çetiner ve Çelikkaleli (2023) ise öz-şefkat düzeyinin, üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik yaşantılarını azalttığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın bulguları da öz-şefkatin psikolojik esneklik ve duygusal iyi oluş üzerindeki koruyucu rolünü destekler niteliktedir.

Ebeveyn örnekleme yönelik yürütülen bu çalışmada, öz-şefkatin ebeveynlik rolü bağlamında önemli bir içsel kaynak işlevi gördüğü anlaşılmaktadır. Öz-şefkat düzeyindeki artışın, ebeveynlerin kendi duygusal ihtiyaçlarını tanımları, öz-değer algılarını yeniden yapılandırmaları ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha anlayışlı, sabırlı ve şefkatli bir yaklaşım sergilemeleriyle doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir (Psychogiou vd., 2016). Literatürdeki benzer araştırmalar da bu bulgularla örtüşmektedir. Örneğin Şendir (2019) ebeveynin duygusal farkındalık düzeyinin çocuğun şefkat temelli başa çıkma becerilerine katkı sağladığını vurgularken; Homaei (2019) öz-şefkatin, ebeveyn-çocuk ilişkisinde güvenli bağlanma ve psikolojik

sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak, Alp (2024) tarafından yapılan araştırmada, annelerin ve öğretmenlerin mükemmeliyetçi tutumlarının çocukların öz-şefkat düzeylerini anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir. Mükemmeliyetçi anne ve öğretmenlere sahip çocukların bazı öz-şefkat alt boyutlarında daha yüksek puanlar elde ettikleri, ayrıca annelerin öz-şefkat düzeyi ile çocukların belirli öz-şefkat boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Bayraktar (2025) ise ebeveyn öz-şefkati ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi arasında dolaylı bir ilişki olduğunu ortaya koymuş; bu ilişkide bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve stres düzeylerinin aracı değişkenler olarak rol oynadığını belirtmiştir. Öz-şefkati yüksek ebeveynlerin daha bilinçli, yeterli ve düşük stresli olmalarının, çocuklarıyla kurdukları ilişkilerin kalitesini artırdığı görülmektedir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı ebeveynlik tutumları sergiledikleri ve çocuklarının duygusal gelişiminde model oluşturdukları ifade edilmektedir (Endy, 2022). Benzer şekilde, Duran ve Ünsal Barlas (2014), zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerde öz-şefkatin öznel iyi oluşu artırıcı ve tükenmişliği azaltıcı etkisine dikkat çekmiştir. Yıldırım'ın (2018) ergenlerle yürüttüğü öz-şefkat temelli müdahale çalışmasında ise öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış elde edilmiş ve bu etkinin izleme testinde de sürdüğü belirlenmiştir. Benzer şekilde, Bayraktar'ın (2025) ergen çocuğu olan ebeveynlerle yürüttüğü çalışmada, ebeveyn öz-şefkati ile ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık, öz-yeterlik ve stres düzeylerinin aracılık rolü incelenmiştir. Bulgular, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip ebeveynlerin daha yüksek bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik, daha düşük stres düzeyi sergilediklerini ve bu durumun olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisini desteklediğini ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da öz-şefkat düzeyinin artması, ebeveynlerin içsel yaşantılarına daha açık, yargılayıcı olmayan ve kabul odaklı bir tutum geliştirmelerine katkı sağlamıştır. Dolayısıyla, öz-şefkatin bireysel iyi oluşun yanı sıra ilişkisel bağlamda da koruyucu ve destekleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Ebeveynlere yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programı, bu araştırmada yalnızca annelere uygulanmıştır. Çalışkan'ın (2020) gerçekleştirdiği araştırmada da annelerin babalara kıyasla ebeveynlik stres düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun annelerin duygusal yükünü artırdığı belirlenmiştir. Mevcut çalışmanın yalnızca annelerle yürütülmesi ve program sonrasında öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmesi, literatürde yer alan bu

bulgularla tutarlılık göstermektedir. Özellikle annelerin çocukların bakım sürecindeki birincil rolü ve toplumsal beklentilerle şekillenen sorumlulukları göz önüne alındığında, bu tür müdahalelerin yalnızca bireysel iyi oluş üzerinde değil, aynı zamanda ebeveynlik işlevleri üzerinde de olumlu etkiler yarattığı söylenebilir. Nitekim bu araştırmada elde edilen bulgular, öz-şefkat temelli psikoeğitim programının annelerin psikolojik esnekliklerini güçlendirdiğini ve stresle başa çıkma kapasitelerini artırarak duygusal yüklerini hafiflettiğini göstermektedir.

Jahromi ve Abudi (2019) tarafından yürütülen araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma, aldatılma deneyimi yaşamış 30 kadından oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiş ve katılımcılar rastgele olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna sekiz oturumdan oluşan, her biri 90 dakika süren KKT temelli bir müdahale programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama sonunda elde edilen bulgular, deney grubundaki kadınların öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar yaşadığını göstermiştir. Benzer şekilde, Amini ve Nejad (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da sekiz oturumdan oluşan bir KKT müdahalesinin öz-şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma 30 üniversite öğrencisi kadınla yürütülmüş ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Araştırmada yalnızca deney grubuna KKT temelli müdahale uygulanmıştır. Bulgular, müdahale sonrasında deney grubundaki katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırma, örneklem özellikleri bakımından Jahromi ve Abudi (2019) ile Amini ve Nejad (2021) çalışmalarından farklılık gösterse de uygulama süreci ve elde edilen sonuçlar açısından benzerlikler içermektedir. Bu çalışmada da 4-6 yaş çocuğu olan çalışmayan annelerle yürütülen grup temelli psikoeğitim programı sonucunda deney grubundaki katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Uygulama sürecindeki yapısal benzerlikler ve sonuçlardaki paralellikler, KKT temelli müdahale programlarının öz-şefkati geliştirme potansiyelinin farklı örneklem gruplarında da geçerli ve etkili olduğunu göstermektedir.

Montero-Marin ve diğerlerinin (2020) çalışmasında, öz-şefkatin kaygı ve depresyonun azalmasında aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu bulgu, öz-şefkatin psikolojik iyilik hâlini destekleyen önemli bir koruyucu değişken olabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak Thoma ve diğerlerinin (2021) yürüttüğü bazı çalışmalarda, öz-

şefkatin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin aracılık düzeyinde anlamlı olmadığına dair sonuçlara ulaşılmıştır. Bu farklılıklar, öz-şefkatin etkisinin bağlamsal faktörlere, katılımcı profiline ve kullanılan ölçme araçlarına göre değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, öz-şefkatin psikolojik işlevsellik üzerindeki rolünü değerlendirmede çok boyutlu ve kapsamlı bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiği söylenebilir.

Literatürde yer alan bazı araştırmalar, öz-şefkat müdahalelerinin açıkça hedeflenmediği durumlarda dahi, yalnızca Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli yaklaşımların bireylerin öz-şefkat düzeylerini artırabildiğini göstermektedir (Vowles vd., 2014). Bu durum, öz-şefkatin KKT kuramında doğrudan hedeflenen bir yapı olmamasına karşın, terapötik sürece örtük olarak entegre olduğunu ve psikolojik esnekliğin gelişimini destekleyen temel bileşenlerden biri olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Özetle araştırma sonuçları, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli ve öz-şefkat odaklı psikoeğitim programının, ebeveynlerin duygusal düzenleme becerilerini geliştirmede ve sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerinin oluşumunda etkili ve bütüncül bir yaklaşım sunduğunu ortaya koymaktadır. Programın, ebeveynlerin yalnızca bireysel iyilik hallerini değil, aynı zamanda ebeveynlik rolleri içinde daha sabırlı, anlayışlı ve kendilerine karşı kapsayıcı bir tutum geliştirmelerini desteklediği söylenebilir. Bu bağlamda öz-şefkat, bireyin içsel psikolojik dayanıklılığını artıran, sosyal ilişkilerini dönüştüren ve yaşam doyumunu destekleyen çok boyutlu bir yapı olarak öne çıkmaktadır. Araştırmada uygulanan psikoeğitim programı, katılımcıların bireysel düzeydeki duygusal iyilik halleriyle birlikte ebeveynlik tutumları ve sosyal etkileşimlerini de olumlu yönde etkileyebilecek bir psiko-eğitimsel müdahale niteliği taşımaktadır. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin özellikle erken çocukluk döneminde çocuğa bakım veren kişinin ruhsal iyi oluşu üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamakta ve ebeveyn temelli müdahalelerin önemine dikkat çekmektedir.

5.1.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Bulguların Tartışılması

Psikolojik esnekliğe yönelik olarak elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmüştür. Bu durum, ön test, ara test ve son test ölçümleri arasında psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir

değişim olmadığını göstermektedir. Öte yandan, zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının zaman içindeki psikolojik esneklik düzeylerinde farklılaşan bir değişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Zaman ile grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olması, uygulanan psikoeğitim programının etkisinin özellikle deney grubunda belirginleştiğini ortaya koymaktadır. Deney grubunda psikolojik esneklik düzeyleri zamanla anlamlı bir şekilde artarken, kontrol grubunda bu yönde bir gelişim gözlenmemiştir. Bu durum, programın etkisinin yalnızca doğal süreçle değil, doğrudan uygulanan müdahaleyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zaman ve grup etkileşimine ilişkin analizlerde elde edilen bulgular, deney ve kontrol grupları arasında zamanla farklılaşan bir gelişim süreci yaşandığını ortaya koymaktadır. Özellikle psikoeğitim programına katılan deney grubunun, müdahale süreci ilerledikçe psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış göstermesi, programın doğrusal bir gelişim yönü izlediğini ve etkisinin giderek belirginleştiğini düşündürmektedir. Bu bulgular, KKT temelli müdahale programlarının bireylerin içsel deneyimlerine açıklıkla yaklaşımlarını, zorlayıcı düşünce ve duygularla mücadele etmek yerine onlarla esnek bir biçimde ilişki kurmalarını destekleyerek psikolojik esneklik düzeylerini artırma potansiyelini bir kez daha ortaya koymaktadır. Psikolojik esnekliğe yönelik geliştirilen müdahale programları, bireylerin karşılaştıkları güçlükler karşısında ruh sağlığını korumalarına ve genel iyilik hâllerini sürdürmelerine katkı sağlayan, güçlü kaynaklara dayalı önleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Jennings vd., 2017).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, psikolojik esnekliği ele alan ebeveynlere uygulanan müdahale programlarının çoğunlukla özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik geliştirildiği görülmektedir (Corti vd., 2018; Gould vd., 2018; Juvin vd., 2022; Ni vd., 2025). Yurt içinde yapılan çalışmalarında benzer özellikte olduğu görülmektedir. Örneğin Marufoğlu'nun (2023) yapmış olduğu çalışmada, KKT temelli bir psiko-eğitim programının engelli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik, yaşam doyumu, tükenmişlik ve ölüm kaygısı düzeylerine etkisi deneysel desenle incelenmiştir. Üç gruplu (deney, kontrol, plasebo) split-plot karma modelle yürütülen araştırmada, yedi oturumluk bir psiko-eğitim programına katılan ebeveynlerin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenirken; ölüm kaygısı ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir değişiklik

saptanmamıştır. Bu bulgular, araştırmadan elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Deney grubunda gözlenen psikolojik esneklik artışı ve zaman ile grup etkileşiminin anlamlı bulunması, yapılandırılmış KKT temelli müdahalelerin psikolojik iyi oluş ve psikososyal işlevsellik gibi koruyucu ruh sağlığı göstergeleri üzerinde etkili olabileceğini desteklemektedir. Benzer şekilde, Tümlü'nün (2021) otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirdiği araştırmada, dokuz oturumluk KKT temelli psiko-eğitim programının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Karma desenle yapılandırılan çalışmada, deney, plasebo ve kontrol grupları için ön test, son test ve izleme ölçümleri yapılmış; nitel verilerle desteklenen sonuçlar, özellikle deney grubunda sürdürülebilir olumlu etkilerin ortaya çıktığını göstermiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, uygulanan psikoeğitim programı farklı olarak çalışmayan ebeveynlerle gerçekleştirilmiş ve öz-şefkat bileşeni de müdahale sürecine entegre edilmiştir. Her iki çalışmada, KKT temelli yapılandırılmış müdahalelerin ebeveynlerin psikolojik uyum ve esneklik düzeylerinde etkili ve kalıcı gelişimler sağladığı söylenebilir. Bu durum araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Bunun yanı sıra Çiçek Gümüş'ün (2020) özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle yürüttüğü altı oturumluk KKT temelli psiko-eğitim programı kapsamında elde edilen bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir. Söz konusu çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış gözlenirken, depresyon, anksiyete, stres, yaşantısal kaçınma ve bakım yükünde anlamlı azalmalar meydana gelmiştir. Bu sonuçlar, araştırma bulgularıyla örtüşmekte ve KKT temelli müdahalelerin ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyici ve içsel yaşantılarla başa çıkma becerilerini güçlendirici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Ayrıca Sarıkaya Erdil'in (2021) çalışmasında, DEHB tanısı almış çocukların ebeveynlerinin, tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşadıkları ve daha düşük yaşam doyumu bildirdikleri belirlenmiştir. Psikolojik esneklik düzeyleri gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemekle birlikte, düşük psikolojik esnekliğe sahip ebeveynlerin daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları, çocuklarının davranışsal problemlerinin daha fazla olduğu ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde, Güney'in (2024) özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerle yürüttüğü araştırmada da psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeyleri ile anlamlı ilişkiler

içerisinde bulunmuş; bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği pozitif yönde yordadığı, suçluluk ve utanç duygularının ise psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkilediği ortaya konmuştur. Nitel bulgular ise ebeveynlerin bu süreci yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal etkileşimler bağlamında da çok yönlü ve zorlayıcı olarak deneyimlediklerini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin ebeveynlik sürecindeki belirleyici rolü, Brassell'in (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmayla da desteklenmektedir. Bu çalışmada, erken çocukluk, orta çocukluk ve ergenlik dönemlerinde çocuğa sahip ebeveynlerin genel psikolojik esneklik düzeyleri ile ebeveynlik rolündeki psikolojik esneklikleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ebeveynlik bağlamında geliştirilen psikolojik esnekliğin, çocuklarda gözlemlenen içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle baş etmede işlevsel bir kaynak sunduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Moyer ve Sandoz (2015) da ergen çocuğa sahip ebeveynlerde ebeveynlik rolüne ilişkin psikolojik esneklik düzeylerinin azalmasının, kaygı, depresyon ve stres belirtilerinde artışla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, psikolojik esnekliğin yalnızca ebeveynlerin ruhsal iyilik halleri açısından değil, aynı zamanda çocuklarıyla kurdukları etkileşimlerin niteliği ve ebeveynlik işlevsellikleri açısından da merkezi bir koruyucu değişken olduğu söylenebilir. Nitekim mevcut araştırmada, KKT temelli psikoeğitim programı sonrasında deney grubundaki ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmiş olması, psikolojik esnekliği hedefleyen yapılandırılmış müdahalelerin ebeveynlik sürecine yönelik çok boyutlu katkılar sunabileceğini ortaya koymaktadır.

Adıgüzel'in (2025) araştırmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli geliştirilen Aşkın Ebeveynlik Grup Psikoeğitim Programı'nın (AEGPP), ebeveynlerin psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve aşkın ebeveynlik becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Keşfedici ardışık desenle yürütülen çalışmada, özgün bir ölçek geliştirilmiş ve müdahale, psikolojik esnekliğin alt boyutları olan kabul, bilişsel ayrışma, kararlılık ve değerlerle temas temelinde yapılandırılmıştır. Bulgular, deney grubunda bu alanlarda anlamlı artışlar olduğunu ortaya koyarken, izleme sürecinde etkilerin kısmen azaldığı gözlenmiştir. Kuramsal altyapısı ve müdahale yapısı bakımından mevcut çalışmayla benzerlik taşıyan bu araştırmada da değer yönelimli ve farkındalık temelli ebeveynlik yaklaşımlarının güçlendiği görülmektedir. Ancak mevcut çalışmada öz-şefkat becerileri önceliklendirilmiş ve programın uygulanması

sonucunda elde edilen bulgular, müdahalenin ebeveynler üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Her iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde, KKT temelli yapılandırılmış müdahalelerin ebeveynlerin psikolojik esnekliğini ve duyarlı ebeveynlik becerilerini desteklemede etkili bir araç olduğu söylenebilir.

Arı'nın (2024) araştırmasında, 4-6 yaş çocuğu olan ebeveynlerde psikolojik esneklik ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi arasındaki ilişkide ebeveyn tutumlarının aracılık rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle demokratik ve otoriter ebeveyn tutumlarının bu ilişkide anlamlı birer aracı değişken olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada ise KKT temelli müdahale sonrasında deney grubundaki ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı artış gözlenmiş, bu artışın öz-şefkatle birlikte ebeveynlik tutum ve yaklaşımlarını da dolaylı olarak etkileyebileceği değerlendirilmiştir. Dolayısıyla, psikolojik esnekliğin yalnızca bireyin içsel süreçlerini değil, aynı zamanda ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin niteliğini de güçlendiren belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Takmaz Adiloğlu ve Yıldırım Kurtuluş'un (2023) ilkökul çağı çocuğu olan annelerle yürüttükleri çalışmada, geliştirilen KKT temelli müdahale programının psikolojik esneklik ve dayanıklılık düzeylerinde anlamlı ve sürdürülebilir etkiler yarattığı belirlenmiştir. Araştırma sonucu, mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Böylece KKT temelli yapılandırılmış müdahalelerin farklı ebeveyn gruplarında işlevsel, sürdürülebilir ve çok boyutlu bir psikolojik güçlenme sağladığı sonucuna ulaşılabılır.

Kaya'nın (2023) yürüttüğü çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli sekiz oturumluk bir psiko-eğitim programının sosyal medya bağımlılığı, psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve özsaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, KKT yönelimli programın sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ile özsaygı düzeylerini artırmada istatistiksel olarak anlamlı ve kalıcı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Öztürk İşlek'in (2024) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada da KKT temelli müdahale programının aşırı internet kullanımını azaltmada ve psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, KKT'nin yalnızca bireyin içsel süreçlerine yönelik değil, aynı zamanda davranışsal düzenleme alanlarında da işlevsel sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir. Örneklem grupları farklılık gösterse de her iki çalışma, KKT temelli müdahalelerin psikolojik esneklik üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik esnekliğin klinik örneklerle sıkça çalışıldığı görülmektedir. (Dalrymple ve Herbert, 2007; Morton vd., 2012; Twohig vd., 2010; Woods vd., 2006). Bu kapsamda, Tohumcu'nun (2024) iki uçlu bozukluk tanılı bireylerle yürüttüğü randomize kontrollü çalışmada, KKT temelli sekiz oturumluk grup psikoeğitimin psikolojik esneklik düzeyini artırdığı, dürtüsellik düzeyini ise azalttığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Tunç'un (2023) şizofreni tanılı bireylerin ailelerine yönelik altı oturumluk çevrim içi KKT programı da psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı artış, olumsuz inanç ve kendini damgalama düzeylerinde ise anlamlı azalma sağlamıştır. Her iki çalışma, KKT temelli müdahalelerin tanılı bireyler ve yakınlarının psikolojik esnekliğini artırarak, iyi oluş, yaşam kalitesi, hastalıkla ilgili kabul ve öz farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Alanyazındaki bu çalışmalarda araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik çalışmaların farklı yaş, meslek ve demografik gruplarda da etkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Yücel'in (2022) hemşirelerle yürüttüğü çalışmada psikolojik esneklik düzeylerinde; Dede'nin (2022) üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle KKT temelli gerçekleştirdiği araştırmada ise bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir. Benzer şekilde, İlyas'ın (2024) flört şiddeti yaşayan üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çevrim içi KKT temelli müdahale programı sonucunda, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı artışlar ve işlevsel baş etme stratejilerinde gelişim elde edilmiştir. Köksal'ın (2023) araştırmasında, üniversite öğrencilerine yönelik KKT temelli rehberli kendi kendine yardım müdahalesinin, depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yedi haftalık uygulama sonunda deney grubunda duygu durum bozukluklarında azalma, psikolojik esneklikte ise anlamlı artış saptanmıştır. Nitel bulgular, sürecin katılımcılar açısından işlevsel ve farkındalık artırıcı olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, düşük maliyetli müdahaleler arasında KKT temelli programların etkili bir alternatif sunabileceğini ortaya koymaktadır. Burckhardt ve diğerlerinin (2016) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da 16 oturumluk KKT temelli atölye çalışmasının psikolojik esnekliği artırdığı ve duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmiştir. Benzer sonuçlar Kırca ve Ekşi'nin (2020) 18-22 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada da elde edilmiştir. Sekiz oturumdan oluşan müdahale programı sonrasında deney grubundaki öğrencilerin psikolojik esneklik

düzelelerinde anlamlı bir artış görölmüş, kontrol grubunda ise anlamlı bir değışiklik saptanmamıştır. Değerli ve Odacı'nın (2023) Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada ise 10 oturumluk KKT temelli psikoeğitim programının psikolojik esneklik düzeylerini artırdığı ve bu etkinin 3 ve 9 aylık izleme ölçümlerinde de sürdürüğü belirlenmiştir. Bu araştırmalar, KKT temelli yapılandırılmış müdahalelerin yalnızca kısa vadeli değışimlere yol açmakla kalmayıp, aynı zamanda uzun vadede de sürdürülebilir olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırma bulguları da bu durumu destekler niteliktedir. 4-6 yaş çocuğu olan çalışmayan ebeveynlerle yürütölen grup temelli psikoeğitim programı sonucunda, deney grubunda psikolojik esneklik düzeylerinde zamanla anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu sonuç, uygulanan programın psikolojik esneklik üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

5.1.2.1. Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutuna ilişkin elde edilen bulgular, zaman değişkeninin tek başına istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymakla birlikte, zaman ile grup (deney-kontrol) etkileşiminin anlamlılık düzeyine oldukça yakın olması ve tekrarlı ölçümler analizinde zaman-grup etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı bulunması, uygulanan KKT temelli öz-şefkat psikoeğitim programının bu alt boyut üzerinde potansiyel bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, deney grubunun müdahale süreci boyunca değer yönelimi düzeylerinde pozitif bir gelişim göstermesi ve kontrol grubunda anlamlı bir değişim gözlenmemesi, elde edilen iyileşmenin yapılandırılmış psikoeğitim süreciyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Uygulanan psikoeğitim programının içeriği, deney grubunda yer alan ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerindeki farklılıkları azaltmada etki yarattığı gözlenmiştir. Programın üçüncü oturumunda gerçekleştirilen değerlerin belirlenmesine yönelik yapılandırılmış etkinlikler, ebeveynlerin kişisel değerlerini fark etmelerini ve bu değerler doğrultusunda daha bilinçli kararlar almalarını desteklemiştir. Dördüncü oturumda ise, değerler doğrultusunda eyleme geçerken karşılaşılan içsel ve dışsal engellerle başa çıkmaya yönelik stratejilerin paylaşılması, katılımcıların bu süreçlerde daha esnek ve kararlı bir tutum sergilemelerine katkı

sağlamıştır. Söz konusu oturumlar, ebeveynlerin yalnızca kısa vadeli farkındalıklar değil, aynı zamanda sürdürülebilir davranışsal değişimler geliştirmelerinde de önemli bir rol oynamıştır. Programın etkisini destekleyen bu bulgular, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel bileşenlerinden biri olan değerlerin, bireylerin yaşamlarına yön verme, anlam bulma ve amaç doğrultusunda hareket etme süreçlerinde belirleyici bir rol oynadığına dair kuramsal açıklamalarla tutarlıdır (Harris, 2022; Hayes vd., 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin psikolojik esnekliğini geliştirmeyi ve bu sayede kişinin yaşamında kendi değerleri doğrultusunda yön bulmasına olanak tanımayı hedeflemektedir (Sundström vd., 2023). Özellikle son test aşamasında deney grubunun değer yönelimi düzeyindeki gelişimin sürdürülebilir bir eğilim göstermesi, uygulanan öz-şefkat temelli psikoeğitimin bireylerin değer odaklı yaşantılarını destekleyici bir işlevi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, zaman-grup etkileşiminin orta düzeyde bir etki büyüklüğüyle anlamlı bulunması, programın katılımcıların yaşamda önem verdikleri yönelimleri fark etme ve bu doğrultuda hareket etme becerilerini destekleyebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Sünbül ve Malkoç'un (2018) gerçekleştirdiği araştırma; farkındalık, öz-şefkat ve değerli yaşam kavramlarının gelişim üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik bir model çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, farkındalık düzeyinin hem öz-şefkat hem de değerli yaşamla pozitif ve doğrudan ilişkili olduğunu; ayrıca, değerli yaşamın bireysel gelişim üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisinin bulunduğunu göstermiştir. Gelişmeye giden dolaylı yollarda ise öz-şefkat ve değerli yaşam değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı aracılık rollerinin olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, bireyin değerleri doğrultusunda yaşamasının, psikolojik gelişim ve esneklik açısından belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut çalışma kapsamında değerler bileşenine ilişkin elde edilen bulgularla da örtüşen bu sonuçlar, bireyin farkındalık düzeyinin artmasıyla değer odaklı yaşantıların güçlendiğini ve bunun psikolojik esnekliği desteklediğini göstermektedir. Araştırma kapsamında bireylerin kişisel değerlerini fark etmeleri desteklenmiş ve benliklerine yönelik olumlu tutumlarını bu değerler doğrultusunda yapılandırmaları teşvik edilmiştir. Bu yaklaşım, bireyin yaşamına yön veren unsurların, içsel değerlerle uyumlu biçimde şekillenmesine olanak tanımaktadır. Levin ve diğerlerinin (2021) bulguları da bu yönde dikkat çekmektedir. Söz konusu çalışmada, öz-şefkat becerilerindeki artışın, bireyin bilişsel birleşme düzeyini azaltarak değer temelli davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, psikolojik esnekliğin değerler bileşeninin, öz-şefkat ve bilişsel ayrışma

süreçleriyle etkileşim içerisinde çalıştığını ve bireyin işlevsel davranış çeşitliliğini artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, zamanın tek başına anlamlı bir etkisinin bulunmaması ve etki büyüklüğünün sınırlı düzeyde kalması, bu etkinin daha güçlü biçimde değerlendirilebilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla ve uzun vadeli izleme çalışmalarını içerecek ileri araştırmalara ihtiyaç olduğunu da ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, değerler alt boyutunda gözlemlenen gelişimin zamanın doğal etkisinden çok, uygulanan yapılandırılmış müdahale süreciyle ilişkili olduğu; bu bağlamda, KKT temelli öz-şefkat psikoeğitim programının bireylerin değer odaklı yaşantılarını güçlendirme açısından işlevsel bir müdahale aracı olabileceği sonucuna varılabilir.

5.1.2.2. An'da Olma Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Şimdiki anla temas, bireyin davranışlarını anlık içsel tepkiler ya da otomatik düşünceler yerine kişisel değerleri doğrultusunda yönlendirmesine olanak tanıyan önemli bir psikolojik esneklik bileşenidir. Bu bileşen, bireyin hem içsel yaşantılarına hem de çevresel uyaranlara karşı açık, sürekli ve yargısız bir farkındalık geliştirmesini ifade eder (Luoma vd., 2007). Bu tür bir farkındalık hali, bireyin mevcut yaşantısına ilişkin yeni seçenekleri fark etmesine olanak sağlamak ve deneyimsel kaçınma eğilimlerinden uzaklaşmasını kolaylaştırmaktadır. Araştırmada uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının an'da olma alt boyutu üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, istatistiksel analizler zaman değişkeninin ve zaman-grup etkileşiminin anlamlı düzeyde bir fark yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu hem deney hem de kontrol gruplarında zaman içerisinde an'da olma düzeylerinde belirgin bir değişim yaşanmadığını göstermektedir. Her ne kadar deney grubunda müdahale sırası ve sonrasında puan artışı yönünde bir eğilim gözlenmiş olsa da bu artış istatistiksel olarak anlamlı bir düzeye ulaşmamıştır. Bununla birlikte, grafiksel verilere bakıldığında, deney grubunun süreç boyunca an'da olma düzeyinde artış gösterdiği, buna karşın kontrol grubunda düşüş eğiliminin dikkat çektiği görülmektedir. Ancak bu görsel eğilim, istatistiksel analizler tarafından yeterince desteklenmemiştir. Bu durum, KKT temelli psikoeğitim programının an'da olma becerisi üzerinde potansiyel bir etkisi olabileceğine işaret etmekle birlikte, mevcut örneklem büyüklüğü ve araştırmanın istatistiksel gücü göz önünde bulundurulduğunda, söz konusu etkinin güvenilir bir şekilde ortaya konmadığını

düşündürmektedir. An'da olma bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde mevcut ana yönlendirmesi ve yaşantılarını yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle hızlı ve yoğun uyarıların bireyleri sürekli meşgul ettiği günümüz yaşam koşullarında, bu becerinin geliştirilmesi psikolojik dengeyi ve zihinsel farkındalığı sürdürülebilmek açısından kritik öneme sahiptir. Günlük yaşamdaki otomatik pilot modundan çıkmak ve dikkati yönlendirmek, farkındalığı artıran an'da kalma egzersizleri ile mümkündür (Kabat-Zinn, 2016). Alanyazında, zihnin anı terk etmesinin mutsuzluk düzeyiyle ilişkili olduğu; yalnızca dikkatin yöneltilmesinin değil, bu dikkat yöneliminin niyetle desteklenmesinin de gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, şimdiki anda kalmak yalnızca olumlu yaşantılara değil, aynı zamanda rahatsız edici deneyimlere de açık ve kabul edici bir tutumla yaklaşabilmeyi gerektirir (Atalay, 2020).

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, uygulanan müdahale programının an'da olma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir değişim yaratmamış olması, bu becerinin doğası ve müdahale sürecinde kullanılan yapılandırılmış etkinliklerin kapsamı ile ilişkili olabilir. Program süresince katılımcıların şimdiki ana bilinçli ve yargısız bir farkındalıkla yönelmesini destekleyen çeşitli uygulamalara yer verilmiş olsa da bu uygulamalar büyük ölçüde başlangıç düzeyinde farkındalık kazandırmaya ve duyuşsal odaklı deneyimsel süreçler oluşturmaya yönelik kısa süreli etkinlikler olduğu söylenebilir.

An ile temas, yalnızca dikkatin mevcut ana yöneltilmesiyle sınırlı olmayan; aynı zamanda dikkat odağını sürdürülebilmek, içsel yaşantıları yargılamadan kabul edebilme ve rahatsız edici deneyimlere açık kalabilme gibi çok katmanlı becerileri içermektedir. Bu tür becerilerin gelişimi, bilişsel düzeydeki farkındalıktan davranışsal düzeye taşınabilmesi için daha uzun süreli, tekrar temelli ve derinleşen uygulamalara ihtiyaç duymaktadır. Müdahale programı kapsamında uygulanan egzersizler, farkındalığı başlatma açısından katkı sunmuş olsa da sınırlı süre ve oturum sayısı içerisinde bu becerilerin kalıcı hale gelmesi güçleşmiş olabilir.

Buna ek olarak, an ile temas bileşenine yönelik uygulamaların programın erken evrelerinde, özellikle ikinci oturum gibi henüz grubun dinamiklerinin ve katılımcıların farkındalık düzeylerinin gelişme aşamasında olduğu bir dönemde sunulmuş olması da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir. Müdahalenin ilk oturumlarında katılımcıların dikkat süreçlerini gözlemlemeye, içsel yaşantılarını kabul etmeye ve

şefkatli farkındalık geliştirmeye henüz yeterince hazır olmadıkları düşünülebilir. Bu durum, an ile temas uygulamalarının etkisinin yüzeyde kalmasına ve katılımcıların bu deneyimlerden tam olarak yararlanamamasına yol açmış olabilir.

Ayrıca, katılımcıların daha önce bu tür farkındalık uygulamalarıyla ne ölçüde deneyim sahibi oldukları, sunulan uygulamaları gündelik yaşantılarında ne ölçüde sürdürebildikleri gibi bireysel farklılıklar da bu sürece etki eden önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Nitekim farkındalık temelli becerilerin gelişiminin, yalnızca oturum içi uygulamalara değil, bu uygulamaların birey tarafından günlük yaşamda düzenli biçimde sürdürülmesine de bağlı olduğu alanyazında sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular, an'da olma düzeyinde gözlenen gelişim eğiliminin istatistiksel anlamlılığa ulaşmamasının, bu becerinin doğası gereği daha uzun süreli ve tekrarlayan deneyimlerle pekiştirilmeye ihtiyaç duyan bir süreç olmasından ve programın erken oturumlarında sunulmuş olmasının yarattığı sınırlılıklardan kaynaklanabileceği düşünülebilir.

5.1.2.3. Kabul Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Kabul; yalnızca içsel deneyimlere farkındalıkla yaklaşmak değil, aynı zamanda bu deneyimlerle mücadele etmeksizin onları olduğu gibi kabul edebilme kapasitesini içermektedir. Özellikle olumsuz düşünce ve duyguların bastırılmaya çalışılması, paradoksal bir şekilde bu yaşantıların etkisini artırabilmekte ve bireyin psikolojik esnekliğini sınırlayabilmektedir (Harris, 2016). Kabul süreci ise bu yaşantılardan kaçınmak yerine, onlara bilinçli bir açıklıkla yaklaşarak bireyin değer odaklı bir yaşam sürmesini mümkün kılmaktadır (Hayes vd., 2012; Wilson vd., 2001). Bu anlayış, bireyin psikolojik esnekliğini artırmakta ve yaşamla daha uyumlu, anlamlı ve değer yönelimli bir ilişki kurmasına katkı sağlamaktadır.

Araştırma bulguları, uygulanan KKT temelli öz-şefkat psikoeğitim programının psikolojik esnekliğin kabul alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur. Ön test sonuçlarına göre deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamış; bu durum, başlangıç düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Müdahale sürecinin yarısında elde edilen ara test verileri, deney grubunda kabul düzeyinde artış yönünde bir eğilim olduğunu ortaya koymakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Grafikselleştirilen veriler,

müdahalenin kısa vadede olumlu bir etki yaratmış olabileceğine işaret etmekle birlikte, bu etkinin uzun vadede sürdürülemediği ve zamanla zayıfladığı görülmektedir. Buna karşın kontrol grubunda kabul düzeyinin genel olarak durağan bir seyir izlediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, son test bulgularında da deney grubunun ortalama puanı kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olsa da fark yine anlamlılık düzeyinde değildir. Zamanın ana etkisi ile zaman-grup etkileşimi yapılan istatistiksel analizlerde anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, kabul düzeylerinde müdahale süreci boyunca istatistiksel olarak anlamlı ve kalıcı bir değişim sağlanamadığını göstermektedir.

Alanyazında, kabul alt boyutuna ilişkin elde edilen bulguların birbirinden farklılık gösterdiği dikkat çekmektedir. Uluçay'ın (2023) Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirdiği Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psiko-eğitim programı sonucunda, kabul alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Öte yandan, Burke ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen ve yaşamı tehdit eden bir hastalıkla mücadele eden çocukların ebeveynlerini kapsayan çalışmada, kabul bileşeninde anlamlı düzeyde bir artış saptanmıştır. Benzer şekilde, Adıgüzel'in (2025) gerçekleştirdiği çalışmada da deney grubunda kabul becerilerinde anlamlı bir gelişim gözlemlenmiş; ancak izleme testi sonuçları, bu etkinin zamanla azalma eğilimi gösterdiğini ve kabul düzeyindeki değişimin sürdürülebilirliğini sağlayabilmek için ek destek uygulamalarına gereksinim duyulduğunu ortaya koymuştur (Bond ve Flaxman, 2011). Alanyazındaki bu çalışmaların bulguları da araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psiko-eğitim programının kabul alt boyutunda beklenen düzeyde bir etki yaratmadığı söylenebilir. Ancak deney grubunda gözlemlenen hafif yükseliş eğilimi, kabul becerisinin zamanla ve tekrar eden pratikle gelişebilen bir yetkinlik olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Zettle (2007) ve Hayes ve diğerleri (1999), bireyin olumsuz içsel yaşantılarını bastırmak ya da değiştirmek yerine onlarla temas kurma sürecinin, zaman içinde geliştirilebilecek bir beceri olduğunu vurgulamış ve bu yaklaşım araştırma bulgularını desteklemektedir.

5.1.2.4. Bağlamsal Benlik Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Kabul ve Kararlılık Terapisi literatüründe bağlamsal benlik, sıklıkla “esnek bakış açısı geliştirme” olarak tanımlanmakta ve bireyin geçmiş ya da geleceğe odaklanmak yerine içinde bulunduğu ana bilinçli bir şekilde yönelmesini mümkün kılmaktadır (Harris, 2016). Bu yönüyle bağlamsal benlik, yalnızca içsel yaşantıları gözlemleyen bir konumla sınırlı kalmayıp, bireyin şimdiki anla esnek ve bilinçli bir temas kurmasını da içermektedir (Zettle, 2007). Bu bakış açısı, bireyin düşünce ve duygularına mesafeli fakat kabul edici bir duruş sergilemesini kolaylaştırarak psikolojik esnekliğin gelişimine katkı sunmaktadır. Ebeveynler, bağlamsal benlik becerilerini etkin bir şekilde kullandıklarında, çocuklarının davranışlarına ve verdikleri ipuçlarına karşı daha duyarlı hâle gelebilmektedirler. Bu beceriler, ebeveynlerin çocuklarının beklenmedik ya da alışılmışın dışındaki tepkilerini anlamlandırmalarını kolaylaştırmakta ve daha uyumlu tepkiler vermelerine zemin hazırlamaktadır (Coyne vd., 2007). Bağlamsal benliği gelişmiş bireyler, ebeveynlik rollerinde daha esnek ve duruma özgü yanıtlar verebilirken; bu beceriyi yeterince geliştiremeyen ebeveynler, genellikle katı kurallara dayalı ve bağlamdan bağımsız tepkiler sergileme eğiliminde olabilmektedir (Moyer vd., 2018). Bu durum, bağlamsal benliğin ebeveynlik süreçlerinde esneklik ve duyarlılıkla ilişkisini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, KKT temelli öz-şefkat psikoeğitim programının psikolojik esnekliğin “Bağlamsal Benlik” alt boyutu üzerinde zaman içerisinde anlamlı bir gelişim eğilimi yarattığını ortaya koymuştur. Ön test bulgularına göre deney ve kontrol grupları arasında bağlamsal benlik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmazken, son test bulgularında deney grubunun bağlamsal benlik düzeyinde kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bu durum, müdahalenin etkisinin kısa vadede sınırlı olmakla birlikte zamanla güçlenerek belirgin hâle geldiğini göstermektedir. Çok değişkenli ve tekrarlı ölçüm analizlerinde elde edilen sonuçlar, anlamlılık düzeyine yakın bulgular ve orta düzeyde etki büyüklükleriyle programın bu alt boyuta yönelik potansiyel katkılarını desteklemektedir. Doğrusal eğilim analizleri, zaman faktörünün bağlamsal benlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koyarken, grafiksel bulgular da deney grubunda özellikle son test ile birlikte belirginleşen bir artış eğilimini gözler önüne sermektedir. Kontrol grubunda ise bağlamsal benlik düzeyinin durağan bir seyir izlediği görülmüştür. Bu veriler doğrultusunda, bağlamsal benliğin gelişiminin anlamlı

bir kazanım değil, deneyimsel farkındalıkla zaman içerisinde şekillenen ve kalıcılığı yüksek bir süreç olduğu söylenebilir. Özellikle son test bulguları, bağlamsal benliğin diğer benlik süreçlerine göre daha geç ortaya çıkan ve sürdürülebilirliği daha güçlü olan bir gelişim örüntüsü izlediğine işaret etmektedir. Bu durum, programın uzun vadeli etkilerinin dikkate alınması gerektiğini ve bağlamsal benlik gibi bilişsel derinliği yüksek süreçlerin gelişimi için zamanla pekiştirici müdahalelerin önem taşıdığını göstermektedir. Nitekim Yücel'in (2022) psikolojik esneklik becerilerine ilişkin hemşirelerle yürüttüğü Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grup psikoeğitim programında, bu araştırma sonucundan farklı olarak bağlamsal benlik alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna karşılık, mevcut çalışmada bağlamsal benlik alt boyutunda anlamlı farklılıkların elde edilmesi, uygulanan programın bu bileşen üzerindeki etkililiğini desteklemektedir. Benzer şekilde, Habibian, Sadri ve Nazmiyeh (2018) ile Moran'ın (2015) yürüttüğü çalışmalarda da bağlamsal benlik odaklı müdahalelerin bireylerin psikolojik esneklik becerilerini geliştirmede önemli katkılar sunduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla, bağlamsal benliğin deneyimsel farkındalık ve esnek perspektif alma yoluyla zaman içinde güçlenen bir yapı olduğu ve yapılandırılmış müdahalelerle desteklendiğinde gelişiminin mümkün olduğu söylenebilir.

5.1.2.5. Ayırışma Alt Boyutuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, uygulanan KKT temelli öz-şefkat psikoeğitim programının katılımcıların bilişsel ayırışma düzeylerini artırmada istatistiksel olarak anlamlı ve güvenilir bir etki yarattığını göstermektedir. Hem çok değişkenli analizlerde hem de tekrarlı ölçümlerle gerçekleştirilen varyans analizlerinde zamanın ana etkisi ile zaman-grup etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, müdahale süreci boyunca bilişsel ayırışma düzeylerinde olumlu bir gelişim yaşandığını ve bu gelişimin özellikle deney grubuna özgü olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Doğrusal eğilim analizleri de bilişsel ayırışma düzeylerinde zamanla artan ve istikrarlı bir gelişim örüntüsüne işaret etmekte, bu etkinin yalnızca deney grubunda gözlemlendiğini ve kontrol grubunda anlamlı bir değişim meydana gelmediğini ortaya koymaktadır. Son test bulguları, deney grubunun bilişsel ayırışma düzeyinin kontrol grubuna kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek ortalamalara ulaştığını ve müdahale etkisinin sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Grafikselleştirilen veriler de bu sonuçları desteklemekte; deney

grubunda ölçüm zamanları ilerledikçe artan bir gelişim eğilimi dikkat çekerken, kontrol grubunda durağan bir seyir izlenmiştir. Bu bulgular, programın bilişsel ayırışma becerisi üzerinde güçlü, tutarlı ve kalıcı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Alan yazında, ayırışma teknikleri ile bu tekniklere dayalı egzersizlerin, bireylerin olumsuz düşüncelerine yönelik farkındalık geliştirmelerinde ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini desteklemelerinde etkili bir araç olduğu ifade edilmektedir (Larsson vd., 2016; Pilecki ve McKay, 2012). Yadavaia ve diğerleri (2014), bilişsel ayırışma becerisinin bireyin düşüncelerinden ayırışarak eylemlerini daha değer temelli biçimde belirlemesini kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular da bu görüşü desteklemekte; bilişsel ayırışmanın kısa sürede geliştirilebilen ve terapötik müdahalelere duyarlı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularında gözlemlenen anlamlı artış ve sürdürülebilirlik, yalnızca tek oturuma dayalı değil, aynı zamanda programın genelinde yer alan öz-şefkat, farkındalık ve gözlemleyen benlik eksenli yapının bütüncül etkisiyle ilişkili olabilir. Psikoeğitim programının beşinci oturumunda, KKT'nin temel süreçlerinden biri olan bilişsel ayırışmanın yalnızca teorik açıklamalarla değil, aynı zamanda duyusal, metaforik ve deneyimsel etkinliklerle desteklenmiş olmasının, öğrenmenin kalıcılığına önemli ölçüde katkı sağladığı düşünülmektedir.

Ebeveynlere yönelik olarak yürütülen bu programda, ayırışma becerisinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ilişkisel bağlamda da işlevsel olduğu dikkate alındığında, özellikle stresli ebeveynlik anlarında düşüncelerle özdeşleşmeden hareket edebilme kapasitesinin gelişmesinin, ebeveyn-çocuk etkileşimini dolaylı olarak da desteklediği söylenebilir. Nitekim Whittingham ve Coyne (2022), ebeveynin bilişsel ayırışma kapasitesinin çocukların duygusal ve davranışsal düzenleme becerilerini desteklediğini belirtmektedir. Örneğin, çocuğun öfke veya hayal kırıklığı yaşadığı anlarda, ebeveynin kendi düşüncelerini fark ederek bunlarla özdeşleşmeden hareket edebilmesi, çocuğa karşı daha şefkatli ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemesini mümkün kılmaktadır. Benzer şekilde Corti ve diğerleri (2018) bilişsel ayırışma becerisi gelişmiş ebeveynlerin daha duyarlı ve bilinçli tepkiler verebildiğini, bunun da çocukların öz düzenleme becerilerini ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu durum, araştırmada vurgulanan psikolojik esneklik becerilerinin, özellikle zorlayıcı ebeveynlik koşullarında işlevsel tepkiler geliştirmeyi desteklediği söylenebilir. Programın bu yönüyle sadece bireyin psikolojik esnekliğini

artırmakla kalmayıp, aynı zamanda çocukların duygusal gelişimi açısından da dolaylı kazanımlar sunduğu düşünülmektedir. Özetle araştırma bulguları, programın bilişsel ayrışma becerisi üzerinde etkili olmasında içeriksel ve yapısal unsurların belirleyici olduğu ve bu sürecin katılımcıların hem bireysel farkındalık düzeylerine hem de ebeveynlik davranışlarına işlevsel katkılar sunduğu söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli olarak yapılandırılmış öz-şefkat psikoeğitim programının, 4-6 yaş grubu çocuğu olan çalışmayan annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda, ebeveynlere yönelik olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli, sekiz oturumdan oluşan bir öz-şefkat psikoeğitim programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Program kapsamında yer alan oturumlar, psikolojik esnekliğin temel bileşenleri olan an ile temas, değerler, değer odaklı eylemlerde kararlılık, bilişsel ayrışma, kabul ve bağlamsal benlik temalarına dayalı olarak yapılandırılmış; her oturum, öz-şefkat kavramı ile bütünleştirilerek planlanmıştır. Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, uygulanan psikoeğitim programının öz-şefkat düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ve sürdürülebilir bir artış sağladığı, psikolojik esnekliğin bazı alt boyutlarında ise olumlu ancak farklılaşan düzeylerde etkiler yarattığı belirlenmiştir.

Öz-şefkat düzeyine ilişkin elde edilen bulgular, programın katılımcıların kendilerine yönelik tutumlarında daha şefkatli, anlayışlı ve kabullenici bir yaklaşım geliştirmelerine önemli ölçüde katkı sağladığını göstermiştir. Bu sonuç, öz-şefkatin yapılandırılmış ve kuramsal temele dayalı müdahaleler aracılığıyla geliştirilebilen bir beceri olduğunu desteklemektedir. Ayrıca, katılımcıların öz-eleştirel tutumlarında azalma, zorlayıcı duygular karşısında daha kabul edici bir yaklaşım sergileme ve bireysel ihtiyaçlarına yönelik daha farkındalıklı davranma eğilimlerinin güçlenmesi, programın öz-şefkat üzerindeki etkisinin çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik esnekliğe ilişkin elde edilen bulgular, zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, ancak zaman ile grup (deney ve kontrol) etkileşiminin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik düzeylerinde zaman içerisinde farklılaşan bir değişim gösterdiğini

ve uygulanan programın yalnızca deney grubu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik esnekliğin alt boyutları arasında farklılaşan etkiler ortaya çıkmıştır. Özellikle “bilişsel ayrışma” ve “bağlamsal benlik” alt boyutlarında anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış; deney grubunda bu becerilerin müdahale süreci boyunca belirgin biçimde arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, programın bireylerin düşüncelerine mesafe alma, benlik algısını esnekleştirme ve içsel yaşantılarıyla temas kurabilme becerilerini desteklediğini göstermektedir. “Değerler ve değerler doğrultusunda davranış” alt boyutunda genel zaman etkisi anlamlı bulunmamış; ancak zaman ile grup etkileşiminin doğrusal bileşeni anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Parametrik tahminler, deney grubunda zamanla düzenli bir artış, kontrol grubunda ise belirgin bir değişim olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, programın katılımcıların değerlerini fark etme ve bu doğrultuda hareket etme becerilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. “Kabul” ve “an’da olma” alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmamış, ancak deney grubunda bu bileşenlerde sınırlı düzeyde pozitif eğilimler görülmüştür. Bu bulgular, söz konusu bileşenlerin daha uzun süreli, yoğun ve hedefe yönelik müdahalelerle desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Alan yazında yer alan araştırmalar incelendiğinde, ebeveynlere yönelik öz-şefkat temelli psikoeğitim programlarının oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli olarak yapılandırılmış ve doğrudan öz-şefkat üzerine odaklanan müdahale programlarının ebeveyn örnekleminde uygulandığı çalışmalar yurt dışında uygulanıyor olmasına rağmen yurt içi çalışmalarda rastlanmamıştır. Mevcut araştırmalar da çoğunlukla özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle sınırlı kalmakta ve genel ebeveyn popülasyonuna yönelik müdahale programlarının etkililiği yeterince ele alınmamaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın mevcut literatürdeki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmekte aynı zamanda öz-şefkatin ebeveynlik bağlamında ele alınmasına yönelik bütüncül ve deneysel bir yaklaşım sunarak alana özgün bir katkı sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca, çalışmanın sonuçlarının ilerleyen dönemlerde benzer müdahalelerin farklı ebeveyn gruplarında da uygulanması ve etkililiğinin sınanması açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda farklı örneklemlerle, daha uzun müdahale ve izleme dönemleriyle yürütülecek çalışmaların, KKT temelli psikoeğitim programlarının etki

alanlarını daha kapsamlı biçimde ortaya koyacağı düşünülmektedir. Ayrıca, özellikle “kabul” ve “an’da olma” gibi daha derin yaşantısal farkındalık gerektiren süreçlerin desteklenmesine yönelik uygulamaların yoğunlaştırılması, psikolojik esneklik düzeyinde bütüncül gelişimi destekleyebilir nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Özetle, araştırmada uygulanan KKT temelli öz-şefkat psikoeğitim programı, çalışmayan annelerin öz-şefkat düzeylerini geliştirme konusunda etkili olmuş; psikolojik esneklik bileşenleri üzerinde ise özellikle “bilişsel ayrışma” ve “bağlamsal benlik” boyutlarında anlamlı katkılar sağlamıştır. Programın etkilerinin müdahale süreci sonunda gözle görülür biçimde ortaya çıkması, bu tür yapılandırılmış müdahalelerin yalnızca kısa vadeli değil, uzun vadeli değişimleri de destekleyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, öz-şefkat ve psikolojik esneklik gibi bireyin ruhsal dayanıklılığını artıran becerilerin geliştirilmesinde KKT temelli uygulamaların etkili ve sürdürülebilir bir psikoeğitim aracı olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının 4-6 yaş grubu çocuğu olan çalışmayan annelerin psikolojik esneklik ve öz-şefkat düzeylerini artırmada etkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır.

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programı, çalışmayan annelerin öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerini artırmada etkili bulunmuştur. Bu doğrultuda, programın okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapan psikolojik danışmanlar veya ilgili alan uzmanları tarafından ebeveynlere yönelik yapılandırılmış oturumlar şeklinde düzenli bir şekilde yürütülmesi, programın erişilebilirliğini ve sürdürülebilirliğini artıracakı düşünülmektedir.

2. KKT temelli oluşturulan öz-şefkat psikoeğitim programı, özellikle bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik gibi psikolojik esnekliğin belirli alt boyutlarını güçlendirmede etkili olmuştur. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığı artırmak ve öz-şefkat becerisini geliştirmek amacıyla çalışan psikolojik danışman, psikolog ve ruh sağlığı çalışanlarının, KKT ilkelerini temel alan yapılandırılmış programlara yönelmeleri önerilmektedir.
3. Programın “kabul” ve “an’da olma” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir etki ortaya çıkmaması, bu bileşenlerin gelişiminin daha uzun süreli ve yoğun müdahale süreçleriyle desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle, uygulayıcılar bu boyutlara özgü hedeflenen içeriklerle program sürelerini genişletebilir ya da ek izleme oturumları oluşturabilir.
4. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli olarak yapılandırılan ve öz-şefkat ile psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bu psikoeğitim programı, 4-6 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlere yönelik olarak uygulanmıştır. Ancak, söz konusu programın ebeveyn olmayan yetişkinler ile lise ve üniversite öğrencileri üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, farklı demografik gruplara yönelik uyarlama çalışmaları yapılması ve oturum içeriklerinin hedef kitlenin özelliklerine göre zenginleştirilmesi önerilmektedir.

Bu öneriler doğrultusunda, uygulayıcılara yönelik olarak geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli öz-şefkat psikoeğitim programının, çalışmayan annelerin psikolojik esneklik ve öz-şefkat düzeylerini artırmada etkili bir araç olarak kullanılması önem arz etmektedir. Özellikle bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik gibi alt boyutlarda elde edilen olumlu sonuçlar, programın farklı hedef gruplara uyarlanarak uygulanabilirliğini göstermektedir. Kabul ve an’da olma boyutlarında beklenen etki düzeyine ulaşamamış olması ise, bu bileşenlere yönelik daha uzun süreli ve yapılandırılmış oturumlara ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, programın okul temelli ruh sağlığı hizmetlerine entegre edilerek farklı demografik gruplara yönelik biçimde yaygınlaştırılması, uygulayıcıların rehberliğinde sürdürülebilir bir destek süreci oluşturulmasını sağlayabilir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Alan yazın incelendiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale programlarının çoğunlukla özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlere yönelik olarak geliştirildiği; tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine yönelik uygulamaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerini güçlendirmeye ve psikolojik esnekliklerini artırmaya yönelik KKT temelli yeni müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkililiklerinin bilimsel yöntemlerle değerlendirilmesi önerilmektedir.
2. Bu çalışmada yalnızca çalışmayan kadın ebeveynler yer almaktadır. İlerleyen çalışmalarda hem kadın hem de erkek ebeveynlerin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, cinsiyet değişkeninin geliştirilen psikoeğitim programı üzerindeki etki düzeyine ilişkin daha kapsamlı veriler elde edilmesini sağlayabilir.
3. Araştırma sonuçları, deney grubunda öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinde müdahale süreci sonunda anlamlı bir gelişim sağlandığını ortaya koymuştur. Gelecek araştırmalarda öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerindeki değişimlerin uzun vadede nasıl seyrettiğini değerlendirmek amacıyla 6 ay ve 1 yıl gibi daha uzun izleme periyotları kullanılabilir.
4. Araştırma bulgularında, psikolojik esnekliğin her bir alt boyutunun gelişim eğiliminin farklı olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, her bir alt boyuta odaklanan daha özgül, modüler müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkililiğinin karşılaştırmalı olarak test edilmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Bu araştırma, Bilişsel Davranışçı Terapiler içerisinde yer alan üçüncü dalga yaklaşımlardan Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli olarak yapılandırılmış ve öz-şefkat ile psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda, üçüncü dalga terapiler arasında yer alan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Şefkat Odaklı Terapi ve Bütünleştirici Duygu Düzenleme Terapisi gibi yaklaşımların da ebeveynlik bağlamındaki etkililiklerinin deneysel araştırmalarla değerlendirilmesinin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
6. Bu çalışma, 4-6 yaş grubu çocuğu olan çalışmayan ebeveynler ile gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yürütülecek araştırmalarda, farklı yaş gruplarındaki

çocukların ebeveynleri ile çalışan ebeveynlerin de dâhil edildiği örneklemeler üzerinde benzer psikoeğitim programlarının uygulanması, programın genellenebilirliğini ve etkililik düzeyini farklı gruplar açısından değerlendirme imkânı sağlayabilir.

7. Ebeveynlere odaklanılarak yürütülen bu çalışmada ele alınan değişkenlerin, çocuk sahibi olmayan yetişkinler ile lise ve üniversite düzeyindeki öğrenciler gibi farklı yaş ve demografik gruplar üzerinde incelenmesi, geliştirilen programın etki düzeyinin farklı örneklemelerde test edilmesine olanak sağlayabilir.
8. Bu araştırma sürecinde, bazı katılımcıların uygulanan ölçeklerde yer alan maddeleri anlamakta zorlandıkları belirlenmiştir. Bu durum, özellikle öz-şefkat ve psikolojik esneklik gibi kavramların ebeveynler tarafından daha kolay anlaşılabilmesi için, hedef kitleye uygun, açık ve sade bir dille hazırlanmış ölçme araçlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, gelecek çalışmalarda ebeveynlere özgü, kavramsal geçerliliği yüksek yeni ölçme araçlarının geliştirilmesi önerilmektedir.
9. Gelecek çalışmalarda, nitel veri toplama yöntemleri başka veri yöntemleri ile daha kapsamlı şekilde kullanılması önerilmektedir. Katılımcıların yaşantılarını, algılarını ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya imkân tanıyan bu yöntemlerin, nicel bulgularla birlikte değerlendirilmesi, araştırma sonuçlarının daha bütüncül ve zengin bir perspektiften ele alınmasına katkı sağlayabilir.
10. Bu araştırma, İstanbul ili Başakşehir ilçesinde yaşayan ve çocukları devlet okulunda öğrenim gören annelerle gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalarda, benzer değişkenlerin farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip ve farklı coğrafi bölgelerde yaşayan ebeveynler üzerinde incelenmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracakı düşünülmektedir.

Bu öneriler doğrultusunda, araştırmacıların farklı örneklemelerle çalışarak geliştirilen psikoeğitim programlarını çeşitlendirmesi ve uzun vadeli etkililiklerini değerlendirmesi, literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle farklı yaş grupları, sosyo-demografik özellikler ve terapötik yaklaşımlar bağlamında yürütülecek karşılaştırmalı çalışmalar, programların genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca, ebeveynlere özgü ölçme araçlarının geliştirilmesi ve nitel veri toplama yöntemlerinin daha kapsamlı kullanılması, elde edilen bulguların derinlik ve

geçerliliğini güçlendirebilir. Bu doğrultuda, gelecekte gerçekleştirilecek çok boyutlu ve kapsamlı araştırmaların hem literatürdeki kuramsal birikimi zenginleştireceği hem de uygulayıcılar tarafından kullanılabilir yapılandırılmış müdahale programlarının geliştirilmesine bilimsel zemin oluşturacağı öngörülmektedir.

5.3.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Okullarda ebeveynlere yönelik psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması, eğitim politikaları açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Bu tür okul temelli uygulamaların sistematik biçimde hayata geçirilmesi, ebeveynlerin ruhsal iyi oluşunu destekleyerek ebeveynlik işlevlerini güçlendireceği düşünölmekte; dolaylı olarak çocukların gelişimsel süreçlerine de olumlu katkılar sunacağı öngörülmektedir.
2. Öz-şefkatin bireysel ruh sağlığına olan katkılarının yanı sıra ebeveynlik rolleri üzerinde de olumlu etkileri göz önünde bulundurularak, okullarda ve aile danışmanlık merkezlerinde ebeveynlere yönelik öz-şefkat temelli grup çalışmaları teşvik edilmelidir.
3. Bu araştırmada geliştirilen psikoeğitim programı, çalışmayan ebeveynler ile uygulanmış ve bu grubun psikolojik esneklik ile öz-şefkat düzeylerini destekleyici etkileri ortaya konmuştur. Ruh sağlığı politikalarının oluşturulmasında, önleyici müdahalelere öncelik verilmesinin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli katkılar sağlayacağı düşünölmektedir. Bu bağlamda, özellikle çalışmayan ve bakım sorumluluğu yüksek olan ebeveynlerin psikolojik ihtiyaçlarına odaklanan, bilimsel temelli ve yapılandırılmış psikoeğitim programlarına yönelik kamusal ve kurumsal yatırımların artırılması önerilmektedir.
4. Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, belediyelere bağlı kadın danışma merkezleri gibi kamu kurumları tarafından ebeveynlere yönelik destek programları planlanırken, öz-şefkat ve psikolojik esneklik gibi koruyucu ruh sağlığı değişkenlerini içeren KKT temelli uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir. Öz-şefkat ve psikolojik esneklik gibi koruyucu faktörlerin erken dönemde desteklenmesi, toplumsal düzeyde daha sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerinin oluşmasına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.
5. Millî Eğitim Bakanlığı ve Rehberlik Araştırma Merkezleri, erken çocukluk döneminde çocuk gelişimini dolaylı olarak etkileyen ebeveyn tutumlarını

güçlendirmek amacıyla öz-şefkat odaklı psikoeğitim içeriklerini yaygınlaştırıcı projelere yer verebilir.

6. Okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara yönelik olarak, KKT temelli psikoeğitim programlarının uygulanmasına dair beceri kazandıran hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.

Bu doğrultuda, eğitim ve politika alanında geliştirilecek çok yönlü uygulamaların hem ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyeceği hem de çocukların gelişimsel süreçlerine dolaylı katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öz-şefkat ve psikolojik esnekliği temel alan yapılandırılmış psikoeğitim programlarının, okul temelli hizmetler ve ulusal aile eğitimi modellerine entegrasyonu önerilmektedir. Ayrıca, psikolojik danışmanların bu programları etkili biçimde yürütebilmeleri için hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi gerekli görülmektedir. Eğitim politikalarının bu yönde şekillendirilmesi, önleyici ruh sağlığı çalışmalarının etkililiğinin artmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, A. (2025). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli aşkın ebeveynlik grup psikoeğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin sınanması* (Doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Ak, E. (2021). *Ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Akgül, H. ve Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14): 11-52.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 31: 1-15.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-şefkat üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T. Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2): 1-17.
- Allahyari, M. (2021). The effectiveness of parenting education based on acceptance and commitment on anger and emotional self-regulation of mothers of children with ADHD. *Journal of Human Relations Studies*, 1(2): 1-1.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2): 107-118.
- Alp, S. (2024). *Okul öncesi dönem çocuklarının öz şefkat düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Amini, P., & Nejad, R.K. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital burnout and self-compassion in unsupervised women under the cover of ngos of tehran. *The Journal of Toloobehdasht*, 20(1): 25-37.

- Arı, B. (2024). *Psikolojik esneklik ile ebeveyn çocuk arasındaki ilişkide otoriter ve demokratik ebeveyn tutumlarının aracılık rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: a randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology, 11*(6): 559-571.
- Arslan, R. (2022). *4-6 Yaş Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Teknoloji ve Teknolojik Cihaz Kullanımlarıyla Annelerinin Medya Aracılıklarına Göre Öz Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı* (10. bs.). İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness: Bilinçli farkındalık, farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Aydoğmuş, K. (2001). *Çocuklarda uyum ve davranış bozuklukları* (9. baskı). İstanbul: Remzi Kitap Yayıncılık.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2): 125-143.
- Bag, S. D., Kilby, C. J., Kent, J. N., Brooker, J., & Sherman, K. A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: a not so simple set of relationships. *Australian Psychologist, 57*(4): 249–257.
- Bakır, D. (2020). *Farklı gelişen çocukların ebeveynlerinde öz duyarlılık ve aile desteği algısının ebeveyn stresi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Blackie, R.A. & Kocovski, N.L. (2018). Forgive and let go: Effect of self-compassion on post-event processing in social anxiety. *Mindfulness, 9*: 654–663.
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies, 27*(1): 11-29.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology, 15*(4): 289-303.

- Başaran Y. (2017). Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47): 480-495.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3): 689-704.
- Bayraktar, M. (2025). *Ebeveyn öz-şefkati ile olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi: Ebeveyn bilinçli farkındalığı, ebeveyn özyeterliği ve ebeveyn stresinin aracı rolü* (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Benjamin, J. Z., Harbeck-Weber, C., Ale, C., & Sim, L. (2020). Becoming flexible: increase in parent psychological flexibility uniquely predicts better well-being following participation in a pediatric interdisciplinary pain rehabilitation program. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15: 181–188.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? the case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives*, 5: 47-57.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik, kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behaviour Therapy*, 28(1): 1–18.
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Publishers.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9): 1133–1143.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Stress Among Social Workers: A

- Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6-7): 389-398.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45: 89–98.
- Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2011). The utility of psychological flexibility: From human performance to effective business practices. In S. C. Hayes, T. M. Bond, A. T. Barnes-Holmes, & J. Austin (Eds.), *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management* (pp. 245–257). Routledge.
- Brach, T. (2003). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Publishers
- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 111–120.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9): 1133–1143.
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Stress Among Social Workers: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6-7): 389-398.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009><https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822–848.
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health

program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of School Psychology*, 57, 41–52.

Burke, K., Muscara, F., McCarthy, M., Dimovski, A., Hearps, S., Anderson, V., & Walser, R. (2014). Adapting acceptance and commitment therapy for parents of children with life-threatening illness: pilot study. *Families, Systems, & Health*, 32(1), 122.

Büyüköksüz, E. (2021). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitimi ile ergenlerin benlik saygısı puanlarını yordamada öz-şefkat ve yaşantısal kaçınma puanlarının aracılık rolü* (Doktora tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (30. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6): 560-572.

Ciarrochi, J., Robb, H., & Godsell, C. (2005). Letting a little non-verbal air into the room: insights from acceptance and commitment therapy. part 1: philosophical and theoretical underpinnings. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 23(2): 79-106.

Coakes, S. J., & Steed, L. G. (2009). *SPSS: analysis without anguish: using spss version 16.0 for windows*. New York: Wiley & Sons Publishers.

Corti, C., Pergolizzi, F., Vanzin, L., Cargasacchi, G., Villa, L., Pozzi, M., & Molteni, M. (2018). Acceptance and commitment therapy-oriented parent-training for parents of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 27: 2887-2900.

Coyne, L., & Murrell, A. (2007). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger 145 Publications. <https://www.newharbinger.com/9781572245938/the-joy-of-parenting/>

- Creswell, J. W. (2012). *Eğitim araştırmaları: nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (S. B. Demir, ev.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ağlayan Mülazım, . (2022). *z-şefkat geliştirme programının niversite ğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- etiner, T. ve elikkaleli, . (2023). Üniversite ğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolü. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57: 1622-1645.
- iek Gümüş, E. (2020). *zel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere uygulanan kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimlerin psikolojik sağlıklı, depresyon, anksiyete, stres düzeylerine ve bakım yüküne etkisi* (Doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- okluk, ., şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, ř. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder. *Behavior Modification*, 31(5): 543-568.
- Dede, ř. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının niversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne ve bilinçli farkındalığına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Değerli, F. İ., & Odacı, H. (2023). Effects of an acceptance and commitment-based psychoeducation program on prospective psychological counselors' some personal and professional qualifications. *Current Psychology*, 43: 248-260.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirlil, M. (2012). z anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke niversite öğrencileri

arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23: 428- 446.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self- compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9): 1151- 1160.

Duran, S. ve Ünsal Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 7(3): 69-79.

Endy, K. (2022). *Mindfulness, self compassion, emotion regulation, and parenting stress in mothers of preschoolers* (Doctoral Dissertation). University of Maryland, Baltimore.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2): 207–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 23: 315-336.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Publishers.

Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3): 134–145

Germer, C. (2004). What is Mindfulness. *Insight Journal*, 22(3): 24-29.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.

Germer, C. K. (2020). *Öz-şefkatli farkındalık tahrip edici duygularla başa çıkabilmek*. (H. Ü. Haktanır, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-compassion (MSC). In *Handbook of Mindfulness-Based Programmes*, 357-367. London: Routledge.

- Gilbert P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *The British Journal of Clinical Psychology*, 53(1): 6–41.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach. In P. Gilbert (Ed.). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3): 199-208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gilbert, P. (2022). *Şefkatli zihin*. (U. Mehter, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayınları.
- Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Compassionate mind training, for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional and imagery interventions. P. Gilbert (Ed.). *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy*, (pp. 263-325). London: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: an International Journal of Theory & Practice*, 13(6): 353-379.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: the path of insight meditation*. Boston: Shambhala Publications.
- Gould, E. R., Tarbox, J., & Coyne, L. (2018). Evaluating the effects of acceptance and commitment training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of contextual behavioral science*, 7: 81-88.
- Göktaş, I. (2023). *Öz şefkat eğitiminin 4-5 yaş çocuklarının öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Graham, C. (2016). *Examining the role of self-compassion in acceptance and commitment therapy with a substance abusing population* (Unpublished Master's Thesis). Spalding University, USA.

- Graham, C. D., Gouick, J., Krahe, C., & Gillanders, D. (2016). A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy (act) in chronic disease and long-term conditions. *Clinical Psychology Review, 46*: 46–58.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: a multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 49*(3): 360–372.
- Güç, A., ve Sert, E. (2020). Budizm’de dört temel gerçek, sekiz dilimli yol ve nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi, 5*(1): 3-28.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Güney, E. (2025). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Psikolojik Esneklik, Bilişsel Esneklik, Suçluluk ve Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Habibian, Z., Sadri, Z., Nazmiyeh, H. (2018). Effects of group acceptance and commitment therapy-based training on job stress and burnout among pediatric oncology and special diseases nurses. *Iranian Journal of Pediatric Hematology and Oncology, 8* (2), 118-125.
- Hamarat, H. (2019). *İkinci Dil Eğitimi Almayan Tek Dilli Okul Öncesi Dönem Çocukları ile İki Dilli veya İkinci Dil Eğitimi Alan Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Alıcı ve İfade Edici Dil Gelişim Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Antalya.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia, 12*(4): 70-6.
- Harris, R. (2016). *ACT’i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (4. Baskı). (T. H. Karatepe ve K. F. Yavuz, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2020). *Mutluluk Tuzağı* (8. Baskı). (M. H. Türkçapar ve K. F. Yavuz, Çev. Edt.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2022). *The happiness trap: how to stop struggling and start living* (2nd ed.). Colorado: Shambhala Publications.

- Hayes, S. C. (1993). *Analytic goals and the varieties of scientific contextualism*. Reno: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4): 639-665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational Frame Theory: A Précis. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes ve B. Roche (Eds.), *Relational frame theory*, (pp. 141-154). Dordrecht: Springer.
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2001). Language and cognition: constructing an alternative approach within the behavioral tradition. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes ve B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, (pp. 3–20). New York: Kluwer Academic.
- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janis, R. A., & Locke, B. D. (2016). Construct validity of the Self-Compassion Scale-Short Form among psychotherapy clients. *Counselling Psychology Quarterly*, 29: 405–422.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, & A. Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44: 1–25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7): 976-1002.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, (pp. 3-29). Boston: Springer.
- Hayes, S.C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R.D., Rosenfarb, I., Cooper, L., & Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49(1): 33-47.

- Hinton, M. J., & Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: a randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3): 164-178.
- Homaei, E. (2019) The effect of compassion focused therapy of mothers on the self esteem of preschool children. *Specialty Journal of Psychology and Management*, 5(4): 34-42.
- Işık, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). Mindfulness in Positive Psychology. K. Neff, & O.Davidson içinde, *Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness* (pp. 37-50). Rutledge.
- İlyas, A. (2024). *Kabul ve adanmışlık terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, selfefficacy, and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5): 711-720.
- Jahromi, N.J., & Abudi, A. (2019). Investigating the Effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) on self- compassion and psychological well-being of the experienced-infidelity women referring to the counseling centers of shiraz. *Journal of Biochemical Technolog*, 10: 118-124.
- Jennings, T., Flaxman, P., Egdell, K., Pestell, S., Whipday, E., & Herbert, A. (2017). A resilience training programme to improve nurses' mental health. *Nursing Times*, 113(10): 22-26.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9): 939-963.
- Juvin, J., Sadeg, S., Julien-Sweerts, S., & Zebdi, R. (2022). A systematic review: Acceptance and commitment therapy for the parents of children and

- adolescents with autism spectrum disorder. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*, 52(1): 124-141.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. California: Hyperion Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık: Yaşadığımız andan itibaren hayatınızın değerini bilin*, (Çev: S. S. Tezcan). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in iyileştirici gücü*. (F. Tarımtay Altun ve G. Demirci, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayınları.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-compassion Program. *Psychology*, 8(13): 2200-2214.
- Karaca, N., Gündüz, A., Aral, N. (2011) Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Sosyal Davranışının İncelenmesi, *Journal of Theoretical Educational Science*, 4(2): 65-76.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 32–43.
- Karasar, N. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler* (36. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kaya, A. (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve özsaygı üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Kırca, B., ve Halil, E. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-compassion Using a Gestalt Two-chair Intervention* (Doctoral Dissertation). University of Texas at Austin, Texas.

- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E., & Tolvanen, A. (2015). A four-session acceptance and commitment therapy-based intervention for depressive symptoms delivered by master's degree level psychology students: a preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43: 360-373.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1): 40-58.
- Köksal, B. (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı kendi kendine yardım müdahalesinin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kumar, S. M. (2002). An introduction to buddhism for the cognitive behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1): 40-43.
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P. and McHugh, L. (2016). Using brief cognitive restructuring and cognitive defusion techniques to cope with negative thoughts. *Behavior modification*, 40(3), 452-482.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5): 887-904.
- Levin, M. E., Krafft, J., An, W., Ong, C. W. & Twohig, M. P. (2021). Preliminary findings on processes of change and moderators for cognitive defusion and restructuring delivered through mobile apps. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20: 13-19.
- Lima, A. R., Mello, M. F., & Mari, J. D. (2010). The role of early parental bonding in the development of psychiatric symptoms in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(3): 383-387.
- Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., & Cáliz, S. (2023). Third-generation behavioural therapies in the context of neurodevelopmental problems and intellectual disabilities: a randomised clinical trial with parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5): 4406.

- Luoma, J., Hayes, S. C., & Walser, R. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-training Manual for Therapists*. Oakland, CA: New Harbinger.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6): 545–552.
- Marufoğlu, M. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik, ölüm kaygısı, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Montero-Marin, J., Van Gordon, W., Shonin, E., Navarro-Gil, M., Gasión, V., López-del-Hoyo, Y., Luciano, J. V., & Garcia-Campayo, J. (2020). Attachment-based compassion therapy for ameliorating fibromyalgia: mediating role of mindfulness and self-compassion. *Mindfulness, 11*(3), 816-828.
- Moran, D. J. (2015). Acceptance and commitment training in the workplace. *Current Opinion in Psychology, 2*, 26-31.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children’s anxiety symptoms: the mediating role of parenting stress and parenting styles. *Journal of Child and Family Studies, 25*(5): 1860–1871.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M. and Guymer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 527-544.
- Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies, 24*(5), 1406–1418.
- Moyer, D. N., Page, A. R., McMakin, D. Q., Murrell, A. R., Lester, E. G., & Walker, H. A. (2018). The impact of acceptance and commitment therapy on positive

- parenting strategies among parents who have experienced relationship violence. *Journal of Family Violence*, 33(4), 269–279.
- Neff, D. K. (2022). *Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü*, (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayınları.
- Neff, D. K., & Germer, C. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (F. Tarımtay Altun, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayınları.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2): 27-37.
- Neff, K. D. (2003a). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2): 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3): 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self compassion, self esteem, and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1): 1-12.
- Neff, K. D., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan ve T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology*, 37-50. London: Routledge Publishers.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1): 139–154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007), An Examination of SelfCompassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*. 41(4): 908-916.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self compassion and self construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3): 267-285.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and How it Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson ve B. P. Meier (Ed), *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*, 121–137. New York. Springer Science + Business Media.

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1): 28–44.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guilford Publications.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed), *Oxford Handbook of Compassion Science*, (Chap. 27). Oxford University Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3): 225-240.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan ve J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78–106. London: Context Press.
- Neff, K., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3): 263-287.
- Neff, K., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the mindful self-compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9): 1543-1562.
- Neff, K., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1): 78-98.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1): 23-50.
- Ni, L. S., Wai Tong, C., & Kam Ki Stanley, L. (2025). Effects of an acceptance and commitment-based parenting program for parents of children with autism spectrum disorder on parenting stress and other parent and children health outcomes: A pilot randomized controlled trial. *Autism, 29*(6), 1524-1539.
- Noorifard, M., Neshat Doost, H. T., & Sajjadian, I. (2019). Comparative of mindfulness with memory specificity training (mest) on cognitive emotion regulation strategies in hemodialysis patients. *MEJDS, 9*(46): 1-9.

- Oğuzkan, Ş. ve Oral, G. (2003). *Okulöncesi eğitimi* (12. Basım). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: farkındalık (ayrışma) ve kabullenme temelli terapiler* (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özgül, O. (2025) *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kariyer sıkıntısı ve kararlılığına etkisi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk İşlek, B. (2024). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli grup terapisinin ergenlerde aşırı internet kullanımı ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Pagani, L., Fitzpatrick, C., Barnett, T., Dubow, E. (2010) Prospective Associations Between Early Childhood Television Exposure and Academic, Psychosocial, and Physical Well-being by Middle Childhood, *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164(5), p. 425-431.
- Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of acceptance and commitment therapy (act) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior Analysis in Practice*, 11(3): 241–253.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2): 129-143.
- Pilecki, B. C., & McKay, D. (2012). An experimental investigation of cognitive defusion. *The Psychological Record*, 62, 19-40.
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4): 896–908.
- Pülschen, S., & Pülschen D. (2015). Preparation for teacher collaboration in inclusive classrooms - stress reduction for special education students via acceptance and commitment training: a controlled study. *Molecular Psychiatry*, 3(8): 1-13.

- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology, 10*: 1302.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2017). *İnsan Davranışlarının ABC'si*. (K. Fatih Yavuz ve H. Turan Karatepe, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A. J., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science, 12*: 290–304.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ruiz, F. J., & Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universitas Psychologica, 16*(4): 282-289.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1): 141–166.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Sarıkaya Erdil, S. (2021). *Ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ile genel populasyon karşılaştırması*. (Uzmanlık tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul.
- Scheff, T. J. (1981). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. California: University of California Press.
- Siahpoosh, S., & GolestaniBakht, T. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotion regulation in divorced women. *KAUMS Journal, 24*(4): 413-423.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. USA: New Harbinger Publications.

- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2(27): 27-32.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (Self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sundström, F. T., Lavefjord, A., Buhrman, M., & McCracken, L. M. (2023). Assessing psychological flexibility and inflexibility in chronic pain using the multidimensional psychological flexibility inventory (MPFI). *The Journal of Pain*, 24(5), 770-781.
- Sünbül, Z.A. ve Malkoç, A. (2018). A mindful pathway to flourishing: mediating effects of self-compassion and valued living in college students. *European Journal of Education Studies*, 5(1): 174-185.
- Şendir, T. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). London: Pearson.
- Takmaz Adiloğlu, Z., ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Effectiveness of the acceptance and commitment therapy-based intervention program for mothers. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(69): 240–255.
- Taş, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tel., F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1): 292-304.
- Terzi, D. ve Tekinalp, B. (2013). Kabul ve kararlılık terapisi (act) ile psikolojik esnekliğin geliştirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(3): 152–161.
- Thoma, M. V., Bernays, F., Eising, C. M., Maercker, A., & Rohner, S. L. (2021). Child maltreatment, lifetime trauma, and mental health in Swiss older survivors of

- enforced child welfare practices: Investigating the mediating role of self-esteem 165 and self-compassion. *Child Abuse & Neglect*, 113: 104925.
- Thompson, B. L. & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Thurman, R. (2006). Meditation and Education: buddhist india, tibet and modern america. *Teachers College Record*, 108(9): 1765-1774.
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: tools for fostering psychological flexibility*. California: New Harbinger Publications.
- Tohumcu, K. (2024). *İki uçlu bozukluk hastalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitimin psikolojik esneklik ve dürtüsellik düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Toksoy, P. ve Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz şefkat ve stresle başa çıkma tarzları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48: 1-14.
- Tunç, E. (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli danışmanlığın şizofreni tanılı bireylerin aile üyelerinde ruhsal hastalığa yönelik inançlar, kendini damgalama ve psikolojik esneklik üzerine etkisi*. (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Tümlü, C. (2021). *Kabul ve kararlılık Terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi* (Doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy: introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4): 499-507.
- Twohig, M. P., Whittal, M. L., Cox, J. M. and Gunter, R. (2010). An initial investigation into the processes of change in ACT, CT, and ERP for OCD. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(1), 67-83.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Uluçay, A. (2023). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanılı çocukların ebeveynlerine yönelik kabul ve kararlılık terapisi temelli bir müdahalenin geliştirilmesi ve etkinliğinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Vowles, K. E., Witkiewitz, K., Sowden, G., & Ashworth, J. (2014). Acceptance and commitment therapy for chronic pain: Evidence of mediation and clinically significant change following an abbreviated interdisciplinary program of rehabilitation. *Journal of Pain, 15*(1): 101-113.
- Wallace, B., & Shapiro, S. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between buddhism and western psychology. *American Psychologist, 61*(7): 690-701.
- Whittingham, K., & Coyne, L. (2022). *Acceptance and commitment therapy: the clinician's guide for supporting parents*. Amsterdam: Elsevier.
- Whittingham, K., Sanders, M. R., McKinlay, L., & Boyd, R. N. (2015). Parenting intervention combined with acceptance and commitment therapy: a trial with families of children with cerebral palsy. *Journal of Pediatric Psychology, 40*(7): 672–684. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv118>
- Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and commitment therapy: the clinician's guide for supporting parents*. New York: Academic Press.
- WHO (2001). *Basic documents* (43rd Edition). Geneva: World Health Organization.
- Wilson, A. (2023). *The behavior analyst's guide to working with parents: acceptance and commitment training for effective parental collaboration in treatment*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. & Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes and B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*, 211–237. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*, 120–151. New York. Guilford Press.

- Wispé, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. Germany: Plenum Press.
- Woods, D. W., Wetterneck, C. T. and Flessner, C. A. (2006). A controlled evaluation of acceptance and commitment therapy plus habit reversal for trichotillomania. *Behaviour Research and Therapy*, 44(5), 639-656.
- World Health Organization. (2020). WHO and Partners Call for Urgent Investment in Nurses. 20 Mart 2025 tarihinde <https://www.who.int/news-room/detail/07-04-2020-who-and-partners-call-for-urgent-investment-in-nurses> adresinden erişilmiştir.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vildardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: a randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4): 248–257.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz- Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 88-101.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2): 21-27.
- Yavuz, K. F. (2020). *Kaygı Çağı: Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı* (4. Basım). (Ed: K. Sayar). İstanbul: Kapı Yayınları
- Yavuz, F., ve İlkay, Ş. (2019). *Gençler için zihninden çık hayatına gir*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). effects of the mindful self-compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: a pilot study. *Clinical Psychologist*, 24(1): 41-54.
- Yetgin, G. (2022). *10-12 yaş arası çocuklarda ebeveyn çocuk kapsayıcı işlevinin öz şefkat ve bağlanma stilleri ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Yetiz, G. ve Çetinkaya Yıldız, E. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat

düzeyleri üzerindeki etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3): 1651-1680.

Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Yıldırım, M. (2020). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4): 2502-2517.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yur, Z. (2023). *Annelerin psikolojik esneklikleri ve ergenlerin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkide anne yılmazlığının aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

Yücel, D. (2022). *Kabul ve Kararlılık yaklaşımına dayalı grup psikoeğitim programının hemşirelerin psikolojik esneklik düzeyleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi, Çankırı.

Zettle, R. D. (2007). *Act for depression: a clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland: New Harbinger Publications.

EKLER

EK 1: Veri Toplama Araçları ve Ölçek Kullanım İzinleri

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma 4-6 Yaş Grubu Çocuğu Olan Çalışmayan Annelerin Öz-Şefkat ve Psikolojik Esneklik becerilerinin geliştirilmesi amacıyla Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmektedir.

Bu araştırma kapsamında kişisel veriler toplanacağı için, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuata uygun şekilde tüm gerekli önlemler alınacak, kişisel verilerin güvenliğini sağlamak adına tüm yasal yükümlülükler titizlikle yerine getirilecektir.

Bu çalışma, yalnızca bilimsel bir araştırma amacıyla veri toplamayı hedeflemektedir. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, hiçbir şekilde katılımcıların aleyhine bir durum oluşturmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve kimliğinizi ifşa edebilecek herhangi bir uygulamadan kaçınılacaktır.

Araştırmada herhangi bir rahatsız edici unsur bulunmamakla birlikte, kendinizi huzursuz hissettiğiniz takdirde çalışmaya katılmaktan vazgeçme hakkına sahipsiniz.

Bilime yapacağınız katkı için şimdiden teşekkür ederim.

Sevgiler

Psk. Dan. Rumeysa ÇAPULACI

Kişisel Bilgi Formu

Rumuz:

1) **Cinsiyet:** Kadın () Erkek ()

2) **Yaşınız:**

3) **Çocuk Sayısı:**

4) **Eğitim Durumu:** İlkokul-Ortaokul () Lise () Ön lisans ()
Lisans ()

5) **Çocuğunuzun yaşı:** 4 Yaş () 5 Yaş () 6 Yaş ()

Öz-Şefkat Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davranıyorum? Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Öz Şefkat Ölçeği Kullanım İzni Hk.

 Rumeysa ÇAPULACI 30.04.2024 Sal 22:17
Sayın Mehmet Engin hocam merhaba, Ben Sab...

 Mehmet Engin DENİZ ...
Kime: Rumeysa ÇAPULACI
1.05.2024 Çar 16:28

 ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ
DOC - 62 KB

 ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ değerlendirilme
DOC - 57 KB

2 ek (119 KB)

Rumeysa merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (Örnek Maddeler) ve Ölçek Kullanım İzni

		Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7							
1	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ne yaptığının pek farkında olmadan otomatik hareket ediyordum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
22	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
26	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
28	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni



Sena Karakuş

Kime: Rumeysa ÇAPULACI

6.05.2024 Pzt 22:12



Psikolojik Esneklik Ölçeği
DOCX - 34 KB

Merhaba, öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Sonuçları da benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

ÖZ-ŞEFKAT PSİKOEĞİTİM PROGRAMI DEĞERLENDİRME FORMU

1- Bu programa katılmadan önce öz-şefkat ve zor duygularla başa çıkma konularında ne kadar bilgi sahibiydiniz ve bu konularda en çok hangi zorlukları yaşıyordunuz?

2- Program süresince öğrendiğiniz bilgilerden sizi en çok etkileyen neler oldu ve bu bilgiler konuya bakışınızı nasıl değiştirdi?

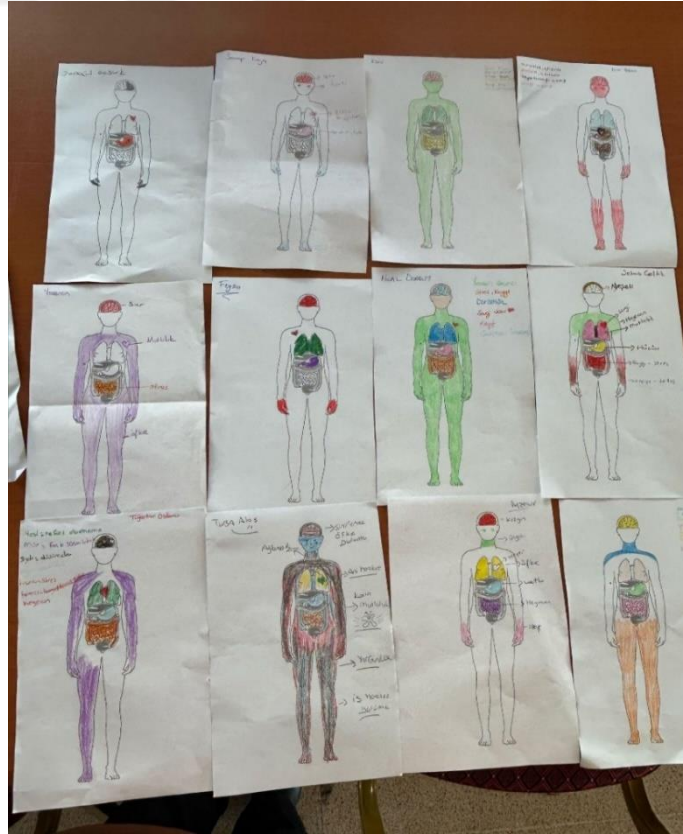
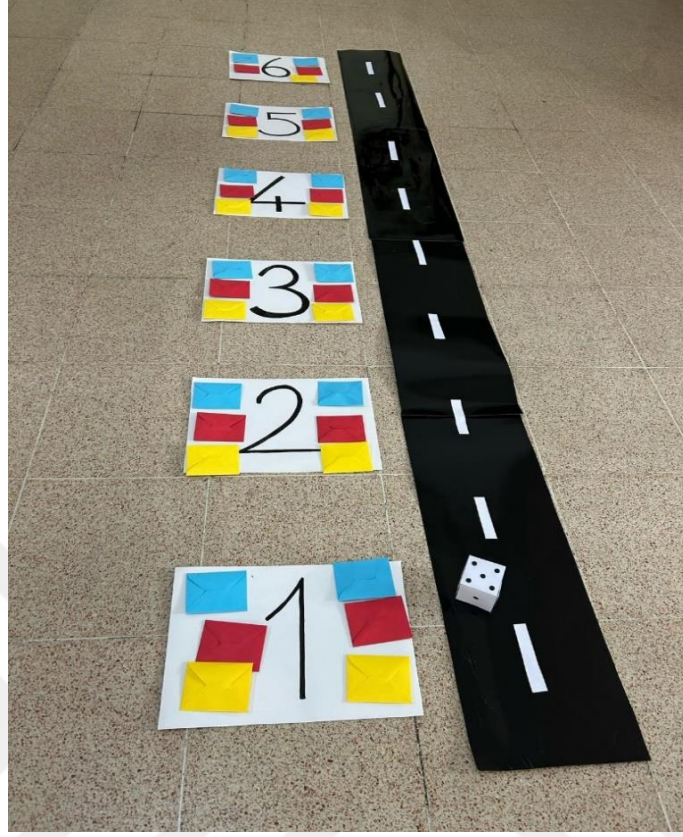
3- Program süresince veya sonrasında kendinizle ya da yaşadıklarınızla ilgili duygularınızda bir değişiklik fark ettiniz mi? Kendinizi nasıl hissettiniz?

4- Programdan sonra günlük yaşamınızda değiştirdiğiniz ya da farklı yapmaya başladığınız bir şey oldu mu?

5- Öğrendiklerinizi ileride de kullanabileceğinizi düşünüyor musunuz? Öğrendiklerinizi çevrenizle paylaştığınızda nasıl tepkiler aldınız?

6- Programda geliştirilmesini düşündüğünüz alanlar var mı? Benzer ihtiyaçları olan birine önerir misiniz? Neden?

Ek 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öz-Şefkat Psikoegitim Programında Uygulanan Etkinliklere İlişkin Görşeller





KATILIM SERTİFİKASI

BELGE SAHİBİ

Bu sertifika İsmi katılımcının, 28 Şubat 6 Mayıs 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilen ve Kabul ve Kararlılık Terapisti (ACT) kuramına dayalı olarak yapılandırılan 8 Oturumlu Öz Şefkat Psikocoğitim Programına düzenli ve etkin katılım gösterdiğini belgelemektedir.

Katılımcı, psikolojik esneklik ve öz şefkat becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalarla sorumluluk ve özence yer alarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

Psk. Dan. Rümeyza ÇAPULACI
Program Sorumlusu



Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER
IZU PDR Ana Bilim Dalı Başkanı

Ek 3. Etik Kurul Kararı

BELGE TARİHİ: 15.11.2024 BELGE SAYISI: 2400041140

	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	31.10.2024
Sayı	2024/08
Araştırmannın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmannın Adı	4-6 Yaş Grubu Çocuğu Olan Çalışmayan Ebeveynlerin Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Öz-Şefkat Psikoeğitim Programının Öz-Şefkat ve Psikolojik Esneklik Üzerine Etkisi”
Sorumlu/Yürütücü Araştırmacının Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER
Diğer Araştırmacı/lar Adı Soyadı	Rumeysa ÇAPULACI
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Tarkan ÖZKUL
Üye/Raportör

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Etik Kurulu Yeminli Sekreter Selda ŞENOL



Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tems.
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: A4AATUA Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-ebys>

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2025, İstanbul.

Lisans: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 2018, Samsun.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Okul Öncesi Öğretmenliği, 2017, Samsun.

Bilinen Yabancı Diller: İngilizce.

BİLİMSEL FAALİYETLER

Bildiri: İlkokul Öğrencilerinin Öz Düzenleme ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, X. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, 2024.

Bildiri: Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Mesleki Karar Verme Düzeylerinin Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması, X. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, 2024.

DENEYİM

Ahmet Kabaklı İlkokulu, Okul Öncesi Öğretmeni, 2022 - Devam etmekte, Başakşehir/İstanbul