



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

## TEK EBEVEYNLER İÇİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

Ali GÜNGÖR

Doktora Tezi

Ankara, 2025

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye... En iyiye...*



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

TEK EBEVEYNLER İÇİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM  
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ

THE EFFECTIVENESS OF A PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM BASED ON  
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY FOR SINGLE PARENTS

Ali GÜNGÖR

Doktora Tezi

Ankara, 2025

## Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,  
Ali G¼ng¼r¼n hazırladığı “Tek Ebeveynler İçin Kabul Ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko-  
Eğitim Programının Etkililiği” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana  
Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak  
kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. şerife IşIK	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Doç. Dr. ¼zlem HASKAN AVCI	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Tahsin İLHAN	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nurten KARACAN ¼ZDEMİR	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nil¼fer KOT¼RK	İmza

Enstit¼ Y¼netim Kurulunun  
...../...../..... Tarihli ve ..... sayılı  
kararı.

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 09/12/2024 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ  
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

## Öz

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli Boşanma Psiko-eğitim Programı'nın (KKT-BOPEP) yasal olarak boşanmış ve boşanmanın üzerinden altı aydan fazla ve üç yıldan az süre geçmiş tek ebeveynlerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkililiğini incelemektir. Araştırmada karma yöntem araştırmalarından keşfedici sıralı karma desen kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın nitel aşamasında fenomenolojik desen, nicel aşamasında ön test, son test ve izleme ölçümlerinin yapıldığı kontrol gruplu yarı deneysel desen model kullanılmıştır. Deneysel işlem öncesinde tek ebeveynlerin boşanma sonrası yaşantılarını, ihtiyaçlarını ve görüşlerini belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amacıyla 18 tek ebeveynle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak araştırmanın nitel verileri toplanmış ve veriler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın deneysel grubunu, tek ebeveyn 28 anne-baba oluşturmuş olup 14 birey deney ve 14 birey kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen yedi haftalık KKT-BOPEP uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ebeveynlik Stresi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Deney grubuna uygulanan KKT-BOPEP'in muhtemel etkisini belirlemek amacıyla Mann Whitney U, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, KKT-BOPEP'in deney grubunun psikolojik esneklik düzeyini anlamlı derecede arttırmada ve ebeveynlik stresini anlamlı derecede azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda anlamlı düzeyde bir değişim görülmemiştir. Beş hafta sonra yapılan izleme ölçümleri, KKT-BOPEP'in etkililiğinin devam ettiğini göstermiştir. Bulgular ilgili alan yazını çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** boşanma, tek ebeveynli aile, kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik, ebeveynlik stresi

## Abstract

The purpose of this study is to examine the effectiveness of the Acceptance and Commitment Therapy-based Psychoeducation Program for Single-Parents (ACT-DPP) on psychological resilience and parenting stress of legally divorced single parents who have been divorced for more than six months and less than three years. Exploratory sequential mixed design from mixed method research was used in the study. In this context, phenomenological design was used in the qualitative phase of the study, and a quasi-experimental design model with control group in which pre-test, post-test and follow-up measurements were made in the quantitative phase. Prior to the experimental process, the qualitative data of the study were collected through semi-structured interviews with 18 single parents in order to determine the experiences, needs and opinions of single parents after divorce and to create the infrastructure of the program, and the data were analyzed by thematic analysis method. The experimental group of the study consisted of 28 single parents and 14 individuals were assigned to the experimental group and 14 individuals were assigned to the control group. While the seven-week ACT-DPP developed by the researcher was applied to the experimental group, no treatment was applied to the control group. Psychological Flexibility Scale, Parenting Stress Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Rank Tests were used to determine the possible effect of ACT-DPP applied to the experimental group. As a result of the study, it was found that ACT-DPP was effective in significantly increasing the psychological flexibility level of the experimental group and significantly reducing parenting stress. No significant change was observed in the control group. Follow-up measurements after five weeks showed that the effectiveness of ACT-DPP continued. The findings were discussed within the framework of the related literature and recommendations were presented.

**Keywords:** divorce, single parent family, acceptance and commitment therapy, psychological flexibility, parenting stress

## Teşekkür

Bilgi, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren en değerli hazinelerden biri olarak görülmüştür. Latince scientia kelimesinden türeyen bilgi, "bilmek" ve "anlamak" anlamlarını taşır. Bu kavram, yalnızca bir olguyu öğrenmekle sınırlı kalmamış, dünyayı anlama çabasının bir simgesi olmuştur. Benzer şekilde, Latince potere fiilinden gelen "güç", bir şeyleri yapabilme ve etki oluşturabilme yeteneğini ifade eder. Bu iki kavramın tarih boyunca kesiştiği nokta, bilginin dönüştürme ve aydınlatma kapasitesine işaret eder.

Francis Bacon'ın ünlü "Bilgi güçtür" sözü, yalnızca bir aforizma değil, aynı zamanda bilimsel ve entelektüel çabaların temel bir ilkesi olarak değer kazanmıştır. Bu tez, bilginin yalnızca bir birikim değil, bir dönüşüm aracı olduğu fikrinden yola çıkmaktadır. Tarih boyunca karanlığı aydınlatan bir kıvılcım, çoğu zaman insanın öğrenme ve anlam arayışındaki cesareti olmuştur. Bu bağlamda, bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği geçen ve bu yolculukta bana eşlik eden herkese en içten teşekkürlerimi sunarım.

Öncelikle, bu tezin şekillenmesinde büyük emekleri olan tez danışmanım Doç. Dr. Özlem Haskan Avcı'ya, süreç boyunca rehberliği, anlayışı ve desteği için gönülden teşekkür ederim. Tez izleme komitelerinde yer alarak çalışmamın her aşamasını dikkatle takip eden ve değerli katkılar sunan Prof. Dr. Şerife Işık ve Doç. Dr. Nurten Karacan Özdemir'e minnettarım. Tez savunma jürimde bulunarak çalışmamı değerlendiren lisans eğitimimden bu yana kendisini tanıma şansını bulduğum değerli Prof. Dr. Tahsin İlhan ve öneri ve geri bildirimleriyle yeni bakış açıları kazanmamı sağlayan Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu tezin temelleri yıllar öncesinde Prof. Dr. Tuncay Ergene hocamın yönlendirmesiyle atılmıştır. Kendisine, bu alandaki ilgi ve merakımı keşfetmeme vesile olduğu için şükran borçluyum. Ayrıca mesleki yolculuğumda beni yeni yolculuklara derç eden Kabul ve Kararlılık Terapisi ile tanışmamı sağlayan, eğitim, süpervizyon süreçlerinde ve tezin kuramsal kısmında değerli katkılarıyla yanımda olan Prof. Dr. Kasım Fatih Yavuz'a içten teşekkür ederim.

Doktora yolculuğumda yanımda olan arkadaşlarım Dr. Ali Çetinkaya ve Dr. Seydihan Yiğit'e, süreç boyunca sağladıkları destek ve samimi dostlukları için sevgilerimi paylaşıyorum. Kendisinden çok şey öğrendiğim ve öğrenmeye devam ettiğim değerli Dr. Oğuzhan Çelik'e de bu süreçteki rehberliği ve destekleri için teşekkür ederim. Ayrıca, bu süreçte her zaman yanımda olan Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'ndaki ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'ndeki çalışma arkadaşlarıma, isimlerini burada tek tek saymasam da bana desteklerini esirgemeyen tüm dostlarıma şükranlarımı sunarım.

Son olarak, bu yolculukta bana güç veren aileme ve sevdiklerime teşekkür etmek istiyorum. Her zaman yanımda olan, koşulsuz destek veren, her halimle beni kucaklayan ve devam etmemi sağlayan, hayat arkadaşım, yoldaşım, kıymetli eşim Beyza Şanal Güngör'e, varlığı ile mutluluk ve şükür kaynağım olan, hayatıma anlam katan biricik kızım Serra'ya, çocukluğumdan itibaren arkamda dağ gibi duran, servetim annem ve babama, düşünce dünyamın şekillenmesinde ve cesaretle ilerlememde büyük payı olan sevgilli ablalarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Geçmişteki vakitsizliklerin telafisi için gelecekte onlarla daha güzel zamanlar geçirme sözümü burada yineliyorum. İyi ki varsınız...



## İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
Araştırma Problemi.....	13
Sayıltılar.....	16
Sınırlılıklar.....	16
Tanımlar.....	17
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	19
Tek Ebeveynli Aileler ve Aile Psikolojik Danışması Kuramları.....	19
Tek Ebeveynli Aile Yapısının Oluşum Nedenleri ve İstatistikler.....	20
Boşanma.....	30
Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	38
Psikolojik Esneklik.....	45
Ebeveynlik Stresi.....	54
İlgili Araştırmalar.....	61
Bölüm 3 Yöntem.....	73
Araştırma Modeli.....	73
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	77
Veri Toplama Araçları.....	82

Veri Toplama Süreci.....	87
Araştırmacının Rolü .....	114
Verilerin Analizi .....	116
Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği .....	119
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	127
Nitel Bulgular.....	127
Nicel Bulgular .....	165
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....	173
Sonuç.....	173
Tartışma.....	175
Öneriler .....	184
Kaynaklar .....	190
EK-A: Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu .....	243
EK-B: Tek Ebeveynlere Yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu .....	244
EK-C: Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeler.....	246
EK-Ç: Ebeveynlik Stresi Ölçeği Örnek Maddeler.....	247
EK-D: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	248
EK-E: Ebeveynlik Stresi Ölçeği İzin Talebi .....	249
EK-F: Psikolojik Esneklik Ölçeği İzin Talebi.....	250
EK-G: Araştırma Duyurusu Broşürü .....	251
EK-Ğ: Psiko-eğitim Grubu Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	252
EK-H: Etik Beyanı.....	254
EK-İ: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	255
EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report .....	256
EK-J: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı .....	257

## Tablolar Dizini

<b>Tablo 1</b> <i>Tek Ebeveynli Hanelerin Oluşum Nedenleri (2006 – 2016)</i> .....	21
<b>Tablo 2</b> <i>Araştırmanın Nitel Veri Toplama Sürecinde Yer Alan Katılımcılara Ait Betimsel Özellikler</i> .....	79
<b>Tablo 3</b> <i>Araştırmanın Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler</i> .....	80
<b>Tablo 4</b> <i>Araştırmanın Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Katılımcılara Ait Betimsel Özellikler</i> .....	81
<b>Tablo 5</b> <i>DeneySEL Araştırmanın Deseni</i> .....	89
<b>Tablo 6</b> <i>Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Boşanma Psiko-Eğitim Programı (KKT-BOPEP)</i> .....	97
<b>Tablo 7</b> <i>Ana Tema ve Alt Temalar</i> .....	128
<b>Tablo 8</b> <i>Deney ve Kontrol Grupları PEÖ ve ESÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i> .....	165
<b>Tablo 9</b> <i>Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ ve ESÖ Ön test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları</i> .....	166
<b>Tablo 10</b> <i>Deney ve Kontrol Grubunun PEÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i> .....	167
<b>Tablo 11</b> <i>Deney ve Kontrol Grubunun PEÖ Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i> .....	168
<b>Tablo 12</b> <i>Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları</i> .....	169
<b>Tablo 13</b> <i>Deney ve Kontrol Grubunun ESÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i> .....	170

<b>Tablo 14</b> <i>Deney ve Kontrol Grubunun ESÖ Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i> .....	170
<b>Tablo 15</b> <i>Deney ve Kontrol Gruplarının ESÖ Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları</i> .....	171

**Şekiller Dizini**

<b>Şekil 1</b>	<i>Tüm Hanehalkı İçerisinde Tek Ebeveynli Hanehalkı Oranı (2015-2023)</i>	22
<b>Şekil 2</b>	<i>Tüm Hanehalkı İçerisinde Tek Ebeveynli Hanehalkı Sayısı (2015-2023)</i>	23
<b>Şekil 3</b>	<i>Türkiye'de Boşanma Sayıları (2001-2023)</i>	25
<b>Şekil 4</b>	<i>Türkiye'de Kaba Boşanma Hızı (2001-2023)</i>	26
<b>Şekil 5</b>	<i>Türkiye'de Velayete Verilen Çocuk Sayısı (2010 – 2023)</i>	27
<b>Şekil 6</b>	<i>Annenin ve Babanın Velayetine Verilen Çocuk Oranı (2010-2023)</i>	27
<b>Şekil 7</b>	<i>Psikolojik Esneklik Formülasyonu</i>	46
<b>Şekil 8</b>	<i>Belsky Ebeveynlik Stresi Süreç Modeli</i>	57
<b>Şekil 9</b>	<i>Abidin Ebeveyn Stres Modeli</i>	58
<b>Şekil 10</b>	<i>Keşfedici Sıralı Karma Desenin Modeli</i>	75

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**ASAGEM:** Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼ę¼

**ASHB:** Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

**DSÖ:** D¼nya Sağlık Örg¼t¼

**ESÖ:** Ebeveynlik Stresi Ölçeği

**KKT:** Kabul ve Kararlılık Terapisi

**KKT-BOPEP:** Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Boşanma Psiko-Eğitim Programı

**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı

**MEB:** Millî Eğitim Bakanlığı

**PEÖ:** Psikolojik Esneklik Ölçeği

**TAYA:** T¼rkiye Aile Yapısı Araştırması Raporu

**TBNA:** T¼rkiye Boşanma Nedenleri Araştırması

**T¼İK:** T¼rkiye İstatistik Kurumu

## Bölüm 1

### Giriş

Bu bölümde araştırmaya ait problem durumu, araştırmacının amacı ve önemi, araştırma problemi, sınırlılıklar ve tanımlar ele alınmıştır.

#### Problem Durumu

Aile, insanlık tarihinin en temel toplumsal kurumlarından biri olarak, sosyal bilimlerin farklı disiplinlerinde uzun yıllardır kapsamlı bir araştırma konusu olmuştur (Georgas, 2006; La Fontaine, 2015). Aile çalışmalarının kökeni, Murdock'un (1949) çekirdek aile kavramına ve Parsons ile Bales'in (1955) aile yapısı ve işlevlerine ilişkin öncü çalışmalarına dayanmaktadır. Geleneksel olarak aile, "anne, baba ve çocuklardan oluşan bir birim" şeklinde tanımlansa da, bu tanım aile kavramının evrensel boyutunu tam anlamıyla yansıtmaktan uzaktır. Goode (1963), bu zorluğun nedenini, aile kavramının tarihsel süreç boyunca bireylerin dünya görüşleri, kültürel deneyimleri ve toplumsal yapılar tarafından şekillendirilmesine bağlamaktadır. İçli'nin (1997) çalışmaları, her toplumun kendine özgü aile biçimleri geliştirdiğini ortaya koyarken, Charles ve diğerleri (2008) toplumsal değişim ve dönüşümlerin aile yapılarını sürekli olarak yeniden şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Günümüzde ise dijitalleşme, küreselleşme, bireyselleşme eğilimleri, toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki değişimler, göç hareketleri, ekonomik dönüşümler ve hukuki düzenlemelerdeki yenilikler gibi çok boyutlu dinamikler, aile kavramını daha da çeşitlendirmiş olup son araştırmalar bu dönüşümlerin derin etkilerini ortaya koymuştur (Smith ve Lee, 2022).

Türkiye'nin yaşadığı kültürel, demografik ve sosyoekonomik statüdeki değişimler ailenin kuruluş sürecinden dönüşüm sürecine kadar kapsamlı etkilere sebep olabilmektedir (Eryurt vd., 2013). Son yüz yılda Türkiye'de geniş aile yapısının değişerek çekirdek aile yapısına dönüştüğü, 1990'lı yıllardan itibaren değişimin durağan seyrettiği, tek kişilik, tek

ebeveynli hanelerin hızlı bir artış süreci içinde olduğu görülmektedir (Türkiye Aile Yapısı Araştırması Raporu [TAYA] İleri İstatistik Analizi, 2018).

Tarih boyunca yaşanan bahse konu değişim ve dönüşümlerin etkisi ile çeşitli aile türleri oluşmuştur. Uzun süren savaşlar ve kitlesel göçler ile eşiyile zorunlu olarak ayrı kalan ve/veya eşini kaybeden ebeveynler, bulaşıcı hastalıklar ile eşini kaybeden ebeveynler tarihin birçok döneminde sıkça karşılaşır durumdadır (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü [ASAGEM], 2011). Günümüzde ise vefat, boşanma, zorunlu ayrılık ya da tercih gibi sebeplerle tek ebeveynli aileler oluşmaktadır (Gladding, 2015). Tek ebeveyn olmak, yetişkin bireyin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan derinden etkilemekte olup tek ebeveynli ailenin oluşum sürecinde ve sonrasında yetişkinlerin birbirinden farklı yaşam deneyimi, güçlükler ve gelişimler yaşadıkları belirtilmektedir (Demirel, 2021; Halisdemir, 2020; Hewitt ve Turrell, 2011). Bu çalışmada boşanma sonucu oluşan tek ebeveynli ailelere psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi bağlamında odaklanılmıştır.

Boşanma, eşlerin boşanmak için belirli nedenlerinin olması halinde, her iki tarafın isteği üzerine, hâkimin vereceği karar doğrultusunda gerçekleşebilmektedir (Kaya, 2009). Bununla birlikte boşanma, alan yazınında uzunca bir süre boyunca bireylerin hayatına çeşitli problemler ve zorluklar getiren bir kriz olarak değerlendirilmiştir (Çaksen, 2022; Jopp vd., 2023). Bu görüş, boşanmanın neticesinde bireylerin hayatında yaşadığı ekonomik, sosyal, duygusal ve psikolojik olarak daha zorlu yaşam olaylarını da beraberinde getirebileceği alanlara odaklanmaktadır (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018; Altunkaya, 2010; Anderson, 2014; Sbarra vd., 2011). Boşanma sonucu oluşan tek ebeveynli ailelerde yas sürecinin yaşanabildiğini, bireylerin zorlu bir geçiş sürecini ve geçiş krizini deneyimledikleri ifade edilmektedir (James ve Friedman, 2009). Bu durumun, evli bireylerin stresli, yorucu, kaygı verici bir duruma boşanarak çözüm bulmaya çalışırken yeni ve daha zorlu durumlarla karşılaşabileceği ve kısa süreli problemlere aracılık ettiği kadar uzun süren problemlere de sebep olabileceği değerlendirilmektedir (Amato, 2010; Soylu, 2018). Bu görüşe karşın, son yıllarda, araştırmacılar boşanmayı bireylerin hayatında belirli bir noktada gerçekleşen bir



kriz olarak ele almaktansa, evlilikte stres ve tatminsizlik ile başlayan ve ayrılığın kabulü ve boşanmaya uyum ile sonlanan bir süreç olarak ele almanın daha uygun olduğu görüşte mevcuttur (Amato, 2000; Uçan vd., 2005). Kişiler, kendilerine tatmin sağlamayan evliliklerin sonlanmasıyla duygusal olarak rahatlayabilir ve bu süreçten psikolojik faydalar elde edebilir (Amato, 2000; Kalmijn ve Monden, 2006). Bu görüşe göre, evlilik eşlere karşılıklı doyum vermesi gereken; dolayısı ile eşler bir arada mutlu olamazlarsa özgür iradeleri ile boşanmayı tercih etme olanağı tanıyan bir kurumdur.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), üçüncü dalga bilişsel ve davranışçı terapilerden biri olarak kabul edilir ve kanıta dayalı, bilimsel bir psikoterapi modelidir (Brown vd., 2011; Gould ve Wetherell, 2020; Hayes, 2004). KKT, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarında psikolojik esneklik geliştirmelerini hedefleyen bir terapi yaklaşımı olarak boşanma gibi zorlu deneyimlerle işlevselliği arttırmada etmede önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır (Harris, 2017; Hayes, 2004; Hayes vd., 2012). Yaygınlığı giderek artan KKT, bireylerin başa çıkma yöntemlerine yeni bir bakış açısı kazandırmayı hedefler ve yaşadıkları sıkıntılardan kaçınmak yerine bu sorunlarla yüzleşmelerini teşvik eder (Hoffmann vd., 2019; Olusoga ve Yousuf, 2023). Bu yaklaşım, bireylerin istemedikleri duygu ve düşüncelerden kaçınmak için kullandıkları yöntemlerin kısa vadede etkili olsa da uzun vadede yeni zorluklara yol açabileceğini savunur (Harris, 2017). KKT'nin bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında işlevselliğini artırma ve yaşantısal kaçınmayı azaltma üzerine kurulu yaklaşımı, bireylerin psikolojik esnekliklerini desteklemekte ve toplumsal açıdan da değerli bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tek ebeveynlik, aile dinamiklerindeki değişim nedeniyle ebeveynlerin psikolojik esneklik geliştirmesini gerekli kılmaktadır. KKT, bireylerin zorlayıcı duygularla başa çıkma yöntemlerini sağlarken, bu duyguları kabul etmelerine ve onlarla sağlıklı bir şekilde yaşamalarına yardımcı olur (Harris, 2017). Araştırmalar, yüksek psikolojik esnekliğe sahip tek ebeveynlerin, çocuklarıyla daha dengeli ve destekleyici bir ilişki kurduklarını göstermektedir (O'Connor vd., 2018). Bu esneklik, tek ebeveynlerin stresli durumlarda bile

çocuklarına karşı duyarlı ve sabırlı bir yaklaşım sergilemelerini destekler (Thompson vd., 2021). KKT'nin an'da kalma ve değer odaklı yaşam ilkeleri, tek ebeveynlerin stres yönetimi becerilerini geliştirerek çocuklarının psikososyal gelişimini de olumlu yönde etkileyebilir (Fonseca vd., 2020).

Ebeveynlerin birlikte yaşadığı ailelere kıyasla, tek ebeveynli ailelerin duygusal, psikolojik, sosyal ve ekonomik gereksinimleri hem farklılaşmakta hem de bazı açılardan benzerlik göstermektedir (Henrich vd., 2010). Tek ebeveyn olmak, çocuk bakım sorumluluğunun tamamen bir kişiye yüklenmesi nedeniyle ebeveynlik stresini artıran bir unsur olarak değerlendirilebilmektedir (Copeland ve Harbaugh, 2005; Mullins vd., 2010). Özellikle boşanma gibi yaşam olaylarıyla birleştiğinde, bu durum ebeveynin hem fiziksel hem de duygusal yükünü artırabilir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Rol değişiklikleri ve çocukların artan ihtiyaçları karşısında tek ebeveynlerin stres yaşaması kaçınılmaz olup, bu durum ebeveyn-çocuk ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Asberg vd., 2008). Ebeveynlik stresi, ebeveynin çocukla sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurmasını zorlaştırabilir; zaman baskısı ve ekonomik kaygılar gibi faktörler, çocukla birebir ilgilenme süresini kısıtlayarak iletişimde aksaklıklara yol açabilir (Berryhill vd., 2015). Bu durum, ebeveynin çocukla ilişkilerinde daha sabırsız veya daha az hoşgörülü bir tutum sergilemesine neden olarak ilişkiyi zorlayabilir (Garland, 2007). Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin artırılması, tek ebeveynlerin stresle daha etkin şekilde başa çıkmalarına ve çocuklarıyla daha uyumlu bir ilişki geliştirmelerine katkı sağlayabilir (Burke ve Moore, 2014).

Tek ebeveynli ailelerin deneyimlediği ebeveynlik stresi, anksiyete, depresyon belirtilerinin çoğunlukla tek ebeveynli aile olduktan sonraki ilk üç yılda yoğunlukla ortaya çıktığı belirtilmiştir (Amato, 2000; Hetherington ve Kelly, 2002). Genç (2019) bu duruma sebep olarak tek ebeveynlerin, rol ve sorumluluklarında kritik değişimler olması, çocukların davranışsal problemler yaşadığı, iletişim kurmakta zorlandığını aktarmış olup ilk süreçte problem çözme mekanizmalarının yetersiz geldiğinden dolayı psikolojik destek alma gereksinimi ve arayışı içinde olduklarını belirtmiştir. Hudson ve diğerleri (2000)

gerçekleştirdikleri çalışmada, tek ebeveynlerin iş hayatı ve psikolojik sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Tek ebeveyn olarak çalışanların, mesai saatleri içerisinde çocuğuna gerekli bakımı veremediğine yönelik yoğun düşüncelere sahip olduğu, bunun neticesine depresyon düzeylerinin ve psikolojik stres seviyesinin arttığını ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla tek ebeveynli ailelere yönelik sağlanacak psikolojik destek sadece tek ebeveyn olan yetişkinleri değil aynı zamanda çocuklara da avantaj sağlamaktadır. Tek ebeveynli ailelere ve tek ebeveyn olan çocuklara yönelik gerek yurtiçi gerekse yurtdışında yapılan çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Zamana yayılan ve süreç odaklı olarak yürütülen bu çalışmalara bakıldığında, bu ailelerin deneyimledikleri olumlu ve olumsuz süreçleri ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir (De Lange vd., 2013; Jablonska ve Lindberg, 2007; Kato vd., 2021; Ricciuti, 2004; Wang vd., 2023). Bu nedenle, gerçekleştirilen bu çalışmada, çözüme, iyileştirmeye ve geliştirmeye yönelik KKT-BOPEP'in ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Sonuç olarak, tek ebeveynli ailelerin duygusal, sosyal ve psikolojik açılardan risk grubunda yer alabileceği, ayrıca bilişsel ayrışma, yaşantısal kabul, geçmiş ve gelecek baskısı, değerlerle temas ve değer odaklı davranış gibi alanlarda zorluklar yaşadığı saptanmıştır (Galic vd., 2023; Keim-Klarner, 2022; Shenoy vd., 2015; Stack ve Meredith, 2017). Bu bağlamda, risk faktörü olarak görülebilecek tek ebeveynli ailelere yönelik koruyucu ve önleyici destek hizmetlerinin hem ebeveynler hem de çocuklar açısından riskleri azaltarak sağlıklı uyumu güçlendireceği, ruh sağlığını koruyacağı, bilişsel ayrışma, yaşantısal kabul, an ile temas, değerlerle uyum ve değer odaklı davranışlarda kararlılığı artıracığı öngörülmektedir. Tek ebeveynli ailelerin oluşumu ve sonrasında risk faktörlerini azaltmayı ve sağlıklı uyumu desteklemeyi hedefleyen psiko-eğitim programlarının, Türkiye dışında sınırlı olduğu gibi Türkiye'de de oldukça yetersiz kaldığı ve bu tür önleyici, koruyucu ve geliştirici programlara büyük ihtiyaç olduğu görülmektedir. Özellikle Türkiye'de son sekiz yılda (2015-2023) %41 oranında artış gösteren tek ebeveynli aileler ve bu ailelerde yaşamını sürdüren 1.475.225 çocuk dikkate alındığında (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK],

2024a, 2024b, 2024c) ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların bu yönde hazırlanmış ve etkisi kanıtlanmış programlara ihtiyaç duyacağı düşünülebilir. Buradan hareketle bu çalışmada tek ebeveynlerin yaşam tecrübelerinin değerlendirilip, buna uygun KKT yaklaşımı temel alınarak bir psiko eğitim programının geliştirilmesi ve uygulanması hedeflenmiştir. Netice itibari ile bu araştırma tek ebeveyn olan yetişkinlerin psikolojik esneklerini arttırmaya yönelik, yaşam tecrübelerinden ve algılarından hareketle ihtiyaçlarının belirlenmesi, bu ihtiyaçlar doğrultusunda KKT'ye dayalı bir psiko eğitim programının oluşturulması ve bu ihtiyaç odaklı ve kültüre özgün hazırlanan programın etkililiğinin sınanması araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı ve nemi**

Küresel ölçekte, tek ebeveynli ailelerin sayısının giderek arttığı rapor edilmektedir. Tek ebeveynli aile oranı ülkelere ve bölgelere göre farklılık gösterse de OECD lkelerinde bu oranın yaklaşık %16 olduğu (OECD Family Database, 2020; Herke, 2024), Avrupa Birliği lkelerinde %15-30 arasında değiştiği (Lanza-Leon ve Cantarero-Prieto, 2024; Steinbach vd., 2016) ve Türkiye'de %11 (TÜİK, 2024a) seviyesinde olduğu bildirilmektedir. Maldonado'nun (2017) 45 ülkede yaptığı araştırmada, her beş aileden birinin tek ebeveynli olduğu belirtilmiştir. Türkiye'de ise her 10 aileden birinin tek ebeveynli olduğu görülmektedir. Diğer ülkelerle karşılaştırıldığında Türkiye'deki oranlar daha düşük görünse de boşanma oranlarında önceki yıllara kıyasla kayda değer bir artış yaşandığı bilinmektedir (TÜİK, 2024a). Avrupa Birliği'nde (EUROSTAT, 2021) 7,8 milyon hane, Türkiye'de ise 2.794.746 hane tek ebeveynli ailelerden oluşmaktadır.

2015 yılında Türkiye'de tek ebeveynli hane sayısı 1.690.201 olarak kaydedilmiş ve bu sayı, toplam hane halkları içinde %7,8'lik bir orana karşılığ gelmiştir. Her yıl düzenli bir artış gösteren bu oran, 2023 yılı sonu itibarıyla 2.794.746 tek ebeveynli haneye ulaşarak toplam hane halkları içinde %11 seviyesine yükselmiştir (TÜİK, 2024a). Bu veriler, Türkiye'de tek ebeveynli hane oranının yıllar içinde istikrarlı bir artış eğilimi sergilediğini

ortaya koymakta olup oransal değişimine bakılırsa tek ebeveynli ailelerin artış oranı (%7,8'den %11,0'e) son sekiz seneden (2015'ten 2023'e) %41 olup, araştırmacı tarafından tek ebeveynli ailelerin gelecekte daha sık karşılaşılan bir norm haline geleceğinin işaretçisi olarak değerlendirilmektedir.

Rakamsal verilerden görülebileceği üzere, Türkiye'de de pek çok ülkede olduğu gibi son yıllarda tek ebeveynli ailelerin oranında bir artış gözlemlenmiştir. Bu yükseliş, kamu kurumlarını bu konuda yeni politika geliştirmeye yönlendirmiştir. Türkiye'nin Onbirinci ve Onikinci Kalkınma Planı'nda geniş aile yapısından daha küçük çekirdek aileye doğru bir geçiş yaşandığı, aile içi ilişkilerin değiştiği ve boşanma sonucu ortaya çıkan tek ebeveynli ailelerin sorunları için rehberlik ve izleme hizmetlerine ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Bu kapsamda, tek ebeveynli ailelere yönelik rehberlik ve izleme hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve sorunları çözmek amacıyla yeni mekanizmaların geliştirilmesi önerilmektedir (Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2024). Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB) Aile Danışmanlığı ve Boşanma Süreci Raporu'nda (2017) bu durumu saptayarak, 2012 yılında "Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı Hizmeti"ni pilot olarak başlatmış, 2013 itibarıyla ülke geneline yaymıştır. Bu hizmetler, ASHB tarafından "Boşanma Öncesi, Boşanma Süreci ve Boşanma Sonrası Danışmanlık Hizmeti" olarak üç aşamada sunulmaktadır. Tek ebeveynli aileler, ebeveynliğin getirdiği zorluklar ve çocuk ilişkileri konusunda destek almakta ve yeni yaşamlarına uyum sağlama sürecinde rehberlik edilmektedir. (Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı Hizmeti Raporu, 2017; Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2024).

Tek ebeveynli aile oranlarındaki belirtilen bu keskin artış, aile bireylerinin deneyimlerine ve ihtiyaçlarına yönelik koruyucu çalışmaların önemini artırmıştır. Alan yazınında dikkat çeken bir diğer nokta ise tek ebeveynli ailelerin dezavantajları ve yaşadıkları zorluklarla ilgili çok sayıda çalışmanın bulunmasıdır; bu durum çözüm odaklı müdahale programlarına olan ihtiyaçı vurgulamaktadır. Türkiye'de ise tek ebeveynli ailelerin yaşam koşullarını ve deneyimlerini ele alan psiko-eğitim programlarının sınırlı olduğu görülmektedir (ASAGEM, 2011; Çelik, 2021; Kiye, 2022). Bu çalışmada, tek ebeveynli

ailelerin yaşantıları üzerinden ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılması ve psikolojik danışma hizmetlerinin bu ihtiyaçlara uygun şekilde geliştirilmesine katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Türk toplumunda boşanma çoğunlukla evlenmenin tam aksine, tüm yönleriyle üzücü ve kişinin teskin edilmesini gerektiren bir olguymuş gibi ele alınmaktadır (Altunkeser, 2022). Çelikoğlu'nun (1997) boşanmayı "ailenin bölünmesine, dağılmasına neden olan, aile bireylerini derinden etkileyen ve asla istenmeyen yıpratıcı bir olay" olarak tanımlaması, toplumun boşanma konusundaki genel bakış açısını yansıtmaktadır. Boşanmaların ve velayete verilen çocuk sayısının hızlı ve önlenemez bir şekilde artması günümüzde boşanmaya yönelik bakış açısını değiştirmiştir (Hayes, 2008). Kimi zaman boşanma, ilişkisinden ve yaşamından aldığı doyum azalmış olan bireylerin yaşamlarında köklü bir değişiklik yapabilmesine olanak tanıyan bir seçenek ve işlevsel bir çözüm olabilmektedir (Thompson, 2014). Buna göre boşanmanın ailenin sonu olmadığı, eş alt sistemi sona erse de ebeveynlik ve çocuklar alt sisteminin devam etmesinden dolayı ailenin yeni bir yapılanma sürecine girdiği ve ailenin tek çekirdekli aileden iki çekirdekli aile olarak (Ahrons,1980) devam ettiği görüşü hâkim olmaya başlamıştır. Boşanmanın psikososyal bir olgu olduğu düşünüldüğünde boşanma sonrası kişinin boşanmaya pozitif uyum kurmasının hem birey hem toplumun sağlığı ve geleceği için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim boşanma sonrası kişi psikolojik, sosyolojik, toplumsal ve ekonomik birçok değişkene ve koşula maruz kalmaktadır. Boşanan bireyler, oluşan bu yeni yaşam koşullarına uyum sağlamak amacı ile profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler. Ancak öncelikle yardım alma ihtiyacını fark etmeleri gerekmektedir. Bu nedenle, boşanmış bireylerin boşanma sonrası yaşamlarını yeniden yapılandırma ve boşanma sonrası yaşama uyumlarını artırma imkânlarının olduğunun bilimsel çalışmalar aracılığıyla ortaya konması gerekmektedir.

Boşanma sonrası uygulanan programlar; boşanan kişilerin boşanma sürecinde ve sonucunda yaşadığı öfke, üzüntü, kaygı, korku, pişmanlık, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duyguları ifade edebilmesini ve bu duygular konusunda yalnız olmadığını bilmesini

sağlamada etkili olmaktadır (Fisher, 1998). Boşanmış kişilerin grup üyelerini kendileri için sosyal destek kaynağı olarak algılamaları, boşanma süreci ve sonrasında bu sürece ilişkin duygu, düşüncelerini benzer süreçleri yaşayan kişiler ile paylaşımlarının kişilerin boşanmaya uyum süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca her ne kadar boşanma oranlarının artması ile birlikte boşanma yaygınlaşmış olsa da hâlâ boşanmayı bir başarısızlık olarak algılayıp toplum tarafından etiketlenmeye maruz kaldığını düşünen (Sharma, 2011; Şen, 2013; Zara, 2013) kişiler için yalnız olmadıklarını bilmek bu süreci atlatmada oldukça önemli görülmektedir (Güzel, 2020). Bu nedenle boşanan bireylerin bu durumla nasıl baş edebileceği hakkında bilgi edinmesi ve beceri kazanması hem bireyin kendisi hem de kendisi ile ilişkili olan diğer bireyleri dolayısı ile tüm toplumu yakından ilgilendiren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Boşanma sonucunda başta boşanan bireyler ve yakınları özellikle varsa çocukların etkilendiği göz önüne alındığında konuyla ilgili yeterli düzeyde iyileştirici, koruyucu ve önleyici çalışmaların olmaması araştırmacının kendi deneyimleri ile birlikte dikkati çeken ve araştırılması gereken önemli bir toplumsal olay olarak değerlendirilmiştir. Bu çerçevede çalışmanın, konu ile ilgili bilimsel araştırmalara kaynak oluşturmasının yanı sıra daha etkin değerlendirme ve eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik önemli bir veri sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de boşanma, eşlerden birinin ölümü, tercih ve geçici koşullarla oluşan tek ebeveynli ailelerin tüm hane halkı içerisinde oranının giderek artmakta olduğu değerlendirilmektedir (TÜİK, 2024a). Bu noktada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin, tek ebeveynli ailelerin yaşadığı psikososyal zorlukları hafifletme konusunda kritik bir önemi bulunmaktadır (Altunkeser, 2022; ASHB, 2024). Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanı uzmanları, boşanma sürecindeki ebeveynlere ve çocuklarına, bu zorlu süreci sağlıklı bir şekilde yönetebilmeleri için rehberlik eder. Tek ebeveynli ailelerin risk altında olabileceği ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanının bu kitleyle neden çalışması gerektiğinin vurgulanması önemli görülmektedir (Amato, 2014; Walsh, 2016). Boşanmış bireylerin ve çocukların yaşadığı duygusal, sosyal ve psikolojik zorluklar,

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hizmetlerinin önemini artırabileceği değerlendirilmektedir (Emery, 2011; Hetherington ve Kelly, 2002). Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanı gereği, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini güçlendirmelerine, sağlıklı bir aile yapısını korumalarına ve çocukların ruh sağlığını desteklemelerine yardımcı olma potansiyeline sahiptir (Collins ve Laursen, 2019; Patterson ve Hastings, 2007). Özellikle, ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurmalarını sağlamak, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hizmetlerinin temel hedefleri arasındadır. Ayrıca, boşanma süreci ve sonrasında ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini artırarak, çocukların ruh sağlığını ve gelişimini koruma amacı güdülmektedir. Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB) gibi kurumlar, bu alanda Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik uzmanları aracılığıyla aile danışmanlığı ve psikolojik destek hizmetleri sunmaktadır (ASHB, 2024; MEB, 2024). Bu hizmetlerin yaygınlaştırılması, tek ebeveynli ailelerin karşılaştıkları zorlukları aşmalarında ve toplum sağlığının korunmasında büyük bir rol oynamaktadır (Güzel, 2020). Ayrıca, ASHB’nin 2024 Stratejik Planı’nda, toplumun kırılgan gruplarına yönelik koruyucu ve önleyici hizmetlerin yaygınlaştırılması ve aile yapısının güçlendirilmesi stratejik bir öncelik olarak belirtilmiştir. Bu bağlamda, boşanmış ve tek ebeveynli ailelerin desteklenmesi, ailelerin sosyal ve ekonomik refahlarının artırılmasına yönelik politikalarla uyum içindedir (ASHB, 2024). Bu çerçevede, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılmasının, boşanma oranlarındaki artış ve bu süreçten etkilenen tek ebeveynli ailelerin sayısındaki yükselme ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018; TÜİK, 2024a, 2024b, 2024c).

Boşanmanın hem çocuk hem yetişkinler için stresli bir durum olduğu düşünüldüğünde ebeveynlerin, boşanma sonrası psikolojik esneklik düzeylerinin artması çocuk(lar) içinde boşanma gerçeğini kabul etmesine ve yeni yaşamına uyum kurmasına olumlu katkı sağlamaktadır (Amato ve Keith, 1991). Bununla birlikte boşanmanın tek başına çocuklar üzerinde olumsuz bir etki yaratmadığı, boşanma sonrası ebeveynler arasındaki çatışmaların çocukların uyum sürecini olumsuz olarak etkilediği (Öngider, 2013), bu



nedenle boşanmış ebeveynlerin bu süreci olumlu ve ebeveynlik sorumluluklarının bilincinde olarak yeniden düzenlemelerinin, boşanmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini büyük oranda azaltabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, yaşamın birçok yönü üzerinde olumsuz etkilere sahip olan zorlu boşanma süreci sonucunda, boşanmış bireylerin ihtiyaçlarına yönelik müdahalelerin birey ve toplum sağlığı için son derece önemli olduğunu söylemek mümkündür.

Boşanmanın tüm olumsuz etkileriyle birlikte, sosyal çevrelerindeki daralma ile karşı karşıya kalan bireyleri hissettikleri yalnızlık duygusundan uzaklaştırabilecek en etkili müdahalelerden biri, grup çalışmalarıdır. Boşanma yaşayan bireylerin üzüntü, gerginlik ve halsizlikle başa çıkmanın farklı yollarını ve güvenlik, benlik değeri ve iyi oluşun diğer bileşenleri için yeni destek kaynakları bulmaları gerekmektedir (Weiss, 1975). Grup ortamı, bu tür sosyal ihtiyaçların hâkim olduğu bu süreçte, bireylere ait olma hissi verebilen, öfke, hayal kırıklığı, yas ve keder duygularının yaşanması için güvenli bir alan sunabilen bir ortamdır (Lee ve Hett, 1990). Gruplar, boşanmış bireylerin keder, yalnızlık ve dengesizlik halinden sıyrılıp bağlantılılık, denge ve umut haline geçişini sağlayacak bir ortam yaratmaktadır (Charping vd, 1993). Grup müdahale programlarının amacı; katılımcılara boşanmaya ilişkin çeşitli alanlarda destek olmaktır. Bunlar ayrılık ve boşanma stresini kabul edilebilir düzeye getirmek, acı ve kayıp süreci hakkında bilgi vermek, destek ağları oluşturulmasını teşvik etmek, öz farkındalığı geliştirmek, duyguları ifade etmek, uyum sürecinde ilerleme yollarını keşfetmek ve boşanma uyumunu en üst düzeye çıkarmaktır (Vukalovich, 2004). Yukarıda bahsedilen alan yazınındaki bulgulardan yola çıkılarak, boşanmış bireylere uyum becerileri edinebilecekleri, kendilerini rahatsız hissetmeden açabilecekleri, kendilerine benzer bir problemi yaşamış üyelerden destek görebilecekleri ve birbirlerinden başa çıkma mekanizmalarını öğrenebilecekleri bir grup ortamının sunulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Covid-19 pandemisi dolayısı ile 2020 yılının Mart ayında başlayan kapanmalarla birlikte, teknolojik imkanların gelişmesiyle yüz yüze uygulamalara önemli ve etkili bir

alternatif haline gelen çevrim içi uygulamalar yaygınlaşmaya başlamıştır (Turner vd., 2022). Pandemi ortamında etkili bir alternatif sunmanın yanı sıra, çevrim içi uygulamaların katılımcılara zaman ve mekân konusunda esneklik sağlamak, oturumlara düzenli katılım gösterme ihtimalini arttırmak ve geç kalmaları azaltmak gibi çeşitli avantajları bulunmaktadır (Becher vd., 2015; Schramm ve McCaulley, 2012). Mevcut çalışmanın yapıldığı katılımcı profili içerisinde bekâr ebeveynlerin de olduğu göz önünde bulundurulduğunda, uygulamalara evden katılmanın onlar için iyi bir seçenek olacağı düşünülmüştür. Bu nedenle programda gerekli düzenlemeler yapılarak uygulama çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, boşanmış bireylerin uyumunu artırmaya yönelik bir grup müdahalesinin çevrim içi olarak uygulanması ve sonuçlarının sınanmasının bu çalışmanın alan yazınına katkılarından biri olması hedeflenmektedir.

Ulaşılan alan yazınında, araştırmanın kadın ve erkek boşanmış ebeveynlerle ve KKT yaklaşımına dayalı olarak gerçekleştirilen ilk deneysel çalışma olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmayı önemli kılan etkenlerden birisidir. Ek olarak boşanmış kişilere yönelik Türkiye içinde daha önce yapılan deneysel çalışmaların sıklıkla kadın katılımcılarla gerçekleştirilmesi, erkekleri ya da erkekler ile kadınları birlikte ele alan bir çalışmanın olmaması alan yazını için önemli bir eksiklik olarak değerlendirilmektedir. Çünkü evlenmenin iki kişi arasında gerçekleşmesi gibi boşanmada iki kişi arasında gerçekleşmektedir. Bu durumda her iki tarafında ne yaşadığı, bu süreci nasıl atlatacağı ve karşı cinsi farklı bir gözle değerlendirerek özellikle ebeveynlik boyutunda daha esnek bir bakış açısı edinebilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte boşanmanın kültüre özgü bir konu olduğu, boşanma sonucunda bireylerin boşanmadan etkilenme düzeyleri ve boşanmaya uyum sağlama süreçlerinin kültüre göre ele alınması ve yapılandırılmasının önemli olması nedeni ile araştırmanın alanda yapılacak diğer çalışmalara önemli bir katkı sağlayacağı varsayılmaktadır. MEB'e bağlı eğitim kurumlarında, ASHB'nin görev ve sorumluluk alanı giren hizmet alanlarında çalışmakta yapmakta olan psikolog, psikolojik danışman, sosyal çalışmacı ve boşanma ile ilgili çalışan uzmanlara yönelik

uygulayabilecekleri bir program örneği sunmak, çalışmanın önemli bir diğer katkısı olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın boşanmanın toplumsal bir olgu olması ve gün geçtikçe artması nedeni ile siyasi lider ve politikacılar için geleceğe yönelik konu ile ilgili yapılacak çalışmalara ya da alınacak kararlara katkı sağlayacağı varsayılmaktadır. Bu çerçevede, ailelere özel olarak tasarlanan, kısa süreli ve her ailenin ihtiyaçlarına göre uyarlanacak bir boşanmaya uyum programının, mevcut hizmetlere önemli katkılar sunabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, toplum ve bireyleri doğrudan etkileyen boşanma oranlarındaki artış, aile yapısında çeşitli değişimlere yol açmakta ve bu yeni oluşumların aile bireyleri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik koruyucu, önleyici ve iyileştirici çalışmalara olan ihtiyacı artırmaktadır. Bu araştırmanın, bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sunması bakımından büyük önem taşıyacağı düşünülmektedir. Ayrıca mevcut çalışmaların genellikle yalnızca kadınlara odaklanması ve kadın ile erkekleri bir arada ele alan deneysel araştırmaların sınırlı olması nedeniyle, bu çalışmanın alan yazınındaki önemli bir boşluğu dolduracağı öngörülmektedir. Programın Türkçe alan yazınına kazandırılmasının, Türkiye’de sayıları giderek artan boşanmış bireyler ile yapılacak psikolojik yardım uygulamalarına ışık tutacağı boşanma sonrası yaşamlarını daha verimli bir biçimde yaşamalarına katkıda bulunabileceği varsayılmaktadır.

### **Araştırma Problemi**

Bu araştırmada tek ebeveynlerin boşanma sonrası psikolojik esnekliklerini arttırmaya ve ebeveynlik stresini düşürmeye yönelik KKT temelli yedi oturumluk psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve programın etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Belirlenen bu amaç doğrultusunda geliştirilen psiko-eğitim programının alt yapısını oluşturmak maksadıyla öncelikle nitel aşama gerçekleştirilmiş ve tek ebeveynlerin boşanma sonrası duygu, düşünce, görüşlerinin ve ihtiyaçlarının belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Tek ebeveynli ailelerin stres kaynakları ve kolaylaştırıcı unsurlara ilişkin görüşleri nelerdir?

2. Tek ebeveynli ailelerin stres kaynakları ve kolaylaştırıcı unsurlara ilişkin ihtiyaçları nelerdir?

3. Tek ebeveynli ailelerin boşanma sonrası psikolojik destek, rehberlik ve eğitim programlarına yönelik beklenti ve ihtiyaçları nelerdir?

Nitel aşamadan elde edilen bulgular doğrultusunda, psiko-eğitim programının alt yapısı geliştirilmiş ve nicel aşamada programın etkililiği test edilmiştir. Bu kapsamda, "Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Boşanma Psiko-Eğitim Programı, tek ebeveyn anne ve babaların boşanma sonrası psikolojik esneklik düzeylerini artırmada ve ebeveynlik stresini azaltmada anlamlı düzeyde etkili midir?" araştırma sorusuna yanıt aranmıştır.

Bu araştırma sorusuyla ilişkili oluşturulan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

a. Psikolojik esneklik puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler

1. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
2. Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
3. Kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
4. Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
5. Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

6. Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir

b. Ebeveynlik stresi puan düzeyleriyle ilişkili hipotezler

7. Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

8. Kontrol grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

9. Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

10. Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.

11. Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubunun ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Araştırma sonucunda ise deney grubu katılımcılarının ve grup yöneticisinin KKT-BOPEP ile ilgili duygu, düşünce ve görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Deney grubu katılımcılarının KKT-BOPEP grubuna ilişkin duygu, düşünce ve görüşleri nelerdir?

2. Grup yöneticisinin KKT-BOPEP grubuna ilişkin duygu, düşünce ve görüşleri nelerdir?

### **Sayıtlılar**

1. Görüşmeyi kabul eden kişilerin, görüşme sorularını gerçeğe en yakın bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Çalışmaya dahil olan katılımcıların ölçme araçlarındaki soruları gerçeğe en yakın bir şekilde ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır,
3. Çalışmada yer alan ölçeklerin ölçtükleri özellikler açısından güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmadan elde edilecek bulgular yasal olarak boşanmış ve boşanmanın üzerinden altı aydan fazla ve üç yıldan az zaman geçmiş, velayeti üzerinde en az bir çocuğu olan, bu süre içinde tekrar evlenmemiş, halen romantik ilişkisi olmayan ve çalışmaya katılmak üzere gönüllü olan bireylerle sınırlıdır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip bireylere genellenebilir.
2. Araştırmada, öz bildirim dayalı veri toplama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bu yöntem, sosyal beğenirlik gibi faktörlerin bazı puanların yüksek çıkmasına neden olabileceği bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir.
3. Araştırmacının, deneysel aşamada grup lideri olarak görev alması, "Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu" aracılığıyla toplanan verilerde öznel yargıların etkili olabileceği bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu durum, grup süreçleri ve oturum değerlendirmelerinde tam bir nesnellik sağlanmasını zorlaştırmaktadır.
4. İzleme çalışmaları, son ölçümden sonra beş hafta sonra alınan ölçümle sınırlanmıştır.
5. Araştırmaya, velayeti bulundurmayan tek ebeveynler dahil edilmemiştir. Bu durum, araştırmanın bulgularını yalnızca velayeti bulunduran tek ebeveynler için geçerli olduğunu gösterir ve genellenebilirliği bu durumdaki bireylerle sınırlı tutar.

6. Çalışma grubu en az ortaokul mezunu bireylerden oluşmaktadır.

## Tanımlar

**Tek Ebeveynli Aile.** Ölüm, boşanma, ayrılık, evlilik dışı doğumlar veya evlat edinme gibi sebeplerle sadece bir ebeveyni ile yaşayan çocuk ya da çocuklardan oluşan aile türüdür (ASAGEM, 2011; Gladding, 2015). Bu araştırma kapsamında tek ebeveynli aile ile boşanmanın yasal süreçleri biten, boşanma kararı kesinleşmiş ve boşanmanın üstünden altı aydan fazla süre geçmiş ve üç yıldan fazla süre geçmemiş, velayeti altında 18 yaşından küçük en az bir çocuğu veya çocukları olan aileler kast edilmektedir.

**Boşanma.** İlgili yasalar gereğince gerçekleştirilen evliliğin ilgili mahkeme kararı gereğince iptal edilmesi durumudur (Türk Medeni Kanunu, 2001). Bu araştırma kapsamında boşanma ile kast edilen, ilgili mahkeme kararıyla resmi olarak boşanmanın üzerinden en az altı ay geçmiş ve üç yıldan fazla süre geçmemiş olması durumudur.

**Kabul ve Kararlılık Terapisi.** Bireyin nasıl birisi olmak ve ne yapmak istediği amacıyla deneyimlerini açık ve bütüncül davranışlarını fark etmesi ve değiştirmeyi amaçlayan, kanıta dayalı gelişmiş, üçüncü dalga bilişsel ve davranışçı terapi ekolüdür (Hayes vd., 2012).

**Psikolojik Esneklik.** Bireyin kaçınma davranışlarında bulunmadan içsel yaşantılarını kabul etmesi, yaşamını zenginleştirecek davranışları sürdürmede kararlılık göstermesi ve değiştirmesi gereken davranışlar olduğunda ise rehber olarak kendi değerlerini takip etmesi, bütüncül ve bilinçli farkındalık halinde an'da kalması sürecini ifade etmektedir (Luoma vd., 2010).

**Ebeveynlik Stresi.** Ebeveynlik stresi anne babanın çocuğuyla girdiği etkileşimde ebeveyn olmanın günlük zorluklarına karşı verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünüdür (Crnic ve Greenberg, 1990).

**Psiko-eğitim Grubu.** Eğitimsel içerikli, beceri geliştirmeyi hedefleyen ve bu doğrultuda oturum amaçlarının belirlendiği bir grup çeşididir (Brown, 2018).

**Psiko-Eğitim.** Katılımcıların kişisel ve kişilerarası problemleri ile başa çıkabilmeleri ve yaşayabilecekleri olası problemleri önleyici nitelikte bazı yaşam becerilerinin de kazandırılabilceği; sistematik olarak yapılandırılmış grup oturumlarından oluşan ve katılımcılara bilgi, beceri, farkındalık kazandırmayı amaçlayan psikolojik yardımın eğitimsel, gelişimsel ve önleyici yönünü vurgulayan bir kavramdır (Çivitçi, 2018).



## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümdeki bilgiler altı alt başlık altında düzenlenmiştir. Birinci başlık altında tek ebeveynli aile olgusuna aile psikolojik danışmanlığı kuramlarının yaklaşımı, ikinci başlıkta tek ebeveynli aile yapısının oluşum nedenleri, zamansal gelişimi ve Türkiye'deki istatistiki verilerle ortaya konulmuştur. Üçüncü başlık altında boşanma alan yazınına ilişkin kuramsal açıklamalara, dördüncü başlık altında KKT ile ilgili kuramsal açıklamalara, kuramın tarihsel bağlamına, felsefi temellerine değinilecek olup, beşinci başlıkta KKT'nin çekirdeğini oluşturan psikolojik esneklik üst kavramını oluşturan süreçleri olan bilişsel ayrışma, yaşantısal kabul, bilinçli farkındalık, ânla temas etme, bağlamsal kendilik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler kavramlarına, altıncı başlıkta tek ebeveynli aileler bağlamında ebeveynlik stresi olgusu ve son olarak yedinci başlıkta boşanma sonrası gerçekleştirilen grup çalışmalarına yönelik ulusal ve uluslararası güncel araştırma bulgularına yer verilmiştir.

#### Tek Ebeveynli Aileler ve Aile Psikolojik Danışması Kuramları

Aile danışmanlığı kuramları, tek ebeveynli ailelerin dinamiklerini ve karşılaştıkları zorlukları analiz ederek bu ailelere yönelik stratejik müdahalelerin geliştirilmesinde rehberlik sunmaktadır. Bu kuramlar, psiko-eğitim programlarının temellerini oluşturacak yaklaşımlar ve müdahaleler geliştirmede önemli bir rol oynar. Salvador Minuchin'in yapısal aile teorisi, aile içindeki alt sistemleri, yapısal organizasyonu ve hiyerarşiyi vurgulamaktadır (Jiménez vd., 2019). Bu teoriye göre, tek ebeveynli ailelerde ebeveyn eksikliğinin, aile içi sınırların belirsizleşmesine ve iç içe geçmiş ilişkilere neden olabileceği, bu durumun da aileyi kırılgan hale getirebileceği öne sürülmektedir. Bu nedenle yapısal aile terapisi, bu ailelerde yeniden yapılanma ve sınırların netleştirilmesi üzerinde durur (Esposito ve Hattem, 2015; Minuchin vd., 2007).

Psikoanalitik Aile Terapisi, özellikle tek ebeveynli ailelerde aile dinamiklerinin derinlemesine anlaşılmasının önemini vurgular (Palombi, 2016). Bu yaklaşımın kurucusu Murray Bowen, aileleri stres ve kaygının üyeler arasında paylaşıldığı duygusal birimler olarak görmüştür. Bowen'in bakış açısına göre, tek ebeveynli ailelerin dinamikleri, geleneksel iki ebeveynli hanelerden önemli ölçüde farklı olabilir ve bu nedenle, aile içindeki duygusal dengelerin yeniden kurulması gerekir (Bowen, 1993; Razavi ve Livarjani, 2020).

Sistemik aile terapisi, aileyi bireysel davranışların karşılıklı etkileşim içinde olduğu karmaşık bir sistem olarak ele alır. Tek ebeveynli ailelerde, bu terapi yaklaşımı, boşanma sonrası aile rolleri ve dinamiklerindeki değişimleri yönlendirmeye odaklanır. Üyeler arasındaki iletişim ve işbirliğini teşvik ederek aile birimini güçlendirmeyi amaçlar. Boşanma sonrası çocuklarda görülebilecek duygusal ve davranışsal sorunların çözümünde bu yaklaşımın özellikle faydalı olduğu düşünülmektedir (Haley, 1987; Walsh, 2011).

Virginia Satir tarafından geliştirilen yaşantısal aile danışmanlığı ise tek ebeveynli ailelerde duygusal ifadenin, iletişimin ve aile içindeki gizli gerilimlerin çözümüne odaklanır. Bu yaklaşım, aile üyeleri arasında duygusal farkındalığı artırmayı ve ebeveyn eksikliği nedeniyle karmaşıklaşan aile dinamiklerini ele almayı hedefler. Satir'in modeline göre, açık iletişimi teşvik ederek, tek ebeveynli ailelerde gerilimlerin ve duygusal çatışmaların çözümünde önemli bir rol oynar (Esposito ve Hattem, 2015; Satir vd., 1991). Bu yaklaşım, duygusal bağları güçlendirerek aile üyelerinin daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesine ve kriz durumlarında daha dayanıklı hale gelmesine katkıda bulunur. Aile danışmanlığı kuramlarının her biri, boşanmadan kaynaklanan tek ebeveynli aileleri anlamak ve desteklemek için değerli çerçeveler sunmaktadır.

### **Tek Ebeveynli Aile Yapısının Oluşum Nedenleri ve İstatistikler**

Aile kurumunun yaşadığı değişim ve dönüşümler hem ailenin temelini oluşturan yetişkinleri ve çocukları hem de sosyal ve ekonomik hayatı derinden etkilemektedir. Bu süreçte başta ailenin tanımı, sonrasında yapısı, türleri, işlevleri, aşk, cinsellik, aile üyeleri

ve akrabalarla ilişkiler, eş seçme ve evliliğe atfedilen değerlerde değişimlere paralel olarak dönüşümler yaşanmaktadır (Çoşkun ve Sarlak, 2020; Koç ve Kutlar, 2021). Günümüzde, artan boşanma oranlarına bağlı olarak evlilik oranlarında azalma görülmektedir. Son elli yılda geniş aile yapısının çekirdek aileye dönüşmesi ve çekirdek ailenin de fonksiyonlarını yitirmesi, aile yapısını önemli ölçüde değiştirmiştir (Hewitt ve Churchill, 2020). Bu değişimle birlikte sahip olunan çocuk sayısında azalma, artan yaşlı nüfusu, ilk evlilik ve ilk çocuk sahibi olma yaşının gecikmesi gibi faktörler, aile ve evlilik konusundaki araştırmalara olan ilgiyi giderek artırmaktadır (Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması [TBNA], 2014; TAYA, 2018). Aile yapısındaki bu dönüşümün bir sonucu olarak, günümüzde boşanma ve tek ebeveynli yaşam, özellikle dikkat çeken bir araştırma alanıdır.

Tek ebeveynli aile yapısı sadece bir nedene bağlı olarak ortaya çıkmamaktadır (Gladding, 2015). Alan yazını incelendiğinde tek ebeveynli aile olmanın nedeni olarak “boşanma”ya yönelik indirgemeci bakış açısının yaygın olduğu görülmektedir. Bu bakış açısına yönelik Türkiye Aile Yapısı Araştırması 2006 ve 2016 verilerinden hazırlanmış olan Türkiye’deki tek ebeveynli ailenin oluşum nedenleriyle ilgili Tablo 1’de istatistiki veriler sunulmaktadır.

**Tablo 1**

*Tek Ebeveynli Hanelerin Oluşum Nedenleri (2006 – 2016)*

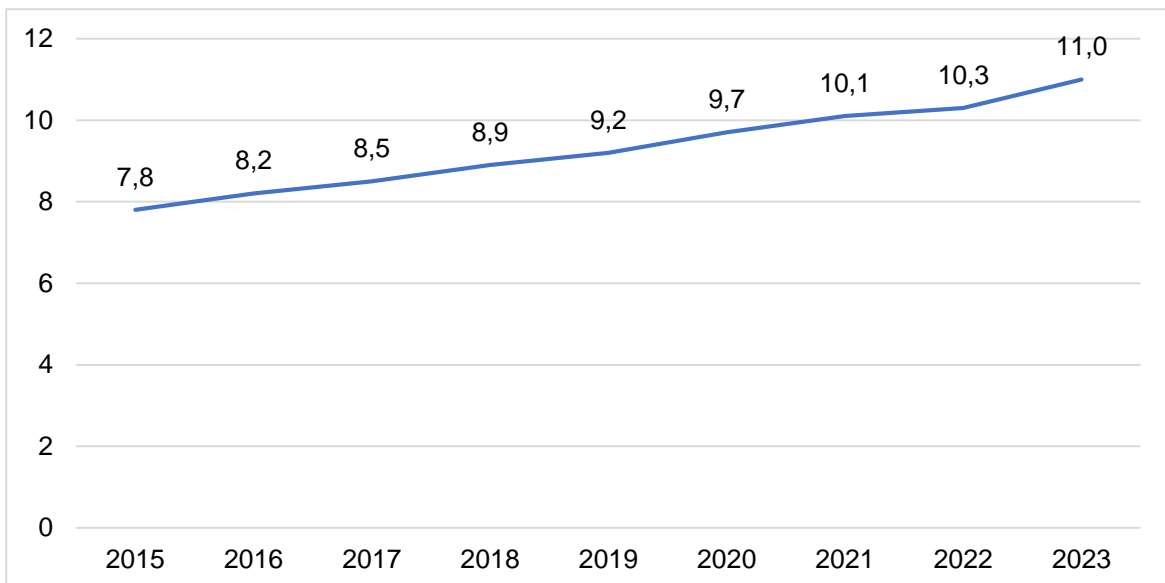
	Hiç evlenmedi	Evli	Boşanmış	Eşi ölmüş	Toplam
<b>TAYA 2006</b>					
Tek ebeveynli	0,0	15,3	19,8	64,9	100,0
Tek ebeveynli-Erkek	0,0	24,1	20,4	55,6	100,0
Tek ebeveynli-Kadın	0,0	14,1	19,7	66,2	100,0
<b>TAYA 2016</b>					
Tek ebeveynli	0,4	14,4	37,1	48,1	100,0
Tek ebeveynli-Erkek	0,0	7,5	36,3	56,3	100,0
Tek ebeveynli-Kadın	0,4	15,1	37,2	47,3	100,0

Tablo 1’de, tek ebeveynli ailelerin oluşum nedenlerine ilişkin istatistiksel veriler sunulmaktadır. 2006 yılına bakıldığında, tek ebeveynli hanelerin %64,9’unun eşlerden birinin ölümü sonucunda oluştuğu görülürken, bu oran 2016’da %48,1’e düşmüştür. Boşanma nedeniyle tek ebeveynli ailelerin oranı ise 2006’da %19,8 iken 2016’da %37,1’e yükselmiştir. Ek olarak, hâlâ medeni durumu evli olup boşanmak üzere ayrı yaşayan ya da başka nedenlerden (göç, tayin gibi) dolayı eşinden ayrı yaşayan bireylerin varlığı dikkat çekmektedir. Bu gruptaki oranın 2006 ve 2016 yılları arasında büyük bir değişim göstermediği; 2006’da %15,3, 2016’da ise %14,4 olduğu gözlemlenmiştir. Tablo 1’in yorumlanması neticesinde tek ebeveynli ailelerin oluşum sebeplerinin birincisinin boşanma olduğu algısının aksine ebeveynlerden birisinin ölümü olduğunu lakin boşanmadan dolayı oluşan tek ebeveynli ailelerin boşanmadan dolayı oluşan tek ebeveynli ailelere göre hızla yükseldiği değerlendirilmektedir.

Türkiye’deki tek ebeveynli ailelerin boyutunu daha iyi anlamak için, yıllar içerisindeki değişimin istatistiksel verilerle incelenmesi önemlidir. Şekil 1’de, tüm hane halkları içerisindeki tek ebeveynli aile oranlarının 2015-2023 yılları arasındaki seyri (TÜİK, 2024a) sunulmaktadır.

### Şekil 1

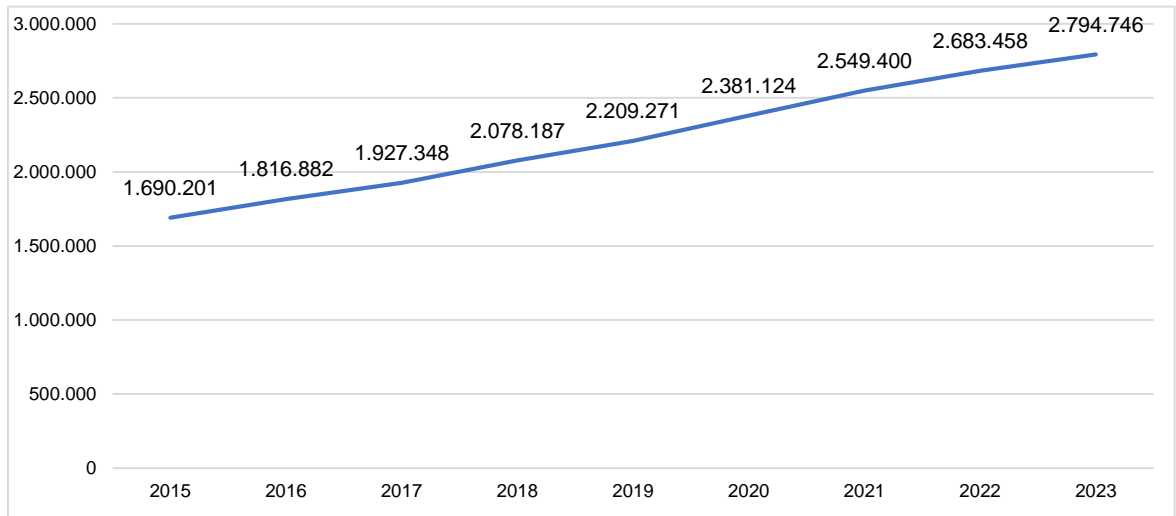
*Tüm Hanehalkı İçerisinde Tek Ebeveynli Hanehalkı Oranı (2015-2023)*



Şekil 1’de tüm hane halkı oranı içerisinde tek ebeveynli aile hane halkının 2015 - 2023 yılları arasındaki değişim seyri gösterilmektedir. Tek ebeveynli ailelerin tüm hane halkları içerisindeki 2015 öncesi dağılımına ulaşabilmek için, verilerin paylaşıldığı Türkiye İstatistik Kurumu, Demografi İstatistikleri Daire Başkanlığına bağlı Nüfus Nitelikleri Grup Başkanlığı ile iletişime geçilmiş olup bahse konu veri talep edilmiştir. İlgili kurum bu talebe ilişkin “Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi üzerinden 2007 yılından itibaren Nüfusa yönelik bilgiler verilmeye başlanmıştır. Yalnız bazı bilgiler 2007 yılından itibaren değil üretilmeye başlandığı yıldan itibaren paylaşılmaktadır. Hanehalkı-Aile Tipi bilgisi de buna örnek olarak gösterebileceğimiz bilgilerden bir tanesidir. Bu bilgi 2014 yılından itibaren üretilmeye başlanmış olup talep edilen 2014 yılı öncesi için hanehalkı tipi bilgisi mevcut değildir.” değerlendirmesinde bulunmuşlardır. Bu sebeple ulaşılabilen seneler içerisinde (2015-2023) bahse konu hane halkının tüm hane halkları içerisindeki ki sekiz yıl gibi kısa sürede ki değişimi %41,03 (TÜİK, 2024a) gibi keskin bir seviyede artış gösterdiği değerlendirilmektedir. Şekil 2’de tek ebeveynli aile hane halkı sayısının 2014 -2023 yılları arasındaki ulusal değişim seyri gösterilmektedir. 2015 yılında Türkiye’de 1.690.201 hane tek ebeveynli ailelerden oluşmakta iken 2023 yılına gelindiğinde 2.794.746 hane tek ebeveynli aileye dönüşmüş olduğu görülmektedir.

## Şekil 2

*Tüm Hanehalkı içerisinde Tek Ebeveynli Hanehalkı Sayısı (2015-2023)*



İstatistiklerle Aile, 2023 (TÜİK, 2024a) verileri dayanak alınarak oluşturulan Şekil 1 Tek Ebeveynli Hanehalkı Sayısı (2015-2023) ve Şekil 2 Tüm Hanehalkı içerisinde Tek Ebeveynli Hanehalkı Sayısı (2015-2023) incelendiğinde tek ebeveynli hanelerin yüzdeler oranının ve rakamsal olarak değişiminin keskin şekilde yükseldiği değerlendirilmektedir. Toplumsal değişimler açısından yarım asırlık, asırlık dönüşümler kritik öneme sahip olabiliyorken, teknoloji, dijitalleşme, modernleşme, ülkeler arasındaki sınırların kalkması, modernite gibi birçok etken ailenin yaşadığı bu dönüşümlerin hızını olabildiğince arttırabileceği değerlendirilmektedir (Barbuta vd., 2023; TAYA 2018). Türkiye'deki hane yapısının dönüşümü, kısa denebilecek 2015-2023 senelerini içeren istatistikler perspektifinde incelendiğinde daha önemli olduğu görülmektedir.

### **Boşanma**

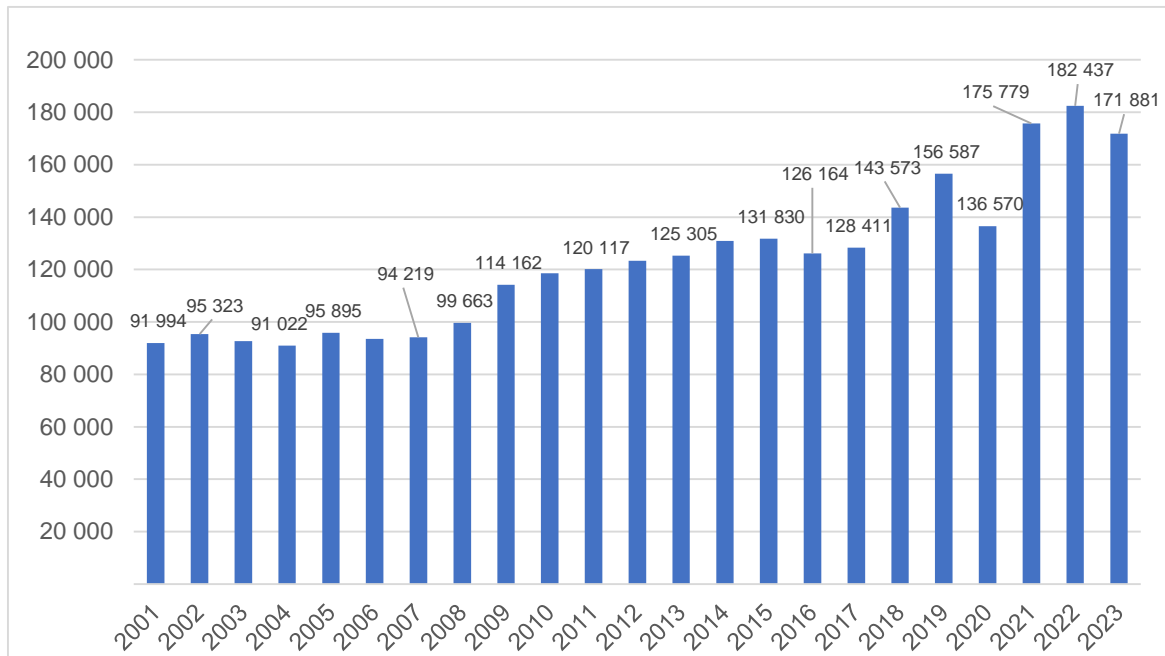
Boşanma, yasalar önünde evlilikle kurulan aile yapısının yine yasal çerçevede sona erdirilmesi olarak tanımlanabilir (Aksan, 2016; ASAGEM, 2009; Battal, 2008). Geçmişte tek ebeveynli ailelerin çoğunlukla eşin vefatı gibi zorunlu sebeplerden oluştuğu görülürken, günümüzde ise boşanma gibi bireylerin tercihine bağlı bir durum sonucunda meydana geldiği değerlendirilmektedir (Canatan ve Yıldırım, 2009). Boşanma, hukuki açıdan eşler arasındaki yasal birlikteliğin sona ermesi anlamına gelirken, aynı zamanda duygusal, cinsel, ekonomik, sosyal ve psikolojik bağların da sonlanması anlamını taşımaktadır. Bu çok yönlü yapısı nedeniyle, boşanma olgusunun oldukça karmaşık bir süreç olduğu anlaşılmaktadır (Arpacı ve Tokyürek, 2012).

Boşanma oranlarının tüm dünya ülkelerinde hızla artması sosyal bilimcilerin ilgisini bu alana yöneltmiş ve neticede boşanma nedenleri, boşanmanın çiftler ve çocuklar üzerindeki etkisi üzerine birçok araştırma ortaya konulmuştur (Amato, 2014; (Qamar ve Faizan, 2021).

Türkiye'de boşanma oranlarının artışı giderek daha dikkat çekici bir hal almıştır. Boşanma sürecinden etkilenen yetişkin ve çocuk sayısındaki bu artış, boşanmanın Türkiye için önemli bir sosyal sorun olarak ele alınmasını gerektirmektedir (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Boşanmanın çok boyutlu bir olgu olması ve geniş bir etki alanına sahip bulunması, bu sosyal sorunla ilgili toplumsal bakış açısının kapsamlı ve derinlemesine olmasını zorunlu kılmaktadır. Geçtiğimiz son 22 yılda gerçekleşen boşanma sayılarının incelendiği Şekil 3'te durumun önemi anlaşılmaktadır.

### Şekil 3

*Türkiye'de Boşanma Sayıları (2001-2023)*

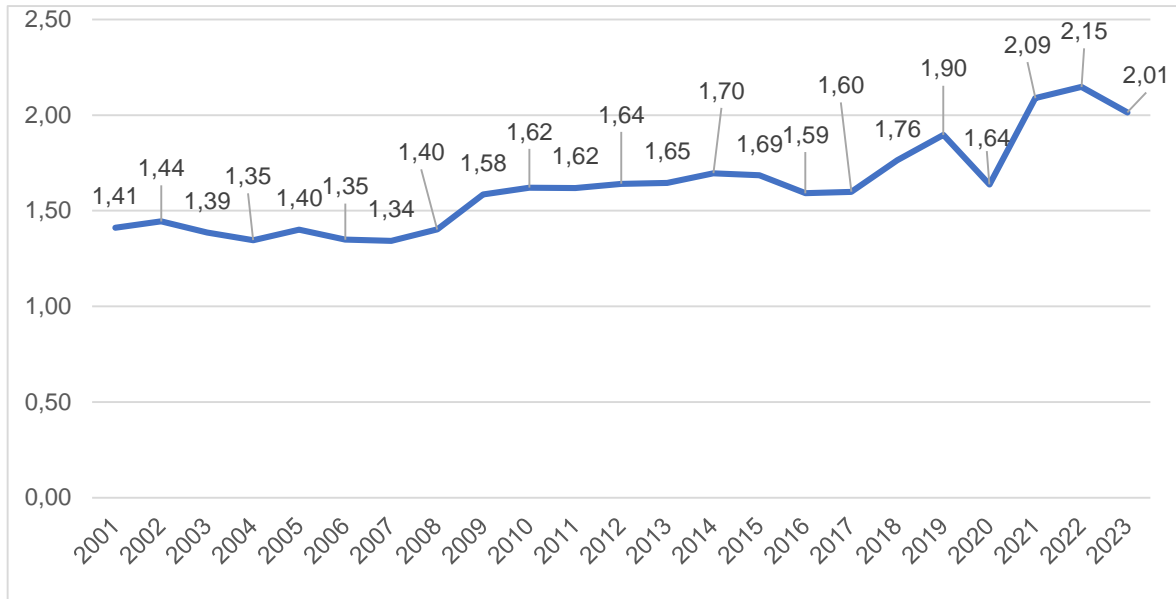


Şekil 3 incelendiğinde Türkiye'de 2001-2023 aralığında gerçekleşen boşanma sayılarını verilmiş olup, 22 senelik süreçte boşanma sayısı 91.994'ten 171.881'e yükseldiği görülmektedir. 2020 yılına ait verilerdeki düşüş, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hukuki sistemin işleyişini etkileyen Kovid-19 salgınıyla ilişkilendirilebilir. Salgın nedeniyle 2020 yılının büyük bir kısmında mahkemeler kapalı kalmış ve davaların ilerleyişi duraksamıştır. Aynı sebeple Dünya'da ve Türkiye'de yaşanan ekonomik krizde bireylerin boşanma kararını etkilediği bilinmektedir (Aytaç ve Rankin, 2008; Koç ve Kutlar, 2021). Bu

bağlamda 2023 yılında Türkiye'de boşanma sayısının düşüşüne gerekçe olarak gösterilebileceği değerlendirilmektedir. Şekil 4'te ise 2001-2023 yılları arasında kaba boşanma hızı verileri paylaşılmaktadır.

#### Şekil 4

*Türkiye'de Kaba Boşanma Hızı (2001-2023)*



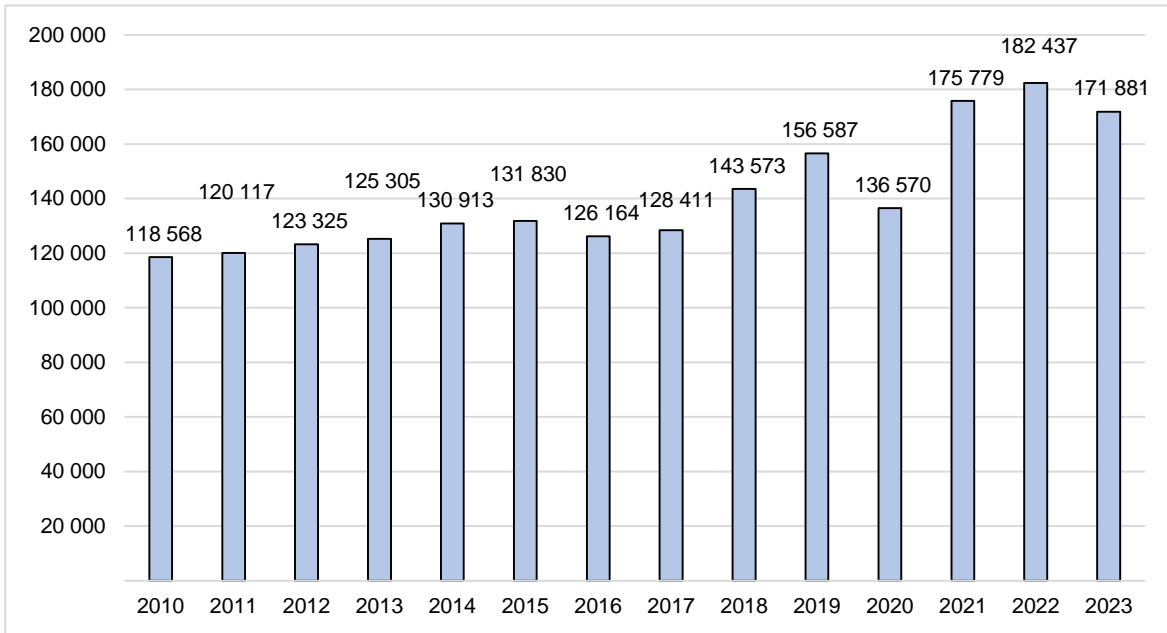
Şekil 3 ve Şekil 4 birlikte incelendiğinde 2023 yılında 171.881 çift boşanırken ve kaba boşanma hızı 2023 yılında % 2,01 olarak gerçekleşmiştir. Son yirmi yıllık süreçte Şekil 4'te görüleceği üzere kaba boşanma hızı (%1,41'den %2,01'e) %51 oranında artış göstermiştir (TÜİK, 2024c).

Boşanma sonucunda oluşan tek ebeveynli ailelerde çocuk/ lar mahkeme kararıyla, ebeveynlerden birisinin velayetine verilmektedir. Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2023 (TÜİK, 2024c) verilerine göre 2010 yılında 118.568 boşanmada 96.366 çocuk velayete verilirken 2023 yılının sonuna gelindiğinde ise 180.954 boşanmada 180.592 çocuğun velayete verildiği görülmektedir. Son 11 yıl içerisinde velayete verilen çocuk sayısındaki artış %87'dir. Konuya ilişkin yıllar içerisindeki rakamsal değişim seyrini yakından görmek için Şekil 5 hazırlanmıştır.



## Şekil 5

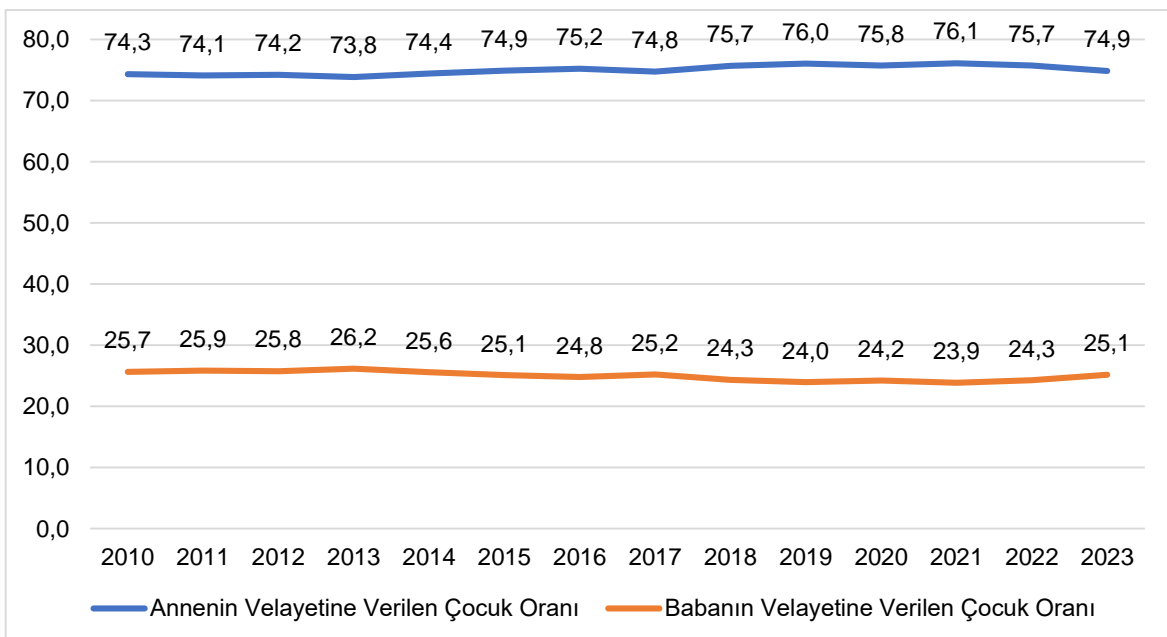
*Türkiye'de Velayete Verilen Çocuk Sayısı (2010 – 2023)*



Boşanma oranlarının artışı ile birlikte velayete verilen çocuk sayısının da gün arttığı görülmektedir. Şekil 6'ya göre çocuğun velayetinin genel olarak anneye (%75) verildiği ve geçen yıllar içerisinde dalgalanma olmadığı görülmektedir.

## Şekil 6

*Annenin ve Babanın Velayetine Verilen Çocuk Oranı (2010-2023)*



## **Ölüm**

Ebeveyn kaybı, tek ebeveynli ailelerin oluşumunda önemli nedenlerden biridir. Geçmiş dönemlerde yaşam süresinin daha kısa olması, savaşlar, salgın hastalıklar, göçler gibi olumsuz koşullar, ebeveyn kaybını daha yaygın hale getirmiş ve bu durum, tek ebeveynli aile yapısının oldukça sık rastlanan bir olgu olmasına yol açmıştır (Kain, 1990; Coontz, 2008). Ölüm olgusu, kalan aile bireyleri için zorlu ve çok boyutlu bir süreçtir; yas süreci yalnızca kaybın kendisine değil, kaybın getirdiği tüm değişimlere verilen psikolojik bir tepkidir. Bu süreçte aile bireyleri yoğun bir inkâr, öfke ve kızgınlık duyguları yaşayabilir; ilk aşamada, kaybı reddetme eğiliminde olup “neden ben?” sorusuyla yoğun öfke duygularına kapılabilirler (Karaca, 2012). Duygusal boşalma ile olumlu ve olumsuz duygular açığa çıkar ve kayıp sürecinin psikolojik ağırlığı kademeli olarak hafiflemeye başlar (Gladding, 2015). Yas sürecinin ardından, yeniden uyum aşamasında aile üyeleri, ölen ebeveynin rollerini üstlenmeye başlar; sorumlulukların sağ kalan ebeveyne ve çocuklara dağılmasıyla aile düzeni yeniden yapılandırılır (Jeffreys, 2011). Bu yeniden uyumlanma süreci, sağlıklı bir şekilde ilerlerse, aile üyeleri kendi kimliklerini yeniden tanımlar ve kaybın ardından gelişimlerini destekleyecek yeni kaynaklar bulma arayışına girerler. Sosyal desteklerin arttığı bu süreçte, psikolojik ve fizyolojik yas belirtileri giderek azalır; bu zorlu geçiş süreci sonunda aile üyeleri, kayıp ile birlikte yaşamayı öğrenerek yeni bir düzen oluşturur ve kişisel gelişimlerine devam edebilirler.

## **Tercih**

Tek ebeveynli ailelerin oluşumuna aracılık eden bir diğer sebepse yetişkinlerin bilinçli tercih ve istemeleri olarak değerlendirilmektedir (Gladding, 2015). Tercih sonucu oluşan tek ebeveynli aileler diğer nedenlerle oluşan tek ebeveynli aile yapılarından farklılık göstermektedir. Boşanma sonucu oluşan tek ebeveynli aileler başlangıçta evlilik müessesesi üzerinde inşa edilip sonrasında çiftlerin ayrılmasıyla oluşuyorken, ölüm sebebiyle oluşan tek ebeveynli ailelerde ise kontrol dışında gelişmektedir. Tercih sebebiyle oluşan tek ebeveynli ailelerde bu durum başından itibaren bireyin bilinçli tercihi ile oluşur. Gladding

(2015) üç farklı durumda tek ebeveynli ailelerin tercihle oluşabileceğini belirtmektedir. Bunları kasten evlilik dışı çocuk sahibi olma, yanlışlıkla evlilik dışı hamile kalma ve bekâr kişilerin evlat edinmesi olarak sıralanabileceğini belirtmiştir.

### ***Geçici Koşullar***

Ebeveynlerden birisinin geçici süreyle ailesinden uzakta kalması ile oluşan tek ebeveynli ailelerdir. Savaş, iş gibi nedenlerle ebeveynlerden birisinin ailesini bırakarak başka yere taşınması durumu ya da eşlerden birisinin mahkûmiyet alması sonucunda cezaevinde kalması durumları örnek olarak gösterilebilir. Genelde bu ayrılığın geçici olması beklense de aniden ortaya çıkması, evde kalan ebeveynin yeni birçok görev ve sorumlulukla karşı karşıya kalması, çocukların evde olmayan ebeveynle ilgili duygu durumları düşünüldüğünde aile üyeleri üzerinde etkisinin önemli olduğu değerlendirilmektedir (Gladding, 2015).

Tek ebeveynli ve iki ebeveynli aile yapıları üzerine yapılan güncel araştırmalar, bu iki yapı arasındaki ebeveyn-çocuk ilişkileri ve bekâr annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Araştırmalar, tek ebeveynli ailelerde çocukların psikososyal gelişiminin, anneye bağımlılık ve duygusal bağıllık düzeyleri gibi açılardan iki ebeveynli ailelerden farklı olabileceğini ortaya koymaktadır (Lamb, 2012). Ayrıca, yalnız annelerin psikolojik sağlığı, toplumsal destek mekanizmaları ve ekonomik stres faktörleri gibi çeşitli etmenlere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Cooper vd., 2009). Yalnız anneler genellikle daha yüksek stres seviyeleri bildirmekte olup, bu durum ebeveyn-çocuk ilişkilerini etkileyebilmekte ve çocukların gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Waldfoegel vd., 2010). Bununla birlikte, güçlü sosyal destek ağları, yalnız annelerin iyi oluşunu artırmakta ve çocuklarına sundukları duygusal desteği güçlendirmektedir (Harknett ve Hartnett, 2011). Çalışmalar, tek ebeveynli ailelerin sahip oldukları sınırlı kaynaklara rağmen, çocukların uyum süreçlerinde başarı gösterebildiklerini ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri geliştirebildiklerini de ortaya koymaktadır (Amato ve Keith, 2014). Tek ebeveynli çocukların iki ebeveyniyle birlikte yaşayan çocuklara göre

fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak daha az imkânlarla sahip olduğu ve gelişimsel, eğitim/başarı, kariyer, ilişki konularında daha çok riske sahip olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir (Bornstein, 2005). Bunların başında tek ebeveynli ailelerin yoğun olarak yaşadığı maddi zorluklar (Bornstein, 2005), etiketlenme, sosyal katılım için azalan erişim, çocukların ebeveyn yoksunluğu yaşaması, tek ebeveynin artan sorumluluğu, iş ve ev arasında artan stres faktörleri gibi sebeplerden dolayı daha sık sosyal ve psikolojik sorunlar yaşayabileceği belirtilmektedir (Hamama ve Ronen-Shenhav, 2012; Russel vd., 2016).

## **Boşanma**

Bu araştırma kapsamında boşanmış tek ebeveynlere yönelik KKT temelli psiko-eğitim programının geliştirilmesi hedeflendiğinden boşanma kavramı, boşanmanın yetişkinler üzerindeki etkileri konusunda bilgiler ele alınarak açıklanmıştır.

### ***Boşanma Olgusu***

Boşanma, evlilik bağı ile bir araya gelen bireylerin hukuki, duygusal ve cinsel birlikteliklerini sonlandırmaları olarak tanımlanır (Gurgan, 2020; Uyar, 1999). Evlilik sürecinde ortak yaşam hedefleri ve beklentileri uyumlu olan çiftler, zamanla çeşitli sebeplerle ayrışarak bu birlikteliği sonlandırma kararı alabilir (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Fiziksel, duygusal, psikolojik ve ekonomik şiddet; kültürel farklılıkların doğurduğu anlaşmazlıklar; ya da bireylerin evlilikten ve aile kurumundan beklentilerinin karşılanmaması gibi faktörler, bazı ailelerde boşanma sürecini tetikleyebilmektedir (Can ve Aksu, 2016).

Boşanmanın nedenleri, tek bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık olup; evlilikten gerçekçi olmayan beklentiler, iletişim becerilerindeki eksiklikler, iş ve çocuk bakımının getirdiği yük, ebeveynlik için hazırlıksızlık gibi pek çok etken, çiftlerin duygusal ve psikolojik kaynaklarının tükenmesine yol açabilmektedir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanma, yalnızca bireyleri değil, aileleri, çocukları, ekonomiyi ve tüm toplumu etkileyen geniş kapsamlı bir olgu olarak görülmektedir (Anderson, 2014). Aile, biyolojik,

ekonomik, sosyal ve psikolojik yönleriyle bir sistem olarak ele alındığında, boşanmanın bu sistemi etkileyen karmaşık yapısı daha da belirgin hale gelir. Boşanma sonrasında bireyler, psikolojik, ekonomik, hukuki ve duygusal birçok düzenlemeye ihtiyaç duymakta, bu uyum süreci zamana yayılmaktadır (Nazlı, 2020). Ailenin toplumsal yapının temel birimi olduğu göz önüne alındığında, boşanmanın bireyler kadar toplum ve halk sağlığı üzerinde de derin etkiler yarattığı anlaşılmaktadır (Haine vd., 2003).

### ***Boşanmanın Etkileri***

Amerikalı aile terapisi kuramcısı Virginia Satir, boşanmayı "bireyin yaşamının tüm alanlarını etkileyen bir ameliyat" metaforuyla açıklamıştır. Satir'e göre, boşanmanın kökleri, çoğu zaman evlenme aşamasındaki umutlar ve koşullarda saklıdır. Boşanmanın gerçekleşmesi, evliliğin başlangıcında ümit edilenlerle oldukça ilişkilidir (Fisher, 1998). Birçok çift evlilik yoluna 'iyi günde, kötü günde; hastalıkta sağlıkta' diyerek girse de geçimsizlik, aile içi şiddet, duygusal ilişkiye dair sorunlar, çalışma hayatı, aldatma, ekonomik sorunlar, yaşam tarzı farklılıkları gibi problemlerle karşı karşıya kalıp evliliklerini bitirme noktasına gelmektedir (TBNA, 2014). Evlilikler için resmi bir son olan boşanma, bireylerin boşanmaya uyumu sağlanana dek hayatlarının birçok farklı alanını önemli ölçüde etkilemekte; çeşitli olumlu ve olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Araştırmalar, boşanmanın çok boyutlu ve çeşitli aşamalardan oluşan bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Boşanma sürecinin karmaşıklığını açıklamak için Bağlanma Teorisi, Risk ve Psikolojik Sağlamlık Teorisi, Aile Sistemleri Teorisi, Sosyal Değişim Teorisi ve Boşanma Süreç Modelleri gibi çeşitli teoriler geliştirilmiştir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Süreç odaklı modeller boşanmanın aşamalarını ayrıntılı bir biçimde ele alır (Ahrns, 1980; Bohannon, 1970; Kessler, 1975; Wiseman, 1975). Örneğin, Bohannon (1970), boşanmayı altı aşamada değerlendirir: "duygusal boşanma," "yasal boşanma," "ekonomik boşanma," "aile boşanması," "sosyal boşanma" ve "psikolojik boşanma." Wiseman (1975) ise boşanmayı kriz ve yas süreci olarak görür ve bu süreci "inkâr," "kayıp ve depresyon," "öfke

ve ambivalans," "yaşam tarzı ve kimliğin yeniden yönlmesi" ve "kabul ve bütünleşme" aşamalarıyla açıklar. Ahrons (1980), boşanmayı aile yapısında değişiklik gerektiren bir kriz olarak değerlendirir ve aile sisteminin çift çekirdekli bir yapıya dönüştüğünü öne sürer; süreci "bireysel biliş," "aile metabilisi," "sistemik ayrılma," "sistemik yeniden yapılanma" ve "aileyi yeniden tanımlama" aşamalarıyla tanımlar. Hackey ve Bernard (1990) boşanmayı, eşlerin ortak olarak yaşadığı sekiz aşamalı bir süreç olarak tanımlar; bu aşamalar "sorunların farkına varma," "tepki verme," "fanteziye kaçma (fiziksel ayrılık)," "ilişkinin bitişini kabullenme," "hukuki boşanma," "psikolojik boşanma" ve "özerklik"tir.

Boşanma temelde hukuki boyutuyla somutlaşsa da, çeşitli unsurları içeren çok boyutlu bir olgudur. Boşanmanın unsurları arasında, resmi bir evliliğin varlığı, bu evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülememesi ve evliliği hukuken sona erdiren bir mahkeme kararının bulunması sayılabilir (Battal, 2008). Bu çok boyutlu yapı, boşanmanın ekonomik, sosyal, duygusal ve psikolojik alanlarda çeşitli sorunlara yol açmasına neden olmaktadır (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018; Altunkaya, 2010; Demirci, 2015; Kaya, 2016; Sbarra vd., 2012; Soylu, 2018; Symoens vd., 2013). Aşağıda boşanmanın muhtemel etkilerine dair ayrıntılı açıklamalar sunulmuştur.

**Ekonomik Etkiler.** Boşanmanın en gözle görülür sonuçlarından biri hem kadın hem de erkekler için yaşam standartlarında yaşanan düşüş; bir başka deyişle aşağı yönde hareketlilik (Bonnet vd, 2020). Tek ebeveynli ailelerin, evli çiftlerin oluşturduğu ailelere kıyasla maddi anlamda dezavantajlı olduğu bilinmektedir (Fisher ve Low, 2016). Amerika'da yapılan boylamsal araştırmalar, boşanma sonrasında özellikle kadınların ekonomik standartlarının önemli ölçüde düştüğünü göstermektedir (Gadalla, 2008). 1998'de yapılan araştırmada, bir ailenin yıllık ortalama geliri 54 bin dolar iken, boşanmış baba ve çocukların oluşturduğu bir ailenin ortalama gelirinin 36 bin dolar, boşanmış anne ve çocukların oluşturduğu bir ailenin yıllık gelirinin ise 22 bin dolar olduğu aktarılmıştır. (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Bu ekonomik dezavantaj ve gerilemenin bir sonucu olarak, boşanmış bireylerin birçoğunun daha az arzu edilen konutlara taşınmak zorunda kaldığı bilinmektedir.

Boşanma sonrası birçok birey, kendi evlerinden kiralık evlere, müstakil evlerden apartmanlara, şehir merkezinden banliyöye geçmek zorunda kalmaktadır (Mikolai ve Kulu, 2018). Boşanma sonrasında yaşanan güçlüklerde ekonomik özgürlük önemli bir faktördür (Avellar ve Smock, 2005). Maddi anlamda kendisine yetebilecek durumda olan kadınlar için bu durumun boşanmaya yönelik cesaretlendirici bir faktör olduğu, ekonomik yetersizliklerin ise kadınların çoğu zaman uygun olmayan bir başka evlilik yapmak zorunda kalmalarına sebep olduğu bilinmektedir (İlgar, 2011).

**Psikolojik Etkiler.** Boşanmış yetişkinlerin yaşadığı ekonomik gerileme, eski arkadaşlarının kaybı, rol değişiklikleri ve aşırı görev yükü göz önüne alındığında, psikolojik sorunlar yaşamaları şaşırtıcı değildir (Amato, 2010). Birçoğu öfke, kaygı, depresyon ve yalnızlık duygularıyla karşı karşıya kalmaktadır (Esmaeili vd., 2015; Johnson ve Wu, 2002). Boşanmaya ilişkin boylamsal, büyük ölçekli ve kültürler arası çalışmaların tutarlı bir bulgusu, boşanmış yetişkinlerin evli veya bekar yetişkinlere göre daha fazla stresli ve depresif olduklarıdır (Davies vd., 1997) Evli bireylere kıyasla, boşanmış bireylerin depresyon yaşama (Thabes, 1997) ve şiddet, trafik kazaları ve diğer kazalara karışma olasılığı (Weitof vd., 2002) intihar ve intihar girişimi (Brockington, 2001), ve alkol ve madde bağımlılığının (Magura ve Shapiro, 1989) daha fazla olduğu bilinmektedir. Yetişkinlerle yapılan araştırmalarda, boşanma sürecinde içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının yanı sıra kilo kaybı ve uykusuzluk gibi fiziksel problemler yaşandığı görülmektedir (Bayraktar, 2010). Boşanmış bireylerin, özellikle erkeklerin, evli bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde stres ve duygusal zorluk yaşadığı belirlenmiştir (Coombs, 1991). Ayrıca, boylamsal bir çalışmada boşanmanın ardından bireylerin öfke, kıskançlık ve suçluluk gibi duyguları 10 yıldan uzun bir süre boyunca deneyimlemeye devam edebileceği ortaya konmuştur (Wallerstein, 1986).

Boşanma her iki eş için de yeni bir hayat düzenine geçiş anlamına geldiği için hem kadınların hem erkeklerin zorlandığı bir süreçtir (Mortelmans, 2020). Ancak boşanma konusunda kadınların erkeklerden daha fazla alanda zorluk yaşadığı bilinmektedir

(Diedrick, 1991). Kadınlar boşanma sonrası yalnızlık, sevgisizlik, çaresizlik gibi birçok zor duyguyla karşı karşıya kalmaktadır (Fisher ve Low, 2016). Kendilerini boşlukta ve güvensiz hissetmekte, ağır sorumluluklar altında ezilmekte ve değersiz hissine kapılmaktadırlar (Poortman ve Hewitt, 2015). Ayrıca çocuklarına karşı hissettikleri suçluluk duygusu ve karşı cinse besledikleri olumsuz duygular, boşanmış kadınları zorlayan psikolojik faktörler arasında yer almaktadır (Oğurtan, 2011). Bir araştırmada, boşanma sonrasında ruhsal ve duygusal sıkıntı yaşadığını belirten bireylerin oranı %90,3 olarak tespit edilmiştir (Aktaş-Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Ayrıca, araştırmalar boşanmış bireylerin evli bireylere göre daha yüksek düzeyde sıkıntı ve depresyon yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Hope vd., 1999; Kim ve McKenry, 2002).

**Sosyal Etkiler.** Gedik'in (2018) Türkiye'de boşanma ya da eşin ölümü ile evlilikleri sonlanan kadınlar üzerinde yürüttüğü çalışmada, evliliğin sona ermesinin kadınların yaşamlarını nasıl etkilediği ve bu deneyimlerin dul ya da boşanmış kadın kimliğinde nasıl şekillendiği incelenmiştir. Çalışma, kadınların evlilik sonrası dönemde kültürel önyargılar nedeniyle evlilik dönemine göre daha kapalı, izole bir yaşam sürdürdüklerini ve hayatlarını daha fazla sınırlandırdıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, kadınların sosyo-ekonomik anlamda daha rahat bir yaşam sürdürebilmek adına "namuslu" olduklarını kanıtlama çabası içine girdikleri gözlemlenmiştir. Aktaş Akoğlu ve Küçükkaragöz (2018), Kavas (2010), Sucu (2007) ve Yıldırım (2015) da Gedik'e (2018) benzer bulgular sunmuştur.

### ***Ebeveynliğe İlişkin Etkiler (Rollerin Değişmesi)***

Boşanmış ebeveynler boşanmadan birçok farklı boyutta etkilenen bireylerdir (Amato, 2010; Goodman, 1997). Amacı eş ilişkisini sonlandırmak olan çiftin, ortak ebeveyn ilişkilerini sürdürmek zorunda olduklarının, ikili ilişkilerindeki problemleri çocuk yetiştirmelerine yansıtılmaları gerektiğinin, boşanma sonrasında ortak ebeveynliği sürdürmenin evlilikte olduğundan da daha fazla işbirliği gerektirdiğinin bilincinde olması gerekmekte, bu hassas dengeyi korumak boşanmış ebeveynler için zorlayıcı olabilmektedir (Brand vd., 2019). Tek ebeveynliğin en zor yanlarından biri, anne babanın çocuğun



üzerindeki etkisini ve diğer ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin kontrolünü bir ölçüde kaybettiğini kabullenmektir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Benedek ve Brown (1997) boşanma sonrası ebeveynin yaşadığı zorlukları aşağıdaki başlıklar altında incelemiştir:

**Yetişkinin Gerilemesi.** Beklenmedik ve istenmeyen veya zorlu bir boşanma, yetişkin bireyi daha önceki gelişim aşamalarından birine döndürebilir veya kendisinden beklenmeyen davranışlarda bulunmaya itebilir. Anne veya baba, olgunluk düzeylerinin altında, ergenlik dönemine has özellikler sergileyebilir.

**Ebeveynin Çocuklaşıp Çocuğun Ebeveynleşmesi.** Boşanma sonrası ebeveynin yaşadığı gerilemeye bağlı olarak, ebeveyn çocuğuna/çocuklarına bağımlı hale gelebilmektedir. Kendini çaresiz, mutsuz ve yalnız hisseden ebeveyn kendisinin ve çocukların sorumluluğunu taşımaya başaramaz ya da reddeder. Böylesi bir halde roller değişir; çocuklar ebeveynin bakımını üstlenir.

**İnkâr Etme ve Savunma Mekanizmaları Geliştirme.** Kimi bireyler boşanma ile ilgili mutsuzluk, hayal kırıklığı, öfke gibi olumsuz duygularını kabul etmezler. Yeni duruma kolaylıkla uyum sağladıklarını ve kendilerine mükemmel bir hayat kurduklarını iddia ederler. Kendilerini günlük işlerin dışında çeşitli faaliyetlere kaptırır, depresyondan kaçmak için ölçüyü kaçıırırlar. Ancak sorunlar çözümsüz kaldığı için, sonuçta çöküntü kaçınılmazdır.

**Çocuklara Taşıyabileceklerinden Fazla Sorumluluk Yükleme.** Evin sorumluluklarını tek başına yüklenmeye başlayan anne/baba bunların bir kısmını çocuğa yüklemeyi bir çözüm olarak görür ve çocuğa üstlenebileceğinden daha fazla sorumluluk yüklemeye kalkar. Bazı ebeveynler ise boşanmanın yarattığı olumsuz durumlardan çocuğa karşı suçluluk duyduğu için tam tersini yapar, çocuğa hiçbir sorumluluk vermezler.

**Şiddet.** Boşanmayı takip eden ilk dönemde eşler arasında şiddet ve çocukların istismarı gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. Nafakanın ödenmemesi gibi maddi zorluklar, evle ilgili sorumlulukların paylaşılmaması gibi durumlar ebeveynleri stres altına sokup birbirlerine ya da çocuklarına şiddet uygulamaya itebilmektedir.

**Kendini Soyutlama ve Hiperaktivite.** Boşanmanın ardından bireyler ya kendilerini başkalarından tamamen soyutlama ya da fazlasıyla aktif bir sosyal yaşam sürme modellerinden birini seçerler.

Alan yazınında boşanmanın genellikle olumsuz etkilerine vurgu yapılırsa da bireylerin boşanmadan olumlu deneyimler yaşadığı durumlar da mevcuttur. Kişiler, kendilerine tatmin sağlamayan evliliklerin sonlanmasıyla duygusal olarak rahatlayabilir ve bu süreçten psikolojik faydalar elde edebilir (Amato, 2000; Kalmijn ve Monden, 2006). Boşanmış bireyler, tek başlarına ya da çocuklarıyla çatışmadan uzak, huzurlu ve verimli bir yaşam kurabilme imkânına sahip olabilirler (Hetherington ve Kelly, 2002). Özellikle çatışmalı devam eden evliliklerin tüm aile üyelerinin gelişimini olumsuz etkilediği düşünüldüğünde, boşanma göz önünde bulundurulması gereken bir seçenek olarak değerlendirilmektedir (Jiménez-García vd., 2019). Boşanma süreci, bireylerin sürece uyum sağlayabilmesi halinde, onlar için verimli ve olumlu değişiklikleri beraberinde getiren ve büyüme ile sonuçlanan bir sürece evrilebilmektedir. Boşanma sonrasında özellikle ilk zamanlarda yaşanan problemler yeterli kaynaklar ve baş etme mekanizmaları ile zaman içinde azalmaktadır (Booth ve Amato, 2001). Bu durumda başta boşanmayı isteyen taraf olmak üzere tüm aile fertleri duygusal yönden rahatlamaktadır (Kalmijn ve Monden, 2006). Bunun gerçekleşebilmesi için bireylerin psikolojik ve sosyal destek alabilecekleri mekanizmaların işler hale getirilmesi gerekmektedir. Ayrıca yapılan bazı araştırmalar, boşanmış bireylerin kendileriyle daha barışık ve otantik bireyler olduğunu ve bireysel farkındalıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (Kitson ve Holmes, 1992). Birçok bekâr annenin boşanmanın ardından kariyer olanakları, sosyal yaşam ve mutluluk düzeylerinde iyileşme olduğu, birçok erkeğin de kişiler arası becerilerinde iyileşme olduğu ve kendilerini açmaya daha yatkın hale geldikleri (Riessmann, 1990) bilinmektedir.

Hetherington'a (2003) göre boşanma, bazen olumlu yaşam değişimlerine, daha sağlıklı ilişkiler kurmaya, bireyselleşme ve kişisel gelişim için bir fırsat yaratabilir. Boşanma, çoğu aile üyesi tarafından üzücü ve stresli bir süreç olarak görülse de bu süreçten

geçenlerin büyük çoğunluğu psikolojik olarak sağlamdır ve bu bireyler tatmin edici ve normal bir yaşam sürdürebilirler. Uğur'a (2014) göre, yoğun baskı hissedilen evliliklerin sona ermesi, yetişkinlerin kendilerini daha huzurlu, özgür ve rahat hissetmelerini sağlar. Ayrıca, kıskançlık ve baskı nedeniyle sosyalleşemediklerini belirten bireylerin boşanma sonrasında daha fazla sosyalleşme imkânı buldukları ve sosyal desteklerinin arttığı gözlemlenmiştir. Boşanma, bazı araştırmacılar tarafından bağımsızlık ve özgüvenin yeniden kazanılması olarak algılanmaktadır (Gregson ve Ceynar, 2009; Konstam vd., 2015). Bunun yanı sıra, olumsuz durumların aşılması, rahatlama, kişisel gelişime odaklanma ve çocuklarla kurulan ilişkinin kalitesinin artması şeklinde değerlendirilmektedir (Sancaklı, 2014). Özellikle bazı kadınlar, boşanma sonrası stresle başa çıkarak mesleki becerilerini geliştirme fırsatı bulur ve bu sürecin sonunda daha güçlü bir şekilde hayatlarına devam ederler (Booth ve Amato, 2001). Başka bir çalışmada ise boşanmış kadınların yarısının eğitim hayatına güçlü bir başarı arzusu ile dönerek mesleki becerilerini geliştirdikleri ortaya koyulmuştur (Molina, 1999). Amato ve Cheadle'in (2005) çalışması ise boşanmanın, bireylerin kendilik algısı, bağımsızlık duygusu ve duygusal dayanıklılık gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamakta ve bireylerin kendilerini daha sağlam ve net bir benlik algısına sahip hissettiklerini göstermektedir. Bu araştırma sonuçları, mutsuz, tatmin edici olmayan, baskıcı ve çatışmalı evliliklerin sona erdirilmesiyle elde edilen kazanımlar olarak yorumlanabilir. Ancak, boşanma, çoğunlukla aile bireyleri için kriz niteliğinde bir yaşam olayı olarak değerlendirilmekte ve çeşitli duygusal, sosyal ve ekonomik sorunları beraberinde getirebilmektedir.

Diğer taraftan tek ebeveynli ailelerin farklı sebeplere bağlı olarak çeşitli zorluklarla karşılaştıkları ve "dezavantajlı" yönlerinden alan yazınında sıkça söz edilmektedir (Broussard, 2010; Equit vd., 2022; Kalil & Ryan, 2010; Li, 2020). Tek ebeveynli ailelerde, ailenin ekonomik yükünün tek ebeveyn tarafından üstlenilmesinin yarattığı maddi zorluklar başta gelen sorunlar arasındadır. Bunun yanı sıra, çocukların bakım ve eğitim süreçlerinde karşılaşılan zorluklar da önemli bir yer tutmaktadır (ASAGEM, 2011; Gladding, 2015).

Ayrıca, toplumda tek ebeveynli ailelere yönelik önyargılar ve damgalama, bu ailelerin sosyalleşme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durumun ebeveynler ve çocuklar üzerinde çeşitli psikolojik sorunlara yol açabileceği alan yazınında sıkça vurgulanmaktadır (Amato ve Patterson, 2017; Luthar ve Ciciolla, 2015).

Netice itibariyle tek ebeveynli aile kavramına yönelik alan yazınındaki olumsuz atıfların olguyu doğru tanımlamalardan uzaklaştırdığı, tek ebeveynli ailelerin güçlü yanlarının daha az ele alınma eğiliminde olduğu görülmektedir. Toplumun genel yapısının ideal olarak nitelendirdiği iki ebeveynli aile dışında oluşmuş bu aile yapısı kusurlu, eksik olarak görülebilmekte hatta alan yazınında parçalanmış aileler olarak da isimlendirilebilmektedir (De Lange vd., 2013; Raboteg-Šarić ve Pećnik, 2010). Bu sebeple bu ailelerin sahip oldukları, geliştirdikleri potansiyel güçler göz ardı edilebilmektedir (Richards ve Schmiede, 1993). Gladding (2015), tek ebeveynli ailelerin demokratik ve esnek rol ile kurallara sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu ailelerde, zorlu durumlarda üretkenliğin yüksek düzeyde olduğunu ve çocukların genellikle erken yaşta sorumluluk aldıklarını vurgulamaktadır. Amato (2014) ise tek ebeveynli ailelerdeki çocuk ve ergenlerin, diğer aile türlerindeki yaşlılarına göre daha yüksek düzeyde özerklik puanına sahip olduğunu bildirmektedir. Tek ebeveynli ailelerdeki çocukların okul öncesi eğitim alma, ayrı odası bulunma gibi durumların tüm aile yapılarında yaşayan çocuklardan daha olumlu koşullara sahip olduğu rapor edilmektedir (TAYA 2018 İleri İstatistik Analizi, 2019).

### **Kabul ve Kararlılık Terapisi**

KKT'nin felsefi temelleri ve kuramsal yapısı, bireylerin zihinlerinde rahatsızlık yaratan duygu ve düşüncelerle ilişkilerini yeniden tanımlamalarını ve bu süreçlerde kendi değerlerine uygun bir yaşam sürmelerini destekleyecek şekilde geliştirilmiştir. Bu bağlamda, KKT'nin altı temel süreci - yaşantısal kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle temas, anda kalma, bağlamsal benlik ve değer odaklı eylemler - aracılığıyla bireylerin travmatik olaylara karşı işlevsilliğinin nasıl artırılabilirliği açıklanmıştır (Chin ve Hayes, 2017; Sandoz ve Fogle,

2022). Ayrıca, KKT'nin boşanma sonrası bireylerin duygusal uyum süreçlerine ve tek ebeveynli ailelerde gözlemlenen stres faktörleri ile baş etme becerilerine olan etkisine dair sınırlı alan yazını kapsamındaki uygulamalara değinilerek, KKT'nin seçilme nedenleri vurgulanmıştır.

Günümüzün çalkantılı, hızla değişen dünyasında, insanoğlu çeşitli birçok zorluk ile doğal olarak karşılaşmakta, acı ve ızdırap çekmektedir. Bu acı halini yaşayan birey fiziksel acıdan çok daha fazlasını deneyimlemektedir (Plante, 2018). Yine yaşamın doğal akışında birey sevilen birisinin kaybı, hayal kırıklıkları, tükenmişlik, çaresizlik, başarısızlık, hoşaga gitmeyen hatta kendisini oldukça zorlayan yaşam olayları ve yarattığı etki ile baş etmeye çalışmaktadır (Malloch, 2020). İnsan zihninin sorun çözücü yapısı kendisine sıkıntı veren bu sorunları sürekli olarak düşünmekte, varlıklarından endişelenmekte, ortadan kalkması için çözümler üretmeye, kontrol etmeye çalışmaktadır. İnsanoğlu geçmişin hayal kırıklıkları, keşkeleri ve pişmanlıkları ile geleceğin kaygısı, beklentisi içinde içinde bulunduğu an'ı kaçırabilmektedir (Hayes ve Smith, 2005).

Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapiler içerisinde yer alan KKT, felsefi temellerini davranışın kendi tarihsel ve durumsal bağlamı içerisinde analizine odaklanan İşlevsel Bağlamcılık yaklaşımına, teorik temellerini ise dil ve bilişin doğasını üzerine araştırmalar yapan İlişkisel Çerçeveleme Kuramına (Relational Framing Theory) dayandırmaktadır (Hayes, 2004). Bir taraftan davranışçı ekol içerisinde anılsa da diğer taraftan bilişlerin analizine odaklanmaktadır (Chin ve Hayes, 2017). ACT'nin İngilizcedeki karşılığı "Acceptance and Commitment Therapy"dir. Terapinin temel şifreleri kelimelerin ilk harflerinde bulunmaktadır: ACT. İngilizcede Act kelimesi harekete geçme, eylemde bulunma anlamına gelmektedir. Bu kısaltmayı (ACT) oluşturan üç kavrama yakından bakmak gerekirse: **A**ceptance: Hissettiğin, deneyimlediğin, farkında olduğun duygu ve düşünceleri kabul etme, anı deneyimle. **C**ommitment: Hayat yolculuğunda, değerlere bağlı eylem tercih etme. **T**herapy/Take Action: Değerlere doğru harekete geçme.

Deneysel kanıtlara dayanan üçüncü dalga terapilerden biri olan KKT 'nin iki temel amacı bulunmaktadır (Harris, 2007). Bunlardan ilki, kişinin kontrolü dışında gelişen ve istenmeyen olayları kabul etmesini sağlamak, ikincisi ise daha anlamlı ve değerli bir yaşam sürebilmesi için bireyin kendi değerlerini belirleyerek bu değerler doğrultusunda tutarlı ve kararlı adımlar atmasını desteklemektir (Chin and Hayes, 2017; Ren vd., 2019). Maslow da psikoterapi sürecini “değerin keşfi” olarak nitelendirmiştir (aktaran Kaya-Akdemir, 2018), bu yaklaşım KKT'nin süreci ele alış biçimi ile uyumlu bir perspektif sunmaktadır. KKT’de, bireyin kendi değerleri doğrultusunda yaşamasını engelleyen, rahatsızlık ve hoşnutsuzluk yaratan öznel deneyimlere kaçınma tepkisi verdiği belirtilmektedir (Bolderston, 2013). Bu nedenle, KKT bireylere, işlevselliği düşük ve uzun vadede yaşamlarını sınırlayan bu davranışlarını fark etmeyi; öznel yaşantıları hayatın doğal bir parçası olarak kabul ederek daha anlamlı ve zengin bir yaşam sürdürebilmeyi hedeflemektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

KKT ve geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), terapi hedefleri ve terapi sürecinde kullanılan teknikler bakımından farklılaşmaktadır (Ren vd., 2019). Öncelikle her iki yaklaşımın psikopatoloji modeline değinilmesi, bu farklı daha anlaşılır kılmaktadır. Mekanistik yaklaşımı temel alan geleneksel BDT’ye göre insan bir makina gibi işler (Forman vd., 2007). Makina çalışmıyorsa bozuk olan parçasının tespit edilip değiştirilmesi gerekir. Bu çerçeveden bakıldığında, geleneksel BDT’de psikopatolojinin nedeni düşünce, duygu ve davranışlarda bir bozukluk olmasıdır ve bireyin sağlıklı işlevselliğine dönebilmesi için bu üç parçadan bozuk olanların tamir edilmesi, değiştirilmesi gerekir. Bu anlayışla danışana yaklaşan geleneksel BDT, terapide de semptom (örn. ‘çarpıtılmış’ düşünceler, ‘aşırı’ duygular vb.) azaltma odaklı bir yaklaşım benimser (Ciarrochi ve Bailey, 2008). KKT ise duyguları ve düşünceleri bozuk, işlevsiz ve değiştirilmesi gereken içsel yaşantılar olarak ele almaz. Geleneksel BDT'nin aksine, KKT, doğrudan semptomları-duygular ve düşünceleri-azaltma ve/veya değiştirmeye dönük müdahalelerin problemin sürmesine neden olabileceğine vurgu yapar. KKT’ye göre bu duygu ve düşüncelerin değiştirilmeye

çalışılması, psikopatolojilerin ortaya çıkması ve süreğenlik kazanmasında merkezi öneme sahip bir süreç olan yaşantısal kaçınmayı destekleyebilir (Hayes, 2004).

KKT, geleneksel BDT'den farklı olarak terapi sürecinde semptomların azaltılmasını hedeflemek yerine, danışanın semptomla halihazırda var olan ilişki biçiminin değiştirilmesini hedefler (Harris, 2017). Danışanın, duygu ve düşüncelerine kabul ve kendinelik becerilerini kullanarak esnek bir tutumla yaklaşması ve semptomların ortadan kalmasını ya da azalmasını beklemeden değer odaklı bir davranış repertuarı sergilemeye başlaması, bu paradigmatik değişikliği ifade eder (Eifert, 2014; Hardy, 2014). Her iki yaklaşımın psikopatolojiye yönelik bakış farklılığı, tedaviye yaklaşımlarını da etkilemiştir. Geleneksel BDT tanı odaklıdır ve her bozukluğa özgü tedavi protokolleri geliştirmiştir (Hayes vd., 2012). KKT ise tanılarüstü bir yaklaşıma sahiptir ve bu nedenle her bozukluğa özgü tedavi protokolü bulunmamakta, psikopatolojiyi ortaya çıkaran süreçlerin geriletilmesi odaklı bir yaklaşımı benimsemektedir (Hayes vd., 2006; Hebert ve Forman, 2011).

Psikopatoloji ve tedavi yaklaşımındaki bu farklılık, KKT ve geleneksel BDT'nin duygular ve düşüncelere yönelik yaklaşımlarına ve terapide kullandıkları tekniklerine de yansımıştır. Geleneksel BDT'de olumsuz duyguların nedeni olarak görülen gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşünceler ve inançlar terapide merkezi bir role sahiptir ve bu düşünce ve inançların bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ile değiştirilmesi hedeflenir (Beck, 2014). KKT'e göre ise düşünceler ve inançlar doğrudan bir duygu ya da davranışın nedeni olarak görülmezler. Düşünceler ve duygular gibi içsel yaşantılar da davranış olarak ele alınır ve bir davranış ancak içinde bulunduğu bağlama bakılarak anlaşılabilir (Hayes, 2004). Bu nedenle KKT yaklaşımında müdahaleler geleneksel BDT'de olduğu gibi düşüncenin içeriğinin değiştirilmesine ya da kontrol edilmesine dönük değil, düşüncenin bağlamının ve işlevinin değiştirilmesine dönüktür (Hayes ve Storsahl, 2004). Bu amaçla kullanılan bilişsel ayrışma ve kabul müdahaleleri, KKT sürecinde merkezi bir yere sahiptir (Arch ve Craske, 2008). KKT kuramcıları, bir düşünceyi değiştirmeye çalışmanın danışanın düşünceye daha çok odaklanmasına neden olabileceğini, bununla birlikte danışana düşüncesinin gerçeğe

uygun olmadığı ve bu düşünce yerine başka bir düşünce koyması gerektiği mesajının düşünce baskılamaya neden olabileceğini vurgulamışlardır (Hayes vd., 2012). KKT'yi kullandığı teknikler bakımından geleneksel BDT'den ayıran bir diğer fark, davranışsal aktivasyon noktasında kendini gösterir. KKT danışanların değer odaklı davranışlarını artırmasını hedefler (Hebert ve Forman, 2011) ve dolayısıyla davranışsal aktivasyon terapisinin ana gündemidir. Geleneksel BDT sürecinde ise davranışsal aktivasyon semptom azaltma ya da inançların gerçeğe uygunluğunu test etmek için kullanılmaktadır (Ciarrochi ve Bailey, 2008).

KKT'nin diğer terapilerle arasında en belirgin fark acı ile kurduğu ilişkidir (Lang vd., 2011). İnsanlar yaşadıkları yoğun acı, zihin yorgunluğu, çözümlenemedikleri problemlerden kurtulmak için danışmaya başvururlar. KKT ise bireylerin acıdan kurtulmak, hiç olmamış gibi yaşamak için geliştirilen planlı davranış ve düşünce kalıplarının çözüm olmadığını, aksine sorun olarak tanımlanan durumu daha da büyüttüğünü savunmaktadır (Rösel ve Burian, 2023). Aksine KKT'ye göre deneyimlenen psikolojik acının insanın sahip olduğu normal bir haldir (Hayes vd., 2011). Bireyin kendisini sadece yaşadığı acı ile özdeşleştirmemesi, öznel deneyimin acı vermemesinin yolunun ise acıyı fark etmesi ve kabul etmesine bağlamaktadır (Harris, 2017). Ayrıca KKT bireyin yaşadığı öznel deneyimleri merkeze koyması, kurtulmak için verdiği çaba hayalini kurduğu hayatı yaşamasına ne kadar katkı yaptığı önermesi üzerinden ele alınmaktadır. Bu düşünceye bir farklı düşüncede şöyle özetlenebilir: Doğup, büyüdüğümüz kültürde, yaşadığımız toplumlarda psikolojik olarak sağlıklı yaşamın tek formunun zihinsel olarak hiçbir sıkıntıya sahip olmama inancı üzerine temellenmiştir (Eifert, 2014; Falletta-Cowden ve Hayes, 2021). Yaşam akışı içerisinde insan eğer böyle bir sıkıntıyla karşılaşursa, bu düşüncenin sonucu olarak deneyimlediği bu acıyı yok etmek, kontrol etmek istemekte olup çeşitli savunma mekanizmalarını (bastırmak, kaçınmak, inkar..) kullanma eğilimindedir (Zettle, 2007). Bireyin yıllardan beri tecrübe ettiği acı verici deneyimlerle mücadelesinde geliştirdiği davranışların kısa vadede etkisi olsa da uzun vadede etkili olmadığı, hatta denenecek her türlü şeyi yapmasına rağmen sorunun giderek



sıkıntı verici bir kısır döngüye dönüştüğünü deneyimlemesi ve netice itibariyle terapi almak istemesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Her ne kadar deneyimlenmesi hoşnutsuzluk oluştursa da acı ve ızdırap hayatın kaçınılmaz bir gerçeği, hatta kimi düşünceye göre yaşama anlam katan önemli bir alandır. İnsanlar ne kadar üstün çaba, dikkat, özen gösterirse gösterin yaşamın bir veya birçok zamanında hayal kırıklıkları, başarısızlık, reddedilme, pişmanlık, kayıp gibi tecrübelerle sahip olmaktadır (Harris, 2017). Bireyler yaşadıkları bu özgün durumlar karşısında farklı tepkiler verebilmektedir. Türkiye'deki ruhsal hastalıkların yaygınlığına ait rakamsal verinin bulunduğu kaynak olarak Türkiye Ruh Sağlığı Profil Araştırması karşımıza çıkmaktadır (Erol vd., 1998). Bu çalışmaya göre Türkiye nüfusunun %18'inin bir ruhsal hastalık geçirdiği, çocuk ve ergenlerde bu oranın %11 olduğu belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ; 2019) yayınladığı rapora göre ise dünyada her dört kişiden birisinin yaşamı boyunca bir ya da daha fazla ruhsal ve davranışsal sorun yaşadığı belirtilmektedir.

Toplumsal yapı içerisinde bireye nihai hedef olarak gösterilen “başarı”, “mutluluk”, “güzellik” unsurlar birçok kişi için yaşam amacına dönüşebilmektedir. İnsanların yoğun deneyimlediği acı ve ızdırabın hayatlarında bu kadar sık olmasının sebebi yukarıda geçen unsurlara ulaşamaması, kesintiye uğraması veya ulaşılmakta zorlanmadan olabileceği değerlendirilmektedir. Bu unsurları hayatında elde edemeyen hayatlar ise kendisini “mutsuz”, “başarısız”, “pişmanlık” olarak nitelendirmektedir. Bu durum “başarılı” olmayı sadece işine odaklanarak elde edebileceğine inanan bir insanın sonuçtan duyduğu “mutsuzlukla”, “mutlululuğu” çocuğu ile beraber koşmayı, spor yapmayı hayal eden bir ebeveynin yatağa bağlı yaşayan bir çocuğa sahip olmasıyla yaşadığı “hayal kırıklıkları” ile açıklanabilir. Yaşanılan bu sorun KKT için kritik öneme sahip bir soruyu beraberinde getirmektedir: “Toplum tarafından, neredeyse herkesi kapsayacak şekilde belirlenmiş hedeflere ulaşmak mı? Yoksa her bireyin hayatı ve değerlerinde özelinde, anlamlı ve zengin hayattan uzaklaşmış olması mıdır?” KKT, süreçte danışanlar için hedeflerin kendileri için

ne kadar işlevsel olduğu, bunun ötesinde değerli bir yaşamın mevcut olup olmadığını çalışmaktadır (Hayes vd., 2004; Ost, 2014).

KKT'de nihai amaç bireyin sahip olduğu psikolojik esneklik düzeyini arttırmaktır (Kuba ve Weibflog, 2017; Rutschmann vd., 2024). Psikolojik esneklik; bireyin şimdi ve burada ile temas kurabilmesi, hissettikleri ve düşündüklerine müdahalede bulunmadan farkında olması, yaşam yolculuğunda değerleriyle temas etmesi ve değer odaklı davranışlarda bulunması olarak tanımlanmaktadır (Bond vd., 2011). Psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla birey yaşantısal kaçınmadan yaşantısal kabule, bilişsel birleşmeden bilişsel ayrışmaya, sınırlı kendindeliğinden an'da olan kendindeliğe, işlevsiz davranışlardan değerlerle temasa ve değerler doğrultusunda davranışlara doğru yol almaktadır (Hayes, 2004). Diğer terapi yaklaşımlarından farklı olarak, KKT'nin ana amacı semptomları ortadan kaldırmaya çalışmak olmamasına rağmen psikolojik esneklik düzeyini yükseldiği takdirde dolaylı olarak psikolojik katılık ve acı verici semptomların azalmasına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Harris, 2017).

Günümüzde giderek artmakta olan insan eliyle veya doğal olarak ortaya çıkan afet ve acil durumlar, travmalar, savaş, göç, yoksulluk, kuraklık gibi çeşitli durumlar bireylerin artan şekilde ruhsal sorunlara sahip olma, daha sık psikiyatri kliniklerini ziyaret etme, sinir sistemi ve antidepresan ilacı kullanmasıyla sonuçlanmaktadır (Sönmez ve Hocaoglu, 2023; Simona ve Amritha, 2024; Von Kanel ve Ferrari, 2011). Sağlık Bakanlığı (2020) verilerine göre son üç yılda Türkiye'de 15.405.000 kişinin psikiyatri kliniklerine başvuru yaptığı, 12.272.000 kişinin antidepresan ve 60.911.000 kişiye sinir sistemi ilacı reçete edildiği görülmektedir. Ayrıca, 2023 verilerine göre Türkiye, ruhsal rahatsızlıklar konusunda ABD'den sonra ikinci sırada yer aldığı ve negatif duyguları deneyimleme açısından da dünyada ikinci sırada bulunduğu aktarılmaktadır (Gallup, 2024). Bu rakamsal verilerin nedenselliğine ilişkin somut bir sebep bulunmamakla birlikte; terapiye ulaşmanın zorluğu, maddi kaynakların ve kendine ayrılabilen vaktin kısıtlılığı gösterilebileceği değerlendirilmektedir. Böyle bir tablo karşısında KKT insanlara yaşadıkları sorunlara

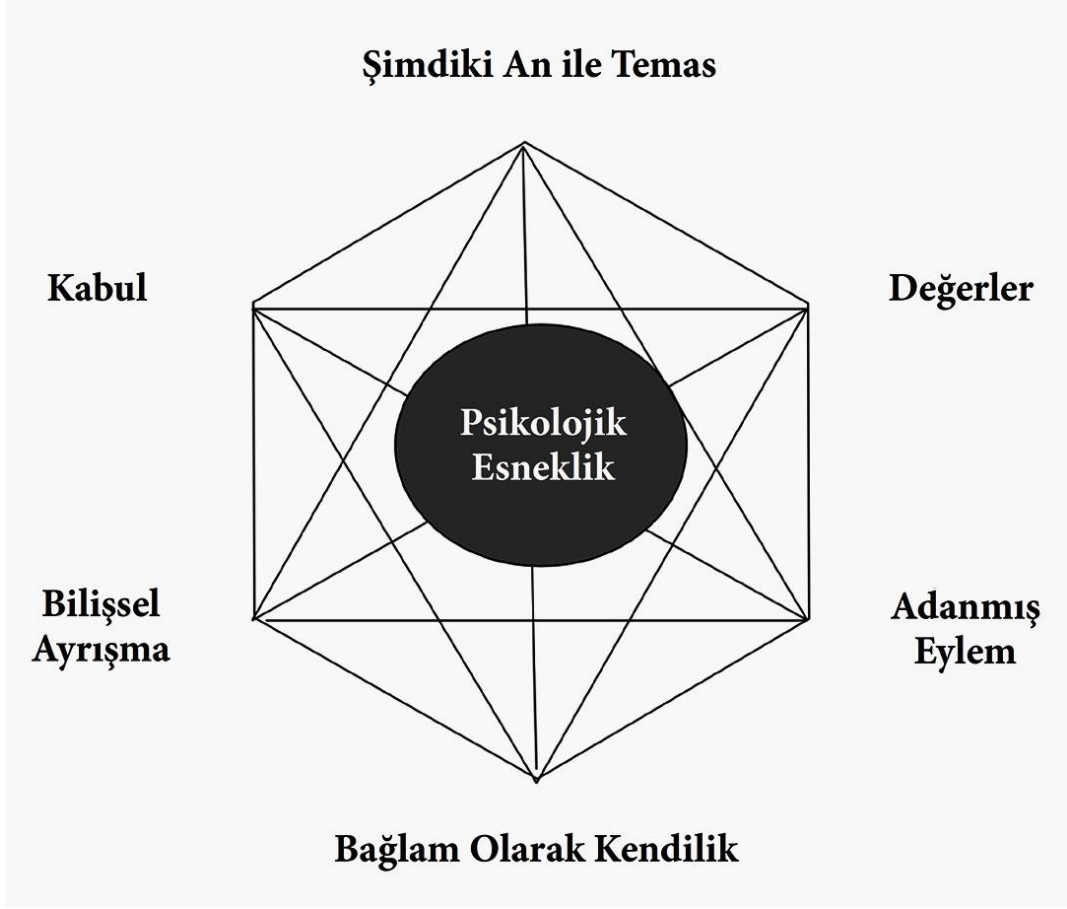
yaklaşma tarzı ve deneyimlemede zorluk çektiği problemler karşısında yeni bir perspektif kazandırmaktadır. Örneğin, kaygı verici, stres oluşturan düşüncelerin üstesinden gelmeye, hayatının diğer alanlarında olduğu gibi analiz edip, zihninden çıkarmaya çalışan bir kişi bu düşüncelere karşı koymak, onları zihninden uzaklaştırmak için daha çok çaba göstermekte, problemi daha çok düşünerek ve çözümlenmek isteyerek bir sonuca ulaşmayı hedeflemektedir. Ancak bu yoğun çabalar, problemi kişinin hayatında daha başat bir role getirdiği, hayatının merkezine yerleştirdiği ve beklediği gibi çözümleyemedikçe kendisinin bir döngüye girdiği, hep hayatının böyle süreceği ve geleceğine dair korku ve ruminasyonlara yol açtığını savunmaktadır (Hayes ve Smith, 2005). Dolayısıyla KKT'de kişinin problemleri hayatından, zihninden çıkarma çabasının özellikle uzun vadede etkili olmadığını, olsaydı bu sorunlarla hale mücadele ediyor olmaması gerektiğini belirterek, problemle yaşantısal kaçınmadan yaşantısal kabule doğru yol alınması üzerine yaklaşımı mevcuttur (Hayes ve Smith, 2005).

### **Psikolojik Esneklik**

KKT en basit tanımıyla, süreçte danışanların psikolojik esneklik düzeylerini arttırmayı çalışmaktadır (Harris, 2017; Hayes, 2004; Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik; danışanların deneyimlerine gönüllülük ile yaklaşarak, “an”da olması, değerleri ile temas ederek, zengin ve anlamlı bir hayat doğrultusunda davranışlar sergilemesidir (Hayes vd., 2011). Psikolojik Esneklik kavramı içerisinde altı temel süreci içermektedir (Harris, 2017). Aşağıda Şekil 7’de Psikolojik Esneklik modeli gösterilmektedir.

## Şekil 7

### Psikolojik Esneklik Formülasyonu



Psikolojik esneklik, psikolojik sağlığın ve dayanıklılığın temel taşıdır (Pakenham vd., 2020). Psikolojik esneklik, anlamlı bir yaşam sürmek için yararlı olduğunda çeşitli farklı durumsal taleplere uyum sağlama yeteneğidir ve ACT müdahaleleri sırasında önemli bir değişim mekanizması olduğu düşünülmektedir (Hayes vd., 2006). KKT yaklaşımı bağlamında tek ebeveynli ailelerin deneyimledikleri zorlu yaşam olayları karşısında verdiği tepkiler, süreci yaşama deneyimleri, değer odaklı davranışlarını üzerinden okuma yapmanın faydalı olacağı değerlendirilmektedir. Uzun süreli stres, başa çıkma kaynaklarını zorlayarak insanları ruh sağlığı hizmeti almaya yönlendirebilir. KKT, psikolojik esneklik düzeyini artırarak iyi olma halini geliştiren ve bireyin zorlayıcı durumla ilişkisinde işlevsel yöntemlere sahip bir terapi yöntemidir (Wersebe vd., 2018).

### ***Yaşantısal Kabul***

Yaşantısal kabul, bireyin duygu ve düşüncelerinin ister hoş ister acı verici olsun her haliyle var olmalarına izin vermesi, onlara açık olması ve onlarla mücadeleyi bırakıp doğal akışlarında gelip gitmelerine müsaade etmesi anlamına gelir (Block-Lerner vd., 2009). Bu kabul, bireyin kendisini bulut değil gökyüzü, dalga değil okyanus olarak görmesi anlamına gelir; tıpkı gökyüzünün her buluta, okyanusun her dalgaya yer verebilmesi gibi, birey de tüm deneyimlerini kapsayacak kadar geniş ve bütüncül bir yapıya sahiptir (Hayes ve Smith, 2005). Kabul, duyguları olduğu gibi tanımak ve deneyimlemeye açık olmaktır; başka bir deyişle, rahatsız edici duygulara da onlardan kaçmaya çalışmaksızın yer açabilmektir.

### ***Bilişsel Ayrışma***

KKT'nin altı temel sürecinden ve çekirdek bileşenlerinden biri olan bilişsel ayrışma, bireylerin düşüncelerini dünya hakkında kesin gerçekler olarak değil, yalnızca “düşünce” olarak görmelerine olanak tanır (Hayes vd., 2006). Bu süreç, bireylerin düşüncelerine bağlı kalarak değil, mevcut çevresel koşulları ve değerlerini dikkate alarak eylemde bulunmalarını destekleyerek özgürleşmelerini sağlar (Arch vd., 2012).

Ayrışma, bir adım geride durarak zihnimizdeki düşünce, resim ve anılardan uzaklaşmaktır. Kendinde ve farkında bir tavır sergileyerek, düşüncelerin ve düşünme eyleminin varlığının farkedilmesine odaklanmaktadır (Harris, 2017). Düşüncelere kapılmak, onlar tarafından hırpalanmak yerine düşüncelerimizin, önümüzden geçen araçları izlerken yaptığımız gibi gelip geçmelerine izin vermektir. Düşünsel süreci olduğu gibi kabul edip onlara sıkı sıkıya tutunmak yerine, hafifçe tutmaktır (Luoma vd., 2010).

### ***Değerlerle Temas Etme***

Danışanlar terapi sürecine genelde deneyimlediği sorunlarını ortadan kaldırmak, mümkünse zihinlerden çıkarmak için gelirler. Bir çok terapi ekolü bu sorunları analiz edip, ortadan kaldırmaya yönelik hedefler belirlemektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde ise

amaç biraz daha farklı olup terapi süreci neticelendiğinde sorunlarıyla yeni bir ilişki kurması ve bireylerin kendisi için neyin önemli olduğunu tanımlaması ve o istikametleri aktif olarak tercih edip takip etmesi beklenir (Hayes vd., 2006). KKT, insanın davranışlarını kendi uzun vadeli değerleri doğrultusunda planlaması üzerine odaklanarak psikolojik esnekliği sağlamaya çalışır (Yavuz, 2015). Bireyler için yaşamlarına yön vermesinde önemli olabilecek on alan; evlilik/çift/yakın ilişkiler, ebeveynlik, aile ilişkileri (yakın ilişki ve ebeveynlik dışındakiler), arkadaşlık/sosyal ilişkiler, kariyer/iş, eğitim, dinlenme/boş vakit, maneviyat, vatandaşlık ve sağlık/bedensel iyilik hali olarak sıralanmıştır. (Hayes ve Smith, 2005).

KKT sürecinde, danışmanlar sıklıkla danışanlarına “Hayatın nasıl olsun istersin?”, “Kalbinin derinliklerinde nasıl bir hayat yaşamayı arzuluyorsun?”, “Bu hayatta senin için anlamlı ve önemli olan şeyler nelerdir?”, “Hangi yöne ilerlemeyi hedefliyorsun?”, “Ne tür kişisel nitelikler, özellikler ve yeterlilikler geliştirmek istiyorsun?” ve “İlişkilerinde nasıl davranmak istersin?” gibi sorular yöneltirler (Bach ve Moran, 2008). KKT’de değerler, kişinin eylemlerinde sergilemek istediği nitelikler olarak tanımlanır ve bu nitelikler, kişinin nasıl davranmak istediğini ifade eder. Başka bir ifadeyle, değerler “seçilen, tercih edilen hayat istikametleri” olarak tanımlanır (Harris, 2017). Değerler ulaşılması gereken nihai hedefler olmaktan ötede, bu hedeflere ulaşma yolunda bireyin tercihlerine, davranışlarına rehberlik eden istek, hayal ve motivasyon kaynaklarını anlatmaktadır. “Hep doğruya gitmek isteyen birisi” örnek olarak bu durumu açıklamak için kullanılabilir. Değerler ve hedefler aynı şey olmadığını ifade etmek için de bu örnek kullanılabilir.

### ***Değer Odaklı Davranışlar***

Değer odaklı davranışlar, KKT’nin odak noktası olan değerler noktasında harekete geçmeyi vurgular (Masuda vd., 2007). Danışma sürecine gelen birey, bilişsel birleşmeden bilişsel ayrışmaya, yaşantısal kaçınmadan yaşantısal kabule ve bulunulan zaman dilimine odaklanma becerileri yeterince geliştirmiş olabilir (Harris, 2017). Bunlara ek olarak hayat yolculuklarında gitmek istedikleri yönü yani değerlerini de belirleyebilir. Psikolojik esnekliğin

alt boyutlarından olan değer odaklı davranışlar bu noktada devreye girer. KKT bireyin zengin, anlamlı ve dolu bir hayat yaşamak istiyorsa değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunması gerekliliğini ortaya koyar (Hayes, 2004; Masuda vd., 2007).

Terapi sürecinde danışanın gerçekleştirdiği davranışların hayatına kısa ve uzun süreli sonuçların gündeme alınması davranışın işlevselliğini konusunu ortaya çıkarmaktadır (Hayes ve Smith, 2005). Danışman bireyin eylemlerinin değer odaklı olup olmadığı ve bu davranışların işlevselliği üzerinde durur. Böylece danışma sürecinin ardından birey anlamlı ve zengin bir yaşam için kendisine pusula edinmiş olur (Harris, 2017). KKT’de değerli eylem ve davranış değişikliği süreçleri odak noktaları arasında yer almaktadır. Örneğin ruh sağlığı çalışanlarında (Veage vd., 2014), öğrencilerde (Sagiv ve Schwartz, 2000) ve (tedaviye dirençli) hastalarda (Gloster vd., 2015; Wersebe vd., 2017) değerlerin peşinden gitmenin iyi olma hali ve işlevsellikle ilişkili olduğu bulunmuştur.

### ***An’da Olmak***

KKT’ne göre anlamlı bir yaşam bireylerin şimdi ve burada olabilme becerisine sahip olmalarıyla yakından ilişkilidir (Gordon vd., 2017). An’da olmak; bireyin duygu, düşünce ve bedensel hislerinin ve bu öznel yaşantıların kendisini nasıl etkilediğinin farkında olmasını anlamına gelir. KKT, psikolojik esnekliğin an ile temas boyutuyla çalışırken geçmişte takılıp kalmak veya sürekli geleceğe gitmenin işlevselliğine ya da sağlıklı olanın ısrarla an’da olmaya yönelik çaba göstermek gerektiğine vurgu yapmaz (Harris, 2017; Hayes ve Smith, 2005). Aksine KKT önemli olanın içinde bulunulan zamanın bağlamına göre esnek bir süreç sergileyebilmek olduğuna vurgu yapar.

### ***Bağlamsal Benlik***

KKT’nin psikolojik esneklik altıgeninde yer alan bir diğer süreç ise bağlamsal benlik boyutudur. Bu süreç danışana aktarılırken zaman zaman “gözlemleyen benlik” olarak ifade edilebilmektedir (Hayes ve Smith, 2005). Bireyin yaşamında karşılaştığı ve deneyimlemekte güçlük çektiği durum karşısında zihninden sayısız düşünce gelip

geçmektedir. KKT zihnin iki temel yapıdan oluşmakta olduğunu aktarmaktadır (Harris, 2017; Hayes vd., 2011). Bunlar gözlemleyen benlik ve düşünen benliktir. Bireyin benliği ile ilgili gözlem yapmasını “saf farkındalık” olarak nitelendirilmiştir ve bu gözlemleyen benlik olarak geçmektedir. Bilinçli bir gözlem ve izleme ile içsel ve dış dünyada meydana gelen olayların bütüncül bir farkında olunması durumudur. Birey deneyimlerini farkedene benlik farkederek, kendisini dışarıdan gözlemleyen alandır. İleri düzeyde kendinelik olarak da nitelendirilebilecek olan bağlamsal kendinelik içsel ve dış dünyada gerçekleşen, bireyin duyguları, hisleri, algıları, değerleri ve düşüncelerini anlık deneyimlerin ötesine geçerek kendisini gözlemlemesidir (Harris, 2017).

Thompson ve diğerleri (2021) meta-analiz çalışmalarında Kabul ve Kararlılık Terapisinin farklı koşullara sahip bireylerde anksiyete, depresyon, yaşam kalitesi ve psikolojik esnekliği iyileştirmedeki etkinliğini incelemiştir. Analiz, yetişkin popülasyonlarda internet tabanlı KKT üzerine randomize kontrollü çalışmaları içermektedir. Sonuç olarak farklı popülasyonlarda KKT'nin ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirme ve sürdürmede etkili olduğu bulunmuştur. O'Connor ve diğerleri (2018) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, KKT'nin de içinde olduğu üçüncü dalga bilişsel ve davranışsal terapilerin 2015 yılına kadar yayınlanmış çalışmaların etkililiğini incelemişlerdir.

Psikolojik esneklik, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme yeteneğidir. Boşanmış ailelerde psikolojik esnekliğe sahip ebeveynler, stresli durumları daha iyi yönetebilir ve bu durumların üstesinden gelmek için etkili stratejiler geliştirebilirler (Burke ve Moore, 2015; Fonseca vd., 2020). Psikolojik esneklik, ebeveynlerin stresli durumları yeniden çerçevelendirmelerine, duygusal regülasyonlarını sağlamalarına ve problem çözme becerilerini artırmalarına yardımcı olur (Moyer ve Sandoz, 2015; Shea ve Coyne, 2011). Bu esneklik, çocuklarına daha sağlıklı bir aile ortamı sunmalarına ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanır. Sonuç olarak, boşanmış ailelerde psikolojik esneklik, ebeveynlik stresinin olumsuz etkilerini hafifletmekte ve aile içi ilişkileri güçlendirmekte önemli bir rol oynar.



### ***Ebeveynlik Sürecinde Psikolojik Esneklik***

Ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkisi bağlamında değerlendirildiğinde, KKT düşünce ve duygulara yaklaşımıyla etkili ve esnek bir ebeveynlik deneyimi için önemli bir potansiyele sahip olabilir. KKT, tek ebeveynli ailelerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını destekleyen, kabul ve değer odaklı bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşımın, bireylerin zorlayıcı duygularını kabul etmelerini ve bu duygularla mücadele etmek yerine onlara yer açmalarını teşvik edebileceği belirtilmektedir (Harris, 2017). Boşanma süreci ve tek ebeveyn olma durumu, bireylerde yas, öfke ve kaygı gibi yoğun duygusal tepkilere yol açabilir. KKT, bu duyguların bastırılmadan ve kaçınılmadan kabul edilmesi gerektiğini savunarak, bireylerin duygusal iyilik halini artırma potansiyeline sahiptir (Motamedi vd., 2020). Arslan (2023) çalışmasında, tek ebeveynli annelerin bilişsel esnekliğinin psikolojik sağlamlıkla ve yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkide aracı bir rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgular, KKT'nin tek ebeveynli ailelerde duygusal düzenlemeyi ve dayanıklılığı geliştirmede etkili olabileceğini destekler niteliktedir.

KKT'nin bilişsel esneklik boyutu, tek ebeveynlerin değişen aile dinamiklerine uyum sağlamalarına ve bu süreci stres yönetimi becerileriyle kolaylaştırmalarına yardımcı olabilir (Thomas ve Mathew, 2023; Utami, 2022). Bu esneklik, ebeveynlerin yeni yaşam koşullarına adapte olmasını ve tek ebeveynli bir aile yapısında etkili bir şekilde ebeveynlik yapabilmesini destekleyebilir (Hayes vd., 2016). Örneğin, bir çalışmada yüksek psikolojik esnekliğe sahip tek ebeveynlerin, çocuklarının davranış sorunlarına daha yapıcı ve destekleyici yaklaştığı, bu sayede aile içi çatışmaların azaldığı ve çocukların duygusal gelişimlerinin desteklendiği görülmüştür (O'Connor vd., 2018). Arslan (2023) bulguları, bilişsel esnekliğin tek ebeveynli annelerde yaşam doyumunu artırdığını ve bu esnekliğin, psikolojik sağlamlık aracılığıyla desteklendiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, KKT'nin bilişsel esneklik ve dayanıklılığı güçlendirici etkilerini vurgular.

KKT'nin değerlerle uyumlu yaşama odaklanmasının, tek ebeveynlerin özellikle çocuklarının refahı ve kişisel gelişimleri gibi temel değerlerine odaklanarak, uzun vadeli hedeflerine uygun kararlar almalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Odacı vd., 2022; Tiwari vd., 2020). Değer odaklı bir yaşam perspektifi, ebeveynlerin stresli dönemlerde bile çocuklarına yönelik sorumluluklarını sürdürebilmelerini ve onların ihtiyaçlarına öncelik vermelerini sağlayabilir (Fonseca vd., 2020; Gloster vd., 2015). Örneğin, KKT, bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında bile değerlerine uygun eylemler gerçekleştirmelerini teşvik edebilir. Tek ebeveynler için bu, çocuklarıyla kaliteli zaman geçirme, sosyal destek arama ve kendi iyi olma hallerini sürdürmek için öz bakım uygulamalarını içerebilir (Harris, 2017; Taylor ve Conger, 2017).

Ek olarak, KKT'nin "anda kalma" vurgusu, boşanma süreci ve tek ebeveynliğin getirdiği belirsizlikler karşısında bireylerin geçmiş pişmanlıklardan ve geleceğe dair kaygılardan uzaklaşarak mevcut duruma odaklanmalarına yardımcı olabilir (Gutzwiller, 2020). Bu yaklaşım, tek ebeveynlerin günlük hayatın zorluklarına karşı daha farkındalıklı ve duyarlı bir tavır geliştirmelerini destekleyerek, stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Thompson vd., 2021). Araştırmalar, "anda kalma" becerisinin geliştirilmesinin, ebeveynlerin duygusal regülasyonunu artırarak çocuklarına daha duyarlı ve anlayışlı bir Şekilde yaklaşmalarını sağlayabileceğini göstermektedir (Duncan vd., 2009).

KKT tek ebeveynli ailelerin hem duygusal hem de pratik zorluklarla başa çıkmalarını destekleyen, kabul, değer odaklı eylemler ve psikolojik esneklik geliştirme üzerine kurulu bir ereve sunabilir (Hayes vd., 2006). Bu terapi modeli, stresli yaşam olayları karşısında bireylerin esneklik kazanmasını ve bu süreçte değerlerine uygun davranışlar geliştirmesini teşvik eder (Fonseca vd., 2020). Araştırmalar, KKT'nin psikolojik esnekliği artırarak ebeveynlerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ve ebeveynlik deneyimlerini daha dengeli ve anlamlı hale getirdiğini göstermektedir (Duncan vd., 2009). Bu nedenle, KKT tek ebeveynlerin daha uyumlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olma potansiyeline sahiptir (Taylor ve Conger, 2017).

Psikolojik esnekliğin, ebeveynlerin stresli durumları yeniden çerçeveselendirmesine, duygusal regülasyonlarını sağlamasına ve problem çözme becerilerini artırmasına yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2006). Bu esneklik, çocuklarına daha sağlıklı bir aile ortamı sunmalarına ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına katkıda bulunabilir (Burke, 2013).

Ebeveynlerde görülen psikolojik katılık, hem çocukların hem de kendi ihtiyaçlarına karşı duyarlılığı azaltabilir (Burke, 2013). Duygu durum bozuklukları, örneğin depresyon yaşayan ebeveynler, çocuklarının olumsuz duygularını kabul etmekten kaçınabilirler. Bu tür durumlarda, ebeveynler yaşantısal kaçınma stratejilerine daha sık başvurarak çocuklarına sağlıklı duygu düzenleme yöntemlerini modellemekte yetersiz kalabilirler (Coyne ve Thompson, 2011). Çocuklar, ebeveynlerinden gözlemledikleri yaşantısal kaçınma yaklaşımını kendi davranışlarına da yaygın olarak entegre edebilir (Lewis, 2014). Araştırmalar, ebeveynlerin duygusal başa çıkma yöntemi olarak yaşantısal kaçınmayı sıkça kullandığını, ancak bunun çocuklarda hafif davranış sorunlarına karşı aşırı tepkiler ve ciddi davranış sorunları karşısında sert veya tutarsız disiplin yöntemleri gibi sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Burke ve Moore, 2014). Tiwari ve diğerleri (2020), ebeveynin yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma göstermesinin, çocuğun davranışlarını sürekli kontrol etme eğilimi yaratarak çocukta kaygı gibi psikopatolojilerin gelişimine neden olabileceğini öne sürmektedir. Bu durumun, ebeveynin stres yönetimi becerisini de olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmalara göre, tek ebeveynli ailelerde KKT'nin uygulanması, ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini artırarak aile içinde daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve çocuklarının psikososyal gelişimlerini desteklemelerine katkıda bulunabilir (Gloster vd., 2015; Wersebe vd., 2018). Bu nedenle, KKT'nin ebeveynlik süreçlerinde ve tek ebeveynli ailelerin zorluklarını yönetmede etkili bir müdahale yöntemi olabileceği değerlendirilmektedir.

## Ebeveynlik Stresi

Ebeveynlik stresi olgusu, genel stres çalışmalarıyla eş zamanlı olarak ortaya çıkmıştır. Stres, en doğal insani tepkilerinden bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Strese ilişkin çok boyutlu yaklaşım, stresi, ebeveynlik gibi daha günlük bir faktörle ilişkilendirerek ebeveynlik stresinin temellendirilmesine katkı sağlamıştır (Wishner, 2002). Boşanma, iş kaybı, yaşanılan bir afet gibi önemli yaşam olayları her ailede görülmemekle birlikte, çocuk sahibi olan tüm ebeveynler, çocuğun gelişim sürecinden kaynaklanan doğal değişikliklerle ilgili zorlanmalar yaşayabilmektedir (Drew, 2003). Kohn ve diğerleri (2012) ebeveynliğin kendisini başlı başına bir stres kaynağı olarak tanımlamaktadırlar. Ebeveynlik ile birlikte farklılaşan roller ve çocuk bakımının getirdiği sorumluluklar, bu role ilişkin hissedilen stresi etkilemektedir (Leahy-Warren ve McCarthy, 2011; Moreira vd., 2014). Ebeveynlik stresi, doğrudan ebeveyn olmanın gerekliliklerinden, bakım verme pratikleri ve çocuk yetiştirmedeki zorluklardan kaynaklanan ve ebeveynlerin kendilerine ve çocuklarına karşı hissettiği olumsuz duyguları ifade eden durum olarak tanımlanmaktadır (Crnic ve Greenberg, 1990; Deater-Deckard, 2004; Peterson ve Hawley, 1998). Ebeveynlik rolünden kaynaklanan stres yaşantısı, kişinin kendisine ve çocuğa karşı olumsuz duygu ve inançlar biçiminde deneyimlenebilmektedir (Crnic ve Ross, 2017). Ebeveynlik stresi, ebeveynlik taleplerine uyum sağlama girişimlerinden kaynaklanan, bununla birlikte psikolojik ve fizyolojik tepkilere de neden olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Deater-Deckard, 2004). Bu süreç hem çocuklar hem de ebeveynler için davranış soruları, evlilik sorunları, olumsuz ebeveyn-çocuk etkileşimi gibi bir dizi negatif sonuç ile ilişkilendirilmektedir (Asberg vd., 2008).

Çevresel koşullar karşısında, insanların davranışlarının etkisiz veya zarar verici olduğunu fark etmelerine rağmen belirli bir sözel kurala sıkı sıkıya bağlı kalarak bu davranışları devam ettirebildikleri gözlemlenmektedir. Bu durum ebeveynlikte de kendini gösterebilir. Örneğin, toplum içinde çocuğunun yoğun bir öfke krizi yaşadığını gören bir ebeveyn, sosyal onay endişesi nedeniyle (örneğin, "Hiçbir şey yapmazsam kötü bir ebeveyn

olduğumu düşünürler”) aslında gerekli olan planlı göz ardı etme stratejisini kullanamayabilir. “İyi ebeveynlerin böyle davranan çocukları olmaz” düşüncesine kapılan ebeveynler, ebeveynlik özyeterliklerinde ve zor durumlarla başa çıkma becerilerinde zedelenme yaşayarak kaygı ve utanç gibi yoğun duygusal baskılara maruz kalabilirler. Bu tür içsel baskılar yaşayan ebeveynler, zorlayıcı durumlarda etkili müdahaleler geliştirmekte zorlanabilir (Gould vd., 2018).

Bu bağlamda, ebeveynlik stresini yönetmede psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyen müdahalelere odaklanmak faydalı olabilir. Psikolojik esneklik, ebeveynlerin ebeveynlik stresiyle bağlantılı olumsuz düşünce, duygu ve dürtüleri kabul etme kapasitesini etkiler (Brassell vd., 2016). Çocuk sahibi olmak, ebeveynler için endişe, hayal kırıklığı ve korku gibi zorlayıcı içsel deneyimlere yol açabilir (Burke, 2013). Psikolojik esnekliği yüksek ebeveynler, ebeveynlik bağlamında bu içsel deneyimlerle daha etkin bir şekilde başa çıkabilirler (Emerson vd., 2019). Artan psikolojik esneklik, ebeveynin aile ve çocukla ilgili değerlerine uygun olarak, kendi ve çocuğunun psikolojik deneyimlerini kontrol etmeye çalışmaksızın, mevcut anla bağlantı kurabilmesini sağlar (Cheron vd., 2009) ve bu da, yoğun duygusal sıkıntılar yaşandığında bile çocuğa esnek ve uyumlu tepkiler verebilme yeteneğini artırır (Whittingham vd., 2012). Psikolojik esneklik, ebeveyn-çocuk ilişkisini koruyarak sıcaklığın ve sınırların dengeli bir şekilde ifade edilmesini, aynı zamanda tutarlı olumlu ebeveynlik uygulamalarını destekler (Burke ve Moore, 2014). Ebeveynlerin kendi psikolojik esneklikleri, değerleri, mevcut anın farkında olma, deneyimsel kabul ve değerli eylemleri sürdürebilme kararlılığı gibi unsurlara dayanır. Psikolojik esnekliğe sahip ebeveynler, çocuklarının da bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu durum, KKT perspektifinden duyarlı ebeveynliğin bir göstergesi olarak kabul edilir. Çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlı olan ebeveynler, davranışlarını esnek bir şekilde uyarlayabilirler. İşe yarayan stratejileri seçer ve sürdürür, gerektiğinde bu stratejileri yeniden uygular, etkili olmayanları ise yeni seçeneklerle değiştirebilirler. Psikolojik esneklik, ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklar ve özel durumlar karşısında bile işlevsel davranışlarını

devam ettirmelerine yardımcı olur (Whittingham ve Coyne, 2019). Psikolojik esneklik, ebeveynlerin yaşadığı zorluklardaki farklılıkları anlamaya katkı sağlayan bir yapı olabilir. Psikolojik esnekliği artıracak ve kaçınmacı başa çıkma stilini azaltacak müdahalelerin, hem çocukların hem de ebeveynlerin uyumlarını olumlu yönde etkileyeceği öngörülmektedir (Lloyd ve Hastings, 2008). Aile işleyişinde psikolojik esnekliğin rolünü kavramak, çocuklar, ebeveynler ve aile sistemleri hakkında daha doğru bilgiler edinmeyi ve uygun uygulamaları geliştirmeyi sağlayabilir.

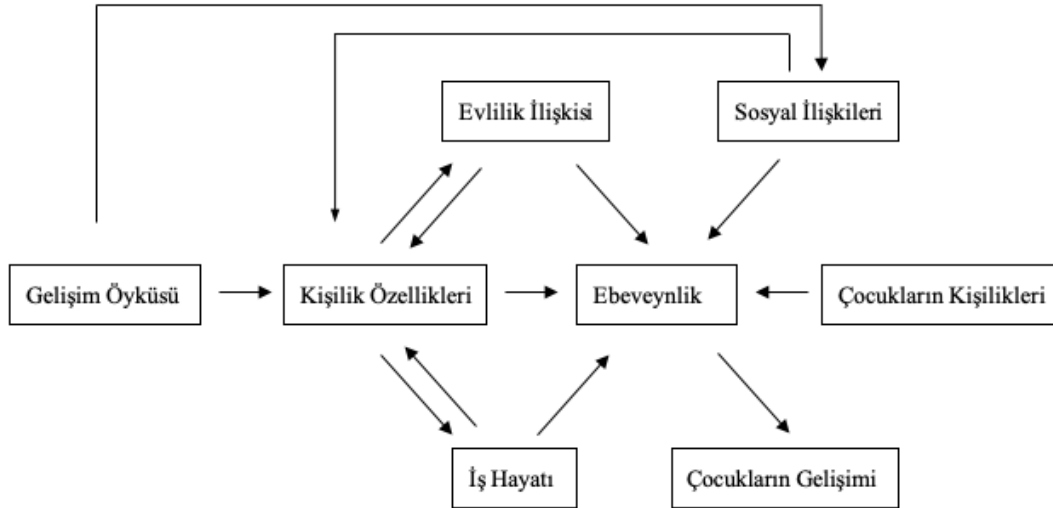
Alan yazını incelendiğinde ebeveyn stresini açıklamaya yönelik Belsky (1984)'in Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli ve Abidin (1992)'in Ebeveyn Stres Modeli olmak üzere öne çıkan iki teöri olduğu görölmektedir. Bu teoriler ebeveyn stresinin doğası, nedenleri ve sonuçları hakkında alternatif ve tamamlayıcı bakış açılarıdır (Deater-Deckard, 1998).

***Belsky Ebeveyn Davranışlarının Belirleyicisi Olarak Süreç Modeli (Belsky's Process of Parenting Model)***

Belsky (1984) ebeveynlik stres yaklaşımında ebeveyn davranışlarını belirleyen ve bu davranışları etkileyen faktörler üzerinde duran bir süreç modeli geliştirmiştir (Şekil 8). Bu modele göre ebeveynlik; çocuğun kişiliğinden, ebeveynin kişilik özelliklerinden doğrudan; ebeveynin sosyal ilişkilerinden, iş yaşantılarından, evlilik ilişkisinden doğrudan ve dolaylı olarak etkilenebilmektedir. Ebeveynlerin gelişimsel öyküleri, evlilik ilişkileri ve sosyal ilişkileri kişilik özelliklerine etki ederek ebeveynliği dolaylı olarak etkilemektedir. Ebeveynliği etkileyen tüm bu faktörler aynı zamanda ebeveynlerin kendi psikolojik sağlıkları ile de ilişkilidir. Bu da çocukların gelişimlerine etki etmektedir (Belsky, 1984). Bu model ebeveyn davranışlarını anlamaya yönelik bilgi verse de ebeveynleri düşünen, plan yapan bireyler olarak yansıtmamaktadır (Abidin, 1992)

## Şekil 8

### Belsky Ebeveynlik Stresi Süreç Modeli



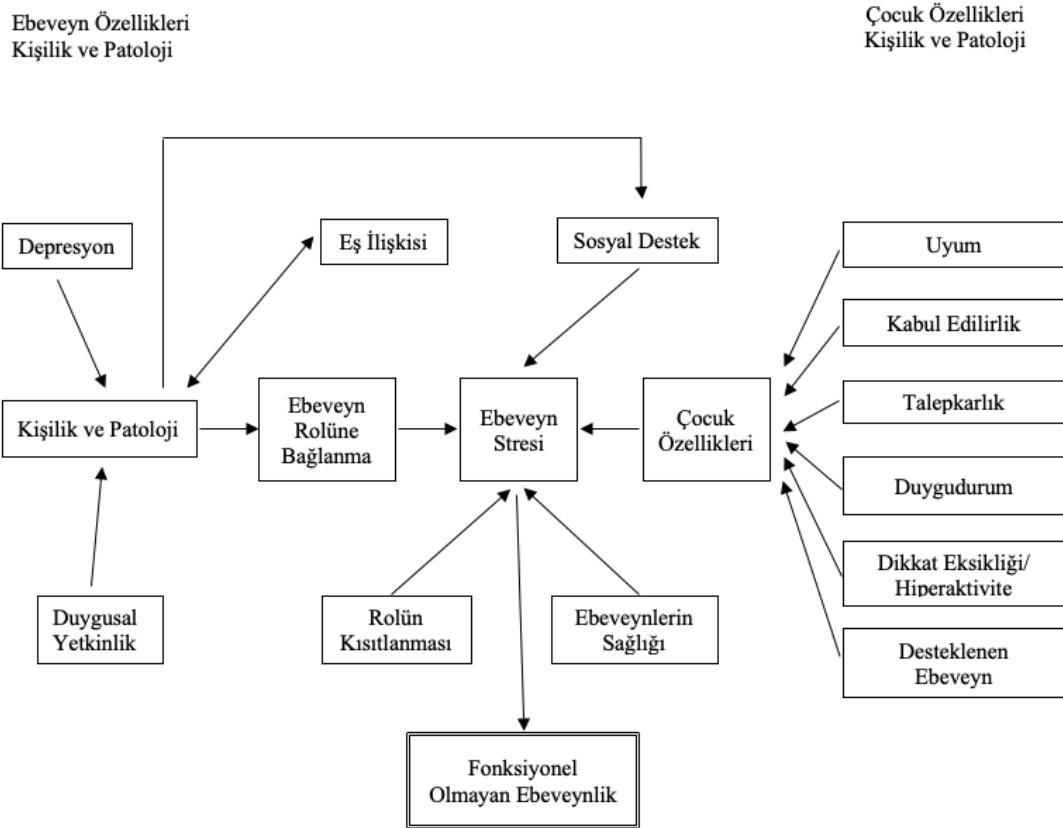
### Abidin'in Stres Modeli (Abidin's Parenting Stress Model)

Ebeveynlik stresi konusunda en kapsamlı çalışma ve modellerden birini geliştiren Richard R. Abidin (1992), ebeveynlik stresini, ebeveynlerin mevcut kaynaklarını aşan taleplerle karşı karşıya kaldıklarında yaşadıkları bir stres olarak tanımlar. Abidin'e göre bu tür stres, fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratabilir; aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini ve ebeveynlik davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Model, ebeveynin kişilik özellikleri ve olası psikolojik sorunları, çocuğun karakteristik özellikleri ve günlük yaşamın stresleri gibi çeşitli faktörlerin ebeveynlik stresini etkilediğini öne sürmektedir. Abidin'in modeline göre, yüksek düzeyde ebeveynlik stresi, çocuklarda hiperaktivite ve dikkat eksikliği gibi belirtilerin ortaya çıkmasına, ebeveyn beklentilerinin çocuğun fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasiteleriyle uyumsuz olmasına ve ebeveyn sağlığının zarar görmesine neden olabilir. Bu tür stres, işlevsel olmayan ebeveynlik davranışlarını da tetikleyebilir (Abidin, 1990; 1992; 1995). Alan yazınında, ebeveynlik stresinin bir sonucu olan işlevsel olmayan ve olumsuz

ebeveynlik davranışlarının çocukların gelişimi ve davranışları üzerindeki etkisini ele alan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.

### Şekil 9

#### Abidin Ebeveyn Stres Modeli



#### Ebeveynlik Stresinin Sonuçları ve Etkileri

Ebeveyn stresi, psikolojik açıdan kaygı ve depresyon gibi duygusal tepkiler oluşturmakla kalmaz; aynı zamanda uyku ve yeme düzeninde bozukluklar ve yorgunluk gibi fizyolojik belirtilerle de kendini belli edebilir (Muscara vd., 2015). Bu stresin, ebeveynlerin kendilik algıları, özgüvenleri ve öz yeterlilik seviyeleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ifade edilmektedir. Sosyolojik bir perspektiften bakıldığında ise ebeveynlik rollerinin getirdiği beklentiler ve ebeveynler arası sosyal etkileşimlerin, bireylerin stres düzeylerini artırabildiği vurgulanmaktadır. Miller ve diğerleri (1992) araştırmalarında, ebeveynlik stresinin depresyon ve anksiyete ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.



Ebeveynlik araştırmaları, çocuğun duygusal deneyimlerini yönetmenin ve ebeveynlikteki zorlukların ebeveyn stresini tetikleyen başlıca faktörler olduğunu ortaya koymaktadır; artan ebeveynlik zorlukları, ebeveynlerin stres seviyelerini de yükseltmektedir (akt; Kwok ve Wong, 2000). Çocuklarla yeterli zaman geçirememek, zorlu çocuk davranışları, eşler arası çatışma ve iletişimsizlik, mutsuzluk ve öfke artışı, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar gibi stres kaynakları hem çocukları hem de ebeveynleri olumsuz etkilemektedir. Bu etkiler, ebeveynlerin aile yaşamlarının yanı sıra bireysel ve sosyal yaşamlarını da olumsuz etkileyerek iletişim becerilerinin zayıflamasına neden olmaktadır. Yüksek stres düzeyine sahip ebeveynlerin tutarsız disiplin yaklaşımları sergiledikleri, aşırı hoşgörölü veya katı disiplin uygulamaları gösterdikleri, hatta fiziksel olarak olumsuz davranışlarda bulunabildikleri gözlemlenmiştir (Anthony vd., 2005; Deater-Deckard, 1998). Yüksek stres seviyesi, ebeveynlerin çocuklarını rahatsız edici algılamalarına neden olarak olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkilerini beraberinde getirmektedir (Kwok ve Wong, 2000). Bu bağlamda, ebeveyn stresinin ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu iletişimin kalitesini ve niteliğini düşürerek psikolojik esnekliklerini olumsuz etkilediği söylenebilir (Cousino ve Hazen., 2013).

Boşanma sonrası süreçte çocuk sahibi olma, ikincil bir stres faktörü olarak değerlendirilmektedir ve özellikle ebeveyn bakımına daha fazla ihtiyaç duyan küçük yaşta bir çocuğun velayetini üstlenmek, ebeveynlik stresini daha da artıran bir durum olarak kabul edilmektedir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Okul öncesi dönemdeki çocukların boşanmayı anlamak ve kabul etmekte gelişimsel zorluklar yaşamaları nedeniyle, bu çocuklarda davranış problemleri ve duygusal sıkıntıların ortaya çıkma olasılığı daha yüksek olup, daha büyük çocuklara kıyasla ebeveynler için daha zorlu bir süreç oluşturduğu belirtilmektedir (Amato, 2010; Zill vd., 1993). Ayrıca küçük yaşta çocuğu olan boşanmış bireyler, eş-ebeveyn desteğine daha fazla ihtiyaç duymakta ve bu nedenle eski eşle ilişkiyi sürdürme gerekliliği, büyük çocukları olan boşanmış bireylere kıyasla daha belirgin hale gelmektedir (Berman, 1985). Bu durum eski eşler arasında çatışma olasılığını artırabilir ve

boşanma sonrası hayata uyum sağlamayı zorlaştırabilir. Türkiye dışındaki uygulamalara bakıldığında, özellikle küçük yaş çocuğu olan boşanmış bireylerin katılımının zorunlu olduğu ebeveynlik eğitim programlarının varlığı dikkat çekmektedir (Amato, 2010; Ferraro vd., 2019; Jewell vd., 2017). Küçük yaşta çocuğa sahip olmanın getirdiği bir diğer zorluk ekonomik alanda ortaya çıkmakta olup, ilkokul çağındaki veya daha küçük yaştaki çocukların kişisel bakım ve eğitim ihtiyaçlarının yüksek olması, boşanmış ebeveynin maddi durumunu daha fazla zorlamaktadır (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu bağlamda, küçük yaş çocuğun velayetini üstlenen boşanmış kadınların, boşanmayla ilgili ikincil stres faktörlerine daha fazla maruz kaldıkları ve uyum süreçlerinin daha uzun ve zorlayıcı olabileceği değerlendirilmektedir.

Boşanma sonrası kurulan yeni aile yapısında, aile içi iletişim ve etkileşim biçimleri değişebilir ve bu durum, özellikle çocukların ihtiyaçlarının karşılanmasını zorlaştırabilir. Ebeveynler, çocuklarıyla olumlu bir ilişki geliştirmek isteseler de içinde buldukları zorlu süreç bu amaca odaklanmalarını güçleştirebilir (Halisdemir, 2020). Tek ebeveynli aileye geçişte yaşanan rol değişiklikleri ve çocuğun artan talepleri, ebeveynlik stresi algısını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Ornoz vd., 2007). Sonuç olarak, ebeveynlik stresinin, ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkiyi, ebeveynin çocuk yetiştirme yöntemlerini ve dolayısıyla çocuğun gelişimi ve davranışlarını etkileyen bir süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda, hem çocuğun ebeveyni hem de ebeveynin çocuğu karşılıklı olarak etkilediği anlaşılmaktadır. Tek ebeveynli ailelerde, ebeveynlik stresinin, çocuk yetiştirme sorumluluğunun tek başına üstlenilmesi ve aile dinamiklerinin değişmesi sebebiyle oldukça yaygın olduğu söylenebilir. Bu nedenle, ebeveynlik stresinin ele alınmasının hem ebeveynin hem de çocuğun refahı açısından kritik bir öneme sahip olduğu varsayılabilir.

Stres faktörlerinin depresyon ve anksiyete yoluyla sağlık sorunlarına ve tıbbi tedavi arayışına yol açtığı bilinmektedir (Thoits, 1995). Son dönemde psikolojik esneklik, psikolojik sağlığın korunmasında önemli bir faktör olarak öne çıkmakta ve depresyon, anksiyete, stres ve nevrozizm gibi diğer psikolojik yapılar tarafından açıklanamayan ruh sağlığının farklı

yönlerini anlamaya katkı sağlamaktadır (Gloster vd., 2011). Psikolojik esnekliğin ebeveynlik rolü içinde özel bir öneme sahip olduğu düşünülmüş, sonuçlar psikolojik esnekliğin ebeveynlik sürecinde psikolojik sağlık sorunları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Shea ve Coyne, 2011). Ebeveynlik stresinin, ebeveynin kişisel kaynakları ile güçlü bir ilişki içinde olduğu ve psikolojik esnekliğin bu bağlamda ebeveynlik stresini etkileyebileceği öne sürülmüştür (Vermaes vd., 2008). Örneğin, ebeveynlik rollerinde anda kalabilen ve farkındalık düzeyi yüksek olan ebeveynler, tek ebeveyn olsalar bile ebeveynlik rollerine daha fazla katılım gösterebilmektedir (MacDonald ve Hastings, 2010). Çocukların davranış problemlerinin ebeveyn ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi değerlendirildiğinde, ebeveynlerin düşük psikolojik kabul düzeylerinin bu olumsuz etkiyi artırdığı gözlemlenmiştir (Weiss vd., 2012). Bu bulgular, psikolojik esneklik modelindeki yapıların, ebeveynin ruh sağlığı ve çocukla ilgili yaşanan zorluklar arasındaki ilişkiyi desteklediğini ortaya koymaktadır.

### **İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde boşanma sonrası destek programlarına yönelik ilgili alan yazını, belli bir yapı doğrultusunda sunulmuştur. Öncelikle uluslararası alanda yapılmış ve son yirmi yıla ait alan yazını temel alınarak aktarılmış, ardından Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalara kronolojik sıralamayla yer verilmiştir. Sunum kronolojik bir sıralamayı takip edecek şekilde düzenlenmiş olup, boşanmış bireylere yönelik deneysel grup müdahaleleri ve psiko-eğitim programları detaylandırılmıştır. Ardından, psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresine dair gerçekleştirilen çalışmalar da ayrı bir başlık altında ele alınmıştır.

### ***Tek Ebeveynler için Yurtdışında Geliştirilen Grup Müdahaleleri ve Psiko-Eğitim Programları***

Bu bölümde yasal boşanma öncesi ve sonrası ailelere sunulan, bir kısmı mahkemeler tarafından zorunlu hale getirilen, yurtdışında geliştirilen boşanmaya uyum programları tanıtılmış ve özet bilgiler verilmiştir. Boşanma sürecine yönelik programların

tasarımı ve uygulanmasının üzerinden elli yılı aşkın bir süre geçmiştir. İlk olarak 1970'lerde Amerika'da uygulanmaya başlayan bu programların sayısı, 1980 ve 1990'larda önemli ölçüde artış göstermiştir. Boşanmanın olası olumsuz sonuçlarına dair farkındalığın artmasıyla birlikte, Amerikan mahkemelerinin bu süreçte destekleyici programlara olan ilgisi de yükselmiş ve birçok eyalette boşanma sürecinde bu programlara katılım zorunlu hale getirilmiştir (Bowers vd., 2011; Schramm vd., 2018). Günümüzde bu programların geniş bir etki alanına sahip olduğu söylenebilir. Nitekim Amerika'da bu programlar o kadar yaygın ve güncel hale gelmiştir ki, son yıllarda dijital dönüşüm sürecine adapte edilerek çevrim içi versiyonları geliştirilmiş ve uzmanların önerileri doğrultusunda Amerikan mahkemelerinde bu dijital formatlar da kullanılmaya başlanmıştır (Becher vd., 2015; Cronin vd., 2017; Schramm ve McCaulley, 2012; Turner vd., 2022).

Amerika'da mahkemeler tarafından zorunlu tutulan boşanmaya uyum programlarının oldukça çeşitli olduğu; yalnızca psikolojik destek veya arabuluculuk müdahaleleri sunmakla kalmayıp, beceri kazandırmaya yönelik eğitim programları olarak gruplar halinde, kısa süreli ve boşanma sürecindeki değişim ve dönüşümleri kapsayacak şekilde tasarlandığı görülmektedir. İlk zorunlu programlardan biri 1976'da Kuzey Amerika'da başarılı bir şekilde uygulanmaya başlanmış olup, çiftlere yalnızca yasal boşanmayla değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boşanma süreçleriyle başa çıkma yollarını öğretmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarına boşanmayı nasıl anlatacakları ve bu sürecin çocuklarının yaşamlarına olası etkileri hakkında bilgi sunmaktadır. Günümüzde etkililiği kanıtlanmış çevrim içi bir boşanma eğitimi programı incelendiğinde, boşanma sonrası ortak ebeveynlik becerilerini geliştirmeyi hedeflediği; pozitif ortak ebeveynlik uygulamalarıyla ebeveynlerin çocukların yanında birbirlerine saygılı davranmalarını teşvik eden çalışmalar içerdiği belirlenmiştir (Kopystynska vd., 2020).

Boşanma programlarının öncüsü olarak kabul edilen Fisher (1976), boşanma sürecindeki bireylerin duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılamayı hedefleyen boşanmaya uyum seminerleri düzenleyerek bu alana önemli katkılar sunmuştur. Haftada

üç saatlik, toplam 10 oturumdan oluşan bu programın sonunda, deney grubunda yer alan bireylerin boşanma sürecine uyum sağlama kapasitelerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boşanmayla ilgili öz kabullerinde, romantik ilişkilerden ayrışmalarında, sosyal ilişkilerini yeniden yapılandırmalarında ve kendilik algılarında gelişme kaydedilirken, yas belirtilerinde anlamlı bir azalma görülmemiştir.

Cookston ve diğerleri (2007) boşanma sonrası erkeklerin uyum sağlamalarını desteklemek amacıyla yürüttükleri programda, katılımcı erkeklerin ve onların eski eşlerinin, kontrol grubuna göre daha az çatışma yaşadığını göstermiştir. Program sayesinde boşanmış erkeklerin ebeveynlik sorumluluklarını daha sağlıklı bir şekilde yerine getirdikleri gözlemlenmiştir. Çalışmada, erkeklerin eski eşleri programa katılmamış olmasına rağmen bu eşlerden veri toplanarak analizlere dahil edilmiştir.

İran'da boşanmış kadınların ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik bilişsel davranışçı stresle başa çıkma psiko-eğitim programı uygulayan araştırmacılar, haftada iki saatlik sekiz oturum olarak uyguladıkları programın sonucunda, deney grubundaki katılımcıların stresle başa çıkma puanlarında kontrol grubuna kıyasla manidar bir artış ortaya koymuşlardır. Deney grubundaki katılımcıların anksiyete, fiziksel semptomlar, uykusuzluk ve depresyon puanlarında manidar azalma gözlenmiştir. (Hasanvandi vd., , 2013). Yine İran'da, Gestalt Terapi'nin boşanmış kadınların öz yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen Saadati ve Lashani (2013), gerçekleştirdikleri 12 oturumlu Gestalt grup terapisinin boşanmış kadınların öz yeterlik düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bolkan (2015), Hümanist felsefi yaklaşımlar ve Bilişsel Davranışçı Terapi temeline dayanan Yaşam Becerileri psiko-eğitim programını geliştirerek, bu programın boşanmış kadınların içsel destek düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. On hafta süren grup müdahalesi sonucunda, deney grubundaki boşanmış kadınların içsel destek düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Alimoradi ve çalışma arkadaşları (2016), bilişsel-davranışçı grup terapisi uygulayarak boşanmanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmeyi amaçlamış

ve bu kapsamda boşanmış kadınların umut ve yalnızlık düzeylerine odaklanmıştır. Araştırma bulguları, uygulanan grup müdahalesinin boşanmış kadınların umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Fisher'ın Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Programını herhangi bir değişiklik yapmadan İran'da kadınlarla uygulayan Asanjarani ve diğerleri (2017)'de, programa katılan katılımcıların tamamının boşanma uyumunun sosyal benlik değeri hariç tüm alt boyutlarında artış gösterdiği; katılımcıların genel sağlıklarında ise somatik semptomlar hariç iyileşme olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yetişkinler için tasarlanan Sonsuza Kadar Ebeveynlik Programı, sekiz saatlik bir süreye yayılmış olup üç genel hedef alanına odaklanmaktadır: ebeveyn iyi oluşu, ortak ebeveynlik ve ebeveyn-çocuk ilişkisi. Programın sonuçları, yetişkinlerde pozitif ebeveynlik uygulamalarının, yaşam kalitesinin ve öz yeterlilik düzeyinin artmasının yanı sıra, çocuklarda davranış ve akran sorunlarının azalması yönünde olumlu etkiler göstermiştir (Becher vd., 2018).

Ghorbani-Amir ve çalışma arkadaşları (2019), Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelinde geliştirdikleri programın boşanmış kadınların bilişsel-duygusal düzenleme, psikolojik sağlık ve öz kontrol stratejileri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla bir ön test-son test kontrol gruplu araştırma yürütmüştür. Çalışma sonuçları, KKT'nin boşanmış kadınlarda pozitif bilişsel düzenleme, psikolojik sağlık ve öz kontrol seviyelerini artırmada ve olumsuz bilişsel düzenlemeyi azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ghorbani-Amir ve ekibi tarafından yürütülen diğer bir araştırmada ise bilişsel davranışçı terapinin bileşenleriyle oluşturulan eğitim programının duygusal uyum, psikolojik sağlık ve öz kontrol üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu programın, boşanmış kadınlarda olumlu bilişsel-duygusal düzenleme, esneklik ve öz kontrol seviyelerini artırmada etkili olduğu belirlenmiştir (Ghorbani-Amir vd., 2020).

Fenner ve Mohamad (2019) Malezya'da boşanmış bekar anneler ile grupla sanat terapisi uygulaması gerçekleştirmiş, katılımcıların kazanımlarını nitel bir çalışma ile ortaya

koymuştur. Altı gün boyunca her gün iki saatlik oturumların gerçekleştirildiği sanat terapisinin ilk yarısı katılımcıların duyuşsal deneyimlerine yönelik etkinlikler yapılmış ikinci yarısı ise bilişsel davranışçı yaklaşımla yürütülmüştür. Çalışmada öne çıkan temalar yalnızlık, izolasyon, ekonomik güçlükler, stres, depresyon, kayıp ve yas olmuştur.

Siahpoosh ve Golestanibakht (2020) çalışmalarında Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin boşanmış kadınlarda psikolojik, esneklik ve duygusal düzenleme üzerindeki etkisini araştırmıştır. Deney ve kontrol gruplu, ön test, son test ve izleme testlerinin yapıldığı, sekiz hafta süren ve iki saatlik oturumlar halinde KKT müdahalesi sonucunda, KKT'nin boşanmış kadınlarda psikolojik esnekliği ve duygusal düzenlemeyi düzeylerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve iki aylık takipte bu etkinin sabit kaldığı görülmüştür.

Hadian ve diğerleri (2023) KKT ile Gerçeklik Terapisinin boşanmış kadınlarda psikolojik esneklik ve sorumluluk üzerindeki etkinliğini karşılaştırmıştır. Yarı deneysel, ön test – son test ve izleme testlerinin yapıldığı, üç grubun (iki deney grubu: bir grup: KKT, bir grup: Gerçeklik Terapisi, ve bir kontrol grubu) dahil edildiği çalışmada, doksan dakika süren, sekiz haftalık program uygulamışlardır. Netice itibariyle, boşanmış kadınlarda Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik esnekliği artırmada Gerçeklik Terapisinden daha etkili olduğu ortaya konmuştur.

### ***Türkiye'de Boşanmış Bireylere Yönelik Destek Programları***

Yurtdışında yaygın olarak uygulanmasına karşın, Türkiye'de boşanmış bireylerle gerçekleştirilen grup programlarına son on yıl içinde nadiren rastlanmaktadır. Bu araştırmaların ilki olan Öngider (2013), Bilişsel Davranışçı Terapi grup müdahalesinin boşanmış kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık algıları üzerindeki etkisini incelemiş ve müdahale programının boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bulut Ateş'in (2015) boşanmış annelerle gerçekleştirdiği doktora tez çalışmasında, çocuk-ebeveyn ilişki terapisinin ebeveyn kabulü, stres ve empati düzeyi üzerindeki etkisi

araştırılmıştır. Bu çalışmada, on hafta süren grup müdahalesi sonucunda, çocuk-ebeveyn ilişki terapisinin ebeveynlerin stres seviyelerini azaltmada ve ebeveyn kabulü ile empati düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun vadede sürdürülebilir olduğu belirlenmiştir. Çalışma, ayrıca grup müdahalesinin anneler açısından annelik rolü, oyunlarda değişim ve bireysel kazanımlar gibi alanlarda; çocuklarda davranışsal gelişim ve oyun davranışlarında değişim; anne-çocuk ilişkisi bağlamında ise yakınlık ve disiplin konularında olumlu sonuçlar sağladığını göstermektedir.

Canbulat'ın (2017) çalışmasında, Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma'nın (DOGPD) boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş ve duygusal farkındalık düzeylerine etkisini incelemek amacıyla 16 oturumluk bir grup müdahalesi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, DOGPD'nin boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerini artırmada etkili olduğu, ancak psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada belirgin bir etki sağlamadığı tespit edilmiştir.

Demir ve Çelebi (2017), tek ebeveynli aileler ve çocuklarıyla gerçekleştirdikleri görüşmelerde, çocukların eğitimlerini yarıda bırakma riski taşıdıklarını, çalışan annelerin çocuk bakımında destek bulmakta zorlandıklarını, ekonomik zorluklar yaşadıklarını ve çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlarla karşılaştıklarını tespit etmiştir. Ayrıca, tek ebeveynli hale gelmeden önce eşlerin ödemediği borçlar (elektrik, su, kira, kredi borcu gibi) ile de uğraşmak zorunda kaldıklarını belirlemiştir.

Boşanma sonrası uyum ile ilgili olarak Karadeniz Özbek (2019) tarafından geliştirilen bir diğer program, boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmada, sekizi deney, yedisi kontrol grubunda olmak üzere toplam 15 boşanmış kadın yer almıştır. Grup oturumları şeklinde uygulanan ve 11 oturumdan oluşan bu boşanma sonrası destek programı sonucunda, programın boşanmış bireylerin uyum düzeylerini artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Güzel'in (2020) çalışmasında, dokuz oturumdan oluşan ve Sistemik Aile Yaklaşımı temel alınarak hazırlanan boşanmaya uyum grup psiko-eğitim programı, altı kadın ve beş



erkekten oluşan toplam 11 boşanmış bireye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bu programın boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Halisdemir (2020) tarafından geliştirilen bir diğer uyum programında, boşanmış ebeveynlere sahip 12-14 yaş aralığındaki 16 öğrenci ve bu çocukların velayetini üstlenen 16 anne ile çalışılmıştır. Çalışmanın sonunda, çocuklar ve annelerinin boşanmaya uyum, psikolojik sağlık ve aile yaşam doyumlarını artırmayı hedefleyen, 10 oturumluk grup psikoeğitimi ve 10 oturumluk grup atölye çalışmasından oluşan boşanmaya uyum programının, bu değişkenlerde anlamlı düzeyde artış sağladığı tespit edilmiştir.

Çelik (2021), boşanma sonrası uyumu ve yaşam doyumunu artırmayı, anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini ise azaltmayı hedefleyen altı oturumluk yarı yapılandırılmış Boşanma Sonrası Uyum Programı (BSUP) geliştirmiştir. Deney-kontrol gruplu olarak yürütülen araştırma sonuçlarına göre, BSUP'un yetişkinlerde uyum ve yaşam doyumunu artırdığı; anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini ise düşürdüğü belirlenmiştir.

Kiye (2022), boşanma yoluyla oluşan tek ebeveynli aileler için geliştirilen "Tek Ebeveynli Aileler için Boşanmaya Uyum Programı"nın boşanmaya uyum ve aile yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, programın tek ebeveynli ailelerin boşanmaya uyumunu ve aile yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu, bu etkinin 6 hafta sonrasında da sürdüğü tespit edilmiştir.

Tüccar (2022), eş kaybı sonrası tek ebeveyn olarak çocuklarına bakmak durumunda kalan annelerin ebeveyn tutumlarını; bilişsel duygu düzenleme, depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile sosyodemografik özellikler açısından sosyal hizmet perspektifinden incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, eşini kaybeden annelerin çocuklarıyla ilişkilerinde yas süreçleri, psikolojik durumları, sosyal çevreleri, ekonomik düzeyleri ve eğitim seviyeleri gibi faktörlerin etkili olduğu tespit edilmiştir.

Uyar (2022) Bilişsel Davranışçı Kurama dayalı olarak boşanmış kadınlara yönelik geliştirilen bir psiko-eğitim programını incelemiştir. Çalışmada, kadınların boşanma sonrası duygusal ve sosyal uyum düzeyleri ele alınmış, deneysel süreçte ön test-son test-izleme ölçümleri yapılmıştır. Toplanan veriler ışığında, psiko-eğitim programının boşanmış kadınların yaşama uyumunu artırmada, yas tepkilerini ve duygusal ayrışma düzeylerini azaltmada, kendilik değerlerini artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Beş hafta sonraki izleme ölçümlerinde de bu etkinin sürdüğü gözlemlenmiştir.

Yukarıda boşanmış bireylere yönelik psikolojik destek sunmayı amaçlayan grup çalışmalarında, farklı terapi yaklaşımlarının kullanıldığı dikkati çekmektedir (Alimoradi vd., 2016; Bolkan, 2015; Ghorbani-Amir vd., 2019; Hasanvandi vd., 2013; Saadati ve Lashani, 2013). Türkiye'deki örneklerle bakıldığında ise grup müdahalelerinde Duygu Odaklı Terapi (Canbulat, 2017), Sistemik Aile Yaklaşımı (Güzel, 2020), Hümanist Felsefi Akım ve Pozitif Psikoloji (Halisdemir, 2020), Bilişsel Davranışçı Yaklaşım (Çelik, 2021; Öngider, 2013) gibi yöntemlerin tercih edildiği görülmektedir. Yurtdışında hem yasal boşanma öncesinde hem de sonrasında destek sistemlerinin devrede olduğu, bu sistemlerin boşanma uyum programları ve arabuluculuk gibi tamamlayıcı destekleri de kapsadığı anlaşılmaktadır (Emery vd., 2005; Shaw, 2010). Türkiye'de ise alan yazını taramasında, boşanma öncesinde mahkemeler aracılığıyla uygulanan veya önerilen herhangi bir programa rastlanmamış; yalnızca yasal boşanma sonrasında gerçekleştirilen sınırlı sayıda programa ulaşılmıştır (Arsu vd., 2018; Arifoğlu Çamkuşu, 2006; Çelik, 2021; Güzel, 2020; Gurgan, 2020; Halisdemir, 2020; Karadeniz-Özbek, 2019; Kırımlı-Taşkın, 2017; Öngider, 2013; Öztürk-Serter ve Balcı-Çelik, 2020; Şentürk-Aydın ve Nazlı, 2014). Bu açıdan bakıldığında, sağlıklı bir aile ve toplum yapısı için tüm boşanma sürecini kapsayan çeşitli müdahale ve destek programlarının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Ancak, Türkiye'de yasal boşanma sonrasında uygulanabilecek programların sınırlı sayıda olması, bu alanda önemli bir eksikliğe işaret etmektedir.

### ***Psikolojik Esneklik ve Ebeveynlik Stresi ile İlgili Araştırmalar***

Bu kısımda, psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresinin birlikte ele alındığı araştırmalar incelenmiştir. Ancak bu çalışmaların çoğunun, genellikle özel gereksinimli çocukların ebeveynleriyle yapıldığı görülmüştür. Lloyd ve Hastings (2008), özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın tek başına stresli bir deneyim olabileceğini belirtmiş ve kabul düzeyinin annenin yaşadığı stres, kaygı ve depresyon üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, kabul düzeyinin düşük olduğu annelerin daha yüksek kaygı, depresyon ve stres yaşadığını, ancak kabul düzeyindeki artışın, 18 ay sonra yapılan ölçümlerde annelerin daha az kaygı ve stres bildirmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Uzun dönemli analizler, psikolojik esnekliğin anne stresinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ve bu ilişkinin çift yönlü olduğunu göstermiştir.

Whittingham ve diğerleri (2012), 2 ile 12 yaş arasındaki Serebral Palsili çocukların ebeveynlerinde Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile ölçülen psikolojik belirtileri tahmin etmek amacıyla çocuk davranışlarının, ebeveynlerin başa çıkma stillerinin ve psikolojik esnekliklerinin rolünü incelemiştir. Bu üç yordayıcı değişken arasında anlamlı korelasyonlar tespit edilmiş ve birlikte yapılan regresyon analizinde, bu değişkenlerin psikolojik belirtilerdeki varyansın %36.8'ini açıkladığı sonucuna varılmıştır. Yaşantısal kaçınmanın bu varyansa katkısının %17.47 olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik esneklik ve çocuk davranış sorunlarının ebeveynlerin psikolojik belirtileriyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu, ancak başa çıkma stillerinin bu belirtilerle anlamlı bir bağlantısının olmadığını göstermektedir. Workman (2018), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynleri üzerinde yaptığı araştırmada, otizm semptomlarının sıklığı ile ebeveynlik stresi arasında güçlü bir ilişki olduğunu bulmuş ve düşük düzeyde kabul, kararlı eylem ve farkındalık puanlarının bu ilişkide kısmi aracı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, otizm semptomlarının şiddeti arttıkça, ebeveynlik stresinin de arttığı ve bu ilişkide düşük düzeydeki kabul, kararlı eylem ve bilişsel ayrışmanın kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Jones ve diğeri (2014), otizm spektrumundaki çocukların davranışsal sorunlarının, bu çocukların ebeveynlerinde yarattığı zorluklar üzerinde psikolojik kabulün ve bilinçli farkındalığın aracılık rolünü incelemiştir. Yapılan analizlerde, ebeveynlik stresinin ve psikolojik kabulün birbiriyle olan ilişkisi değerlendirildiğinde, yüksek psikolojik kabul seviyesinin annelerde daha düşük düzeyde stres, kaygı ve depresyon, babalarda ise stres ve depresyon için önemli bir öngördürücü olduğu ortaya konmuştur. Çocuğun davranışsal problemlerinin anne ve babalarda kaygı, depresyon ve stres üzerindeki etkisinin, psikolojik kabul ve farkındalık gibi anlamlı değişkenler eklendiğinde azalmasıyla aracılık ilişkisi desteklenmiştir. Bununla birlikte, hem anneler hem de babalar için çocuk davranış sorunlarının ebeveyn stresinin önemli bir öngördürücüsü olmayı sürdürdüğü bulunmuştur.

Özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerle yapılan araştırmalar dışında, diğer çalışmaların farklı yaş gruplarında çocukları olan ve farklı risk faktörlerine sahip ebeveynlerle gerçekleştirildiği görülmüştür. Greco ve diğeri (2005), stresli ebeveynlik durumlarında psikolojik esnekliğin rolünü incelemek amacıyla yeni doğmuş prematüre bebekleri olan annelerle bir araştırma yapmıştır. Sonuçlar, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma gösteren annelerin, algıladıkları sosyal destek ve çocuklarının özelliklerinden bağımsız olarak, ebeveynlik stresi ve bebeğin doğumuyla ilgili travma sonrası stres seviyeleriyle pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir.

Shea ve Coyne (2011), bazı ebeveynlerin, çocuklarının yaşadıkları olumsuz duygulardan ve rahatsızlıklarından, çocukların kendilerinden daha fazla etkilendiğini belirtmişlerdir. Araştırmalarını, maddi sıkıntılar ve erken yaşta annelik gibi risk faktörlerine sahip, okul öncesi dönemde çocukları olan annelerle gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın bulguları, annelerin ebeveynlik stresi ve depresyon seviyeleri ile çocukların davranışsal problemleri ve psikolojik esneklikleri arasında ters bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yüksek depresyon seviyesine sahip annelerin, düşük psikolojik esneklikle birlikte daha fazla ebeveynlik stresi yaşadıkları bildirilmiştir. Araştırma, depresyon belirtileri olan ve bu

belirtilerle baş etmek için yaşantısal kaçınma stratejisine başvuran ebeveynlerin, daha fazla ebeveynlik stresi yaşama eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur.

Moyer ve Sandoz (2021) tarafından ebeveynler ve ergen çocuklarıyla yapılan bir çalışmada, ebeveynlikle ilgili olumsuz duygularla yüzleşmekten kaçınan ve düşük psikolojik esnekliğe sahip ebeveynlerin, yüksek seviyede kaygı ve stres yaşadığı gözlemlenmiştir. Ancak, ebeveynlerin psikolojik esnekliği ile ergenlerin psikolojik esnekliği arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Kambouras (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada, otizmlili çocukların anne ve babalarında, ebeveyn psikolojik esnekliği, inançları ve sıkıntıya karşı toleranslarının, ebeveynlerin disiplin yöntemleri ve ebeveynlik rolündeki duygusal durumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, ebeveynlerin psikolojik esnekliği, akılcı ve akılcı olmayan inançları ve sıkıntıya karşı toleranslarının, ebeveynlik rolünde yaşadıkları spesifik duygular üzerinde belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek psikolojik esneklik puanları, ebeveynlerin ebeveynlik rolünde daha az öfke, kaygı, üzüntü ve daha fazla mutluluk hissetmeleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, yüksek düzeyde tepkisel disiplin uygulamalarının akılcı olmayan inançlar ve psikolojik esneklikle anlamlı bir bağlantısı olduğu ve psikolojik esnekliğin bu varyansa %10 oranında katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.

Fogle (2018), bireylerin psikolojik esnekliğinin gelişiminde aileden algılanan yetiştirme tarzlarının önemli bir rol oynadığını savunarak, üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinden algıladıkları tutum ve özgeci davranışların psikolojik esneklik faktörlerini öngörme düzeylerini incelemiştir. Sonuçlar, otoriter olarak algılanan ebeveynlik ve aşırı koruyucu ebeveyn davranışlarının, bireylerin düşük psikolojik esnekliği ile ilişkilendirildiğini, buna karşın ebeveynlerden algılanan ilginin, bireylerin daha yüksek psikolojik esneklik seviyeleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur

Alan yazınında boşanma sürecinin bazı bireyler için kişisel ilerleme ve değişimi destekleyen bir deneyim olabileceği, bazıları için ise büyük bir stres ve mutsuzluk kaynağı

olarak görülebileceği belirtilmiştir. Bu iki durumdan hangisi yaşanırsa yaşansın, boşanmış bireylerin boşanma sonrası karşılaşılabilecekleri değişimlere uyum sağlamalarına yardımcı olacak müdahalelerin geliştirilmesi, uygulanması ve etkinliğinin test edilmesi, bu bireylerin yaşadıkları olumsuzlukları ve stres faktörlerini azaltmada faydalı olabilir (Asanjarani, vd., 2017; Molina, 2004; Frieman, 2002). Alan yazını tarandığında, içeriği ve yapısı birbirlerinden farklı olsa da, boşanma sonrası bireylerle gerçekleştirilen grup müdahalelerinin büyük çoğunluğunun bireylere fayda sağladığı açıkça görülmektedir. Bireylerin boşanma sonrası psikolojik esnekliklerinin artırılmasını ve ebeveynlik streslerinin azaltılmasını hedefleyen bu programın Türkiye’de uygulanmasının alan yazınına katkıda bulunması hedeflenmektedir.

## Bölüm 3

### Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli ve deseni, nitel ve nicel aşamalar, çalışma grupları, araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, veri analiz yöntemleri ve geliştirilen psiko-eğitim programına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Araştırma Modeli

Bu çalışma, nitel ve nicel araştırma metodolojilerinin birlikte kullanıldığı karma yöntem araştırma modeli şeklinde kurgulanmıştır (Baki ve Gökçek, 2012; Creswell ve Creswell, 2021; Tashakkori ve Teddlie, 1998). Creswell ve Plano-Clark'a (2020) göre karma yöntem metodolojisi, araştırma problemini anlamak amacıyla nitel ve nicel verilerin bir araştırma içinde bir araya getirilmesi, analiz edilmesi ve birbiriyle ilişkilendirilmesi için geliştirilmiş olan bir araştırma metodolojisidir. Bu çalışmada nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanılmasının arkasında yer alan asıl varsayım araştırmanın probleminin daha iyi anlaşılabilmesine imkân sağlamaktır. Bu bakış açısı ile değerlendirildiğinde karma yöntem araştırmaları neticesinde ortaya çıkan sonuçlar nitel ya da nicel araştırmaların her birinden elde edilecek neticelerden daha derinlikli, zengin, güvenilir ve kapsamlı bilgiler sağlayacaktır.

Karma yöntem, yalnızca nicel ya da nitel yöntemlerle yanıtlanamayacak araştırma sorularına çözüm sunar. Ayrıca, hem sayısal veriler hem de sözel ifadeler kullanarak araştırma sorusunu daha geniş bir perspektiften inceleme olanağı sağlar (Creswell ve Creswell, 2021). Bu avantajlarından dolayı, bu araştırmada karma araştırma modeli tercih edilmiştir. Bu çalışma kapsamında nitel aşamada, boşanmış tek ebeveynlerin deneyimledikleri güçlükler ve pozitif kaynaklar gibi yaşam tecrübelerini tespit etmek için yürütülmüştür. Tek ebeveynlerin bu yaşam tecrübelerinden edinilen yapı ve kavramlar uygulanan psiko-eğitim programının düzenlemesi için kullanılmıştır. Nicel aşamada ise

geliştirilen psiko-eğitim programının etkililiği incelenmiştir. Buradan hareketle bu araştırmada karma araştırma desenlerinden keşfedici desen yaklaşımı kullanılmıştır. Keşfedici desen, araştırmacının nitel olarak keşfettiği bulguları başka bir örnekleme ya da evrene genelleştirip genelleştiremeyeceğini görmek amacıyla, elde ettiği sonuçları nicel olarak genellemek, değerlendirmek ve test etmek istediği durumlarda kullanılmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2020).

### ***Keşfedici Sıralı Karma Desen***

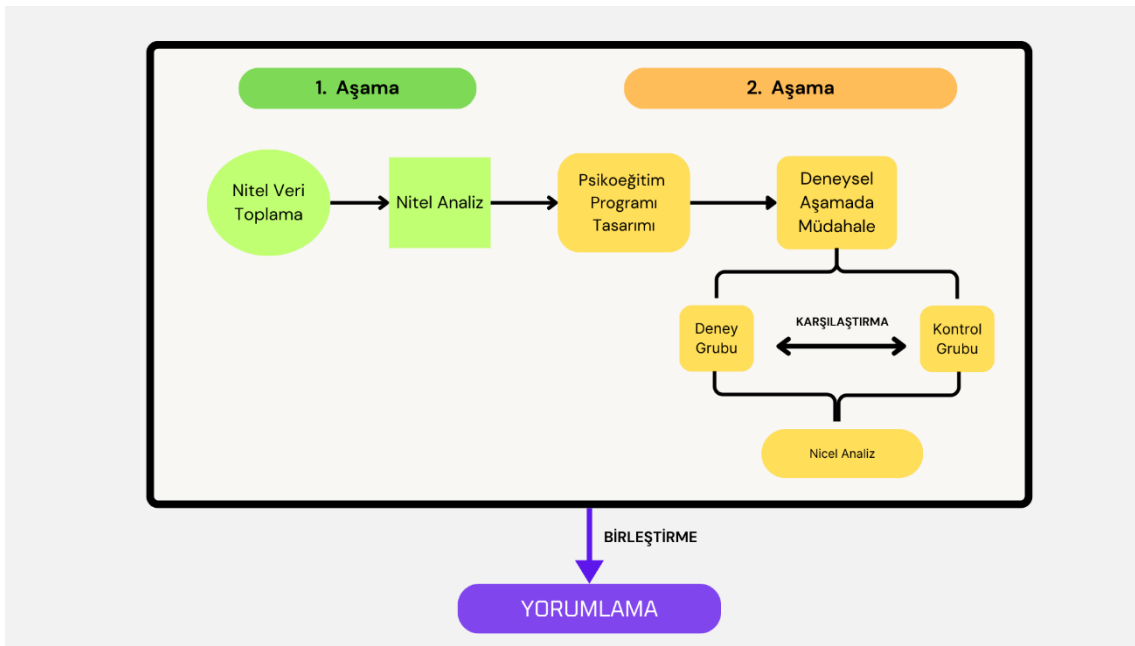
Keşfedici sıralı karma desenin amacı, araştırmanın temel problemini öncelikle nitel veri toplayarak ve bu verileri analiz ederek incelemektir. Bu birinci aşamayı keşfedilen nitel sonuçların alınarak yeni bir ölçme aracı ya da psiko-eğitim programının oluşturulması takip etmektedir. Bu aşamayı ise yeni ölçme araçlarının uygulanması ve test edilmesi ya da geliştirilen psiko-eğitim programının deneysel olarak test edilmesi takip eder (Creswell ve Creswell, 2021). Mevcut araştırmada tek ebeveynlerin yaşam tecrübelerini kültüre özgü kavram, yapı ve süreçler çerçevesinde derinlemesine bir şekilde betimlemek ve ortaya çıkan psikolojik destek gereksinimlerine yönelik geliştirilen bir psiko-eğitim programının etkililiğini test etmek için keşfedici sıralı karma desen kullanılmıştır.

Keşfedici desenin oturduğu felsefi temeller değerlendirildiğinde, keşfedici desenin nitel olarak başlaması sebebiyle, araştırma sürecinde nitel bölüme daha fazla ağırlık verilebilir. Bu sebeple, araştırmacı çoklu bakış açılarını ve algıları değerlendirmek, bunlara yönelik derinlemesine bir anlayış geliştirmek amacıyla araştırmanın birinci bölümünde yapılandırmacı yaklaşım doğrultusunda hareket etmektedir. Araştırmacı nicel bölüme geçtiğinde ise istatistiksel eğilimleri ölçme ve ortaya koyma gereksinimini yönlendiren post-pozitivist varsayımlar doğrultusunda hareket etmeye başlamaktadır. Buradan hareketle, keşfedici sıralı desende araştırmacı farklı dünya görüşlerini kullanmakta, farklı kuramsal ve felsefi kabullere sahip olmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2020).



## Şekil 10

### Keşfedici Sıralı Karma Desenin Modeli



Keşfedici karma desen, araştırmacının klasik nicel ve nitel araştırma desenlerini sırasıyla ele aldığı, nicel ve nitel verileri analiz ettiği bir karma yöntem metodolojisidir (Caracelli ve Greene, 1997; Creswell ve Plano-Clark, 2020; Greene, 2007). Şekil 10'da görülebileceği gibi, keşfedici sıralı desenin yürütülmesi sırasında bazı aşamalar takip edilmektedir (Creswell, 2017):

(i) Nitel veri toplanır ve analiz edilir,

(ii) Nitel analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular incelenir ve yeni bir ölçme aracı geliştirme ya da yeni bir psiko-eğitim programı tasarlamak için kullanılır. Burada esas olan, yeni nicel aşamayı, katılımcıların gerçek tecrübelerinden hareketle mevcut nitel bölüm üzerine inşa etmektir,

(iii) Yeni nicel yapı uygulanır ve test edilir,

(iv) Bulgular rapor edilir. Bu aşamada, yeni bileşenin mevcut değişkenler üzerinden ne şekilde geliştirildiği raporlanır.

Keşfedici desenin oturduğu felsefi temeller değerlendirildiğinde, keşfedici desenin nitel olarak başlaması sebebiyle, araştırma sürecinde nitel bölüme daha fazla ağırlık verilebilir. Bu sebeple, araştırmacı çoklu bakış açılarını ve algıları değerlendirmek, bunlara yönelik derinlemesine bir anlayış geliştirmek amacıyla araştırmanın birinci bölümünde yapılandırmacı yaklaşım doğrultusunda hareket etmektedir. Araştırmacı nicel bölüme geçtiğinde ise istatistiksel eğilimleri ölçme ve ortaya koyma gereksinimini yönlendiren post-positivist varsayımlar doğrultusunda hareket etmeye başlamaktadır. Buradan hareketle, keşfedici sıralı desende araştırmacı farklı dünya görüşlerini kullanmakta, farklı kuramsal ve felsefi kabullere sahip olmaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2020).

### **Karma Desen Seçilmesinin Gerekçeleri.**

Karma araştırma yöntemi, sadece nicel ya da nitel yöntemlerle cevaplanması mümkün olmayan araştırma sorularına çözüm üretmek için etkili bir yaklaşımdır (Creswell ve Plano-Clark, 2020). Bu araştırmada, boşanmış ebeveynlere yönelik psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi sürecinde karma desen tercih edilmiştir. Program, boşanmış ebeveynlerin bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını daha kapsamlı bir şekilde ele almayı hedeflemektedir.

Araştırmanın nitel aşamasında, boşanmış ebeveynlerin yaşantıları, duyguları ve ihtiyaçları incelenmiştir. Bu aşamada, fenomenolojik yaklaşım benimsenmiş ve bireylerin deneyimleri, baş etme becerileri ve değer odaklı eylemleri gibi unsurlar kültürel ve toplumsal bağlam çerçevesinde detaylı bir şekilde analiz edilmiştir (Giorgi, 1985). Nitel veri toplama süreci, hem katılımcıların algılarının daha iyi anlaşılmasını sağlamış hem de psiko-eğitim programının içerik ve müdahale aşamasına doğrudan katkıda bulunmuştur.

Nicel aşamada ise, geliştirilen programın etkililiği öntest-sontest-izleme testi kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu yöntem, deneysel uygulamaların somut etkilerini ölçmek ve müdahale programının etkililiğini istatistiksel olarak test etmek için en uygun yaklaşımdır. Böylece, nitel verilerden elde edilen bulgular

nicel verilerle desteklenmiş ve programın uygulama başarısı daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir (Creswell, 2014; Büyüköztürk vd., 2018).

Karma desenin tercih edilmesinin temel nedenleri, tek bir veri kaynağının araştırmancının ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalacağı ve her iki yöntemin birbirini tamamlayarak bulguların geçerlilik ve güvenilirliğini artıracığı düşüncesine dayanmaktadır. Ayrıca, nitel ve nicel yöntemlerin sıralı kullanımı, araştırmancının psiko-eğitim modeli geliştirme sürecinde hem keşfedici hem de doğrulayıcı bir yaklaşım benimsemeyi mümkün kılmıştır. Bu, boşanmış ebeveynlerin yaşadığı zorluklar, sosyal destek ihtiyaçları ve bu bağlamda geliştirilen programın bireysel faydalarını daha net bir şekilde ortaya koymayı sağlamıştır (Patton, 2002; Creswell ve Creswell, 2021).

Sonuç olarak, araştırmancının nitel aşaması, boşanmış ebeveynlerin tecrübelerini anlamak ve program içeriğini yapılandırmak için; nicel aşaması ise, programın etkililiğini değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu yaklaşım, hem kültürel bağlamın daha iyi anlaşılmasını sağlamış hem de programın uygulama sürecine yön vererek etkin bir çözüm modeli oluşturulmasına katkıda bulunmuştur.

### **Araştırmancının Çalışma Grubu**

Araştırmancının nitel aşamasında, belirlenen ölçütlere uyan durumları derinlemesine çalışmayı mümkün kılan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin, temaların ortaya çıkarılmasında ve açıklanmasında fayda sağladığı düşünülmektedir (Creswell, 2014). Bu doğrultuda, araştırmada belirli ölçütler temel alınarak amaçlı örnekleme çeşitlerinden ölçüt örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Buradaki amaç görece olarak küçük bir örneklem grubu oluşturmak ve bu örnekleme ele alınan araştırma sorusuna taraf olabilecek kişilerin çeşitli özellikler açısından farklılığını maksimum düzeyde ortaya koymaktır (Creswell ve Plano-Clark, 2020). Böyle bir araştırma sonucunda ortaya çıkacak bulguların başka bir yöntem ile ulaşılan bulgulara kıyasla daha zengin olacağı düşünülmektedir. Ayrıca çeşitliliği sağlamaktaki temel amaç genelleme yapmak değil,

aksine farklılık gösteren durumlar arasında paylaşılan benzer tecrübelerin ve fenomenlerin olup olmadığını bulmaya çalışmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Patton'a (2002) göre, maksimum çeşitlilik sergileyen küçük bir örneklem grubu oluşturmanın temelde iki faydası bulunmaktadır. İlk olarak örnekleme dahil olan her durumun özgün boyutları ve önemli miktarda farklı özellik sergileyen durumlar arasındaki benzer temalar ve bunların önemi ortaya konabilmektedir. Maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemindeki temel hedef, farklılığı ve çeşitliliği sağlayarak evrene genellemeler yapmak değil farklılık gösteren durumlar arasındaki benzerlik ve ortaklıkları tespit etmektir. Deneysel müdahale sürecinde de gruplara üye seçimi araştırmaya dahil etme ve dışlama ölçütleri doğrultusunda gerçekleştirmiştir. Bu ölçütler aşağıda sıralanmaktadır:

#### ***Dahil Etme Ölçütleri***

- Bireyin tek ebeveyn oluş süresi üzerinden altı aydan fazla ve üç yıldan az süre geçmiş olması,
- Bireyin çocuğu/çocuklarıyla beraber yaşıyor olması,
- Bireyin halen devam eden bir romantik ilişkisinin olmaması,
- Bireyin tek ebeveynli aile oluşundan sonra desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtmesi ve bu durumla işlevsel çözüm bulma yöntemlerini keşfetmeye istekli olduğunu beyan ya da ifade etmesi,

#### ***Dışlama Ölçütleri***

- Bireyin kendisinin veya çocuk/çocuklarının özel engel durumunun olması,
- Bireyin psikiyatrik tanı almış veya ilaç tedavisi alıyor olması.

#### ***Nitel Veri Toplama Sürecindeki Katılımcıların Özellikleri***

Araştırmanın nitel çalışma grubunu dahil etme kriterleri karşılayan 18 tek ebeveyn anne-baba oluşturmuştur. Çalışma grubunun oluşturulma sürecinde ki kapsamlı bilgi "Deney Öncesi Nitel Aşamadaki İşlemler" başlığında paylaşılmıştır. Tek ebeveyn olan anne ve babalara ait cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, tek ebeveynli aile oluşunun üzerinden

geçen zaman, sahip olunan ve velayeti altında olan çocuk sayısına ilişkin dağılımları içeren bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur. Görüşmelerde sorulan sorulara benzer cevaplar verilmeye başlandığı anda, yani yeni bir bilgi ya da tema ortaya çıkmadığı fark edildiğinde, veri doygunluğuna ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Veri doygunluğu, katılımcılardan elde edilen yanıtların tekrar etmeye başladığı ve araştırma sorularını cevaplamaya yeterli olacak kadar bilgi toplandığı durumda kabul edilmiştir. Bu değerlendirme, nitel araştırmalarda sık kullanılan bir yöntem olan sürekli karşılaştırmalı analiz tekniği ile yapılmıştır. Her bir görüşme sonrasında elde edilen bulgular önceki görüşmelerle karşılaştırılmış ve yeni bir tema, bilgi ya da kategori oluşmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, çalışma grubunun yeterli olduğunu gösterdiği için görüşmeler sonlandırılmıştır.

**Tablo 2**

Araştırmanın Nitel Veri Toplama Sürecinde Yer Alan Katılımcılara Ait Betimsel Özellikler

Değişkenler	Düzyey	n	%
Cinsiyet	Erkek	4	0,17
	Kadın	14	0,83
Yaş	25-29	1	0,06
	30-34	4	0,22
	35-39	5	0,28
	40-44	5	0,22
	45-49	2	0,11
	50-54	1	0,06
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	2	0,11
	Lise	4	0,22
	Üniversite	10	0,56
	Yüksek Lisans	2	0,11
Tek Ebeveynli Aile Oluşunun Üzerinden Geçen Zaman	6-12 Ay	5	0,28
	13-24 Ay	7	0,39
	25-36 Ay	6	0,33
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1	8	0,44
	2	8	0,44
	3	2	0,12
Velayeti Altında Olan Çocuk Sayısı	1	11	0,61
	2	6	0,33
	3	1	0,6

### **Nicel Veri Toplama Sürecindeki Katılımcıların Özellikleri**

Çalışma grubunu oluşturmak amacıyla araştırmaya ilişkin el ilanları ve broşürler hazırlanmış, çeşitli duyurular yapılmıştır. Bu materyaller sosyal medya üzerinden dağıtılmış ve ilgili kurum ve kuruluşların sosyal medya hesaplarında çevrim içi olarak paylaşılması sağlanmıştır. Duyurulara yanıt veren toplam 131 kişiyle ön görüşme yapılmış; bu süreç sonunda, araştırmanın dahil etme ve dışlama kriterlerini karşılayan 10 erkek ve 18 kadından oluşan toplam 28 kişi çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışma grubunun oluşturulmasına ait kapsamlı bilgi “Psiko-Eğitim Programı Uygulamasından Önce Gerçekleşen İşlemler-Katılımcıların Belirlenmesi ve Grupların Oluşturulması” başlığında açıklanmaktadır. Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubundaki katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 3’te sunulmaktadır.

**Tablo 3**

*Araştırmanın Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

Değişkenler	Düzey	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
Cinsiyet	Kadın	9	9	18
	Erkek	5	5	10
Yaş	25-30 Yaş	2	3	5
	31-35 Yaş	3	2	5
	36-40 Yaş	5	6	11
	40-45 Yaş	4	3	7
Eğitim Düzeyi	Lise	1	2	3
	Ön lisans	2	1	3
	Lisans	8	9	17
	Yüksek Lisans	2	1	3
	Doktora	1	1	2
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1 Çocuk	8	6	14
	2 Çocuk	5	6	11
	3 Çocuk	1	2	3
Boşanmanın Üzerinden Geçen Zaman	6-12 Ay	2	1	3
	13-18 Ay	1	3	4
	19-24 Ay	4	5	9
	25-30 Ay	3	2	5
	31-36 Ay	4	3	7
Ebeveyn çalışma durumu	Çalışıyor	13	12	25
	Çalışmıyor	1	2	3

Araştırmaya katılan tek ebeveyn bireylere ait detaylı temel bilgiler Tablo 4’de sunulmaktadır. Katılımcıların isimleri ve doğrudan kimliklerini ortaya çıkarabilecek herhangi bir bilgi kesinlikle paylaşılmamış; yalnızca genel bilgilere yer verilmiştir. Gizliliği sağlamak ve herhangi bir gizlilik sorunuyla karşılaşmamak için katılımcılara yönelik kodlama yapılmış ve veriler bu şekilde sunulmuştur.

**Tablo 4**

*Araştırmanın Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Katılımcılara Ait Betimsel Özellikler*

Gruplar	Danışan Kodu	Cins.	Yaş	Eğitim Düzeyi	S. O. Ç. S.	Boşanmanın Üzerinden Geçen Zaman	Ebeveyn çalışma durumu
Deney Grubu	D1	Erkek	25-30 Yaş	Lisans	1	19-24 Ay	Çalışıyor
	D2	Kadın	31-35 Yaş	Ön lisans	2	6-12 Ay	Çalışıyor
	D3	Kadın	36-40 Yaş	Lisans	1	25-30 Ay	Çalışıyor
	D4	Kadın	40-45 Yaş	Lisans	1	31-36 Ay	Çalışıyor
	D5	Erkek	31-35 Yaş	Lisans	2	31-36 Ay	Çalışıyor
	D6	Kadın	36-40 Yaş	Lise	3	19-24 Ay	Çalışmıyor
	D7	Kadın	40-45 Yaş	Lisans	1	13-18 Ay	Çalışıyor
	D8	Kadın	31-35 Yaş	Yüksek Lisans	2	25-30 Ay	Çalışıyor
	D9	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	D10	Kadın	40-45 Yaş	Ön lisans	1	6-12 Ay	Çalışıyor
	D11	Kadın	36-40 Yaş	Lisans	3	31-36 Ay	Çalışıyor
	D12	Erkek	25-30 Yaş	Lisans	2	25-30 Ay	Çalışıyor
	D13	Kadın	40-45 Yaş	Doktora	1	31-36 Ay	Çalışıyor
	D14	Erkek	36-40 Yaş	Yüksek Lisans	3	19-24 Ay	Çalışıyor
Kontrol Grubu	K1	Kadın	31-35 Yaş	Lisans	1	13-18 Ay	Çalışıyor
	K2	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	31-36 Ay	Çalışıyor
	K3	Kadın	25-30 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	K4	Kadın	36-40 Yaş	Lise	1	25-30 Ay	Çalışıyor
	K5	Kadın	40-45 Yaş	Lisans	1	13-18 Ay	Çalışıyor
	K6	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	K7	Kadın	25-30 Yaş	Lisans	2	6-12 Ay	Çalışmıyor
	K8	Kadın	25-30 Yaş	Lise	1	25-30 Ay	Çalışmıyor
	K9	Erkek	36-40 Yaş	Yüksek Lisans	3	19-24 Ay	Çalışıyor
	K10	Kadın	31-35 Yaş	Lisans	1	31-36 Ay	Çalışıyor
	K11	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	13-18 Ay	Çalışıyor
	K12	Kadın	36-40 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	K13	Erkek	40-45 Yaş	Ön lisans	1	31-36 Ay	Çalışıyor
	K14	Kadın	40-45 Yaş	Doktora	1	19-24 Ay	Çalışıyor

Cins: Cinsiyet, S. O. Ç. S. : Sahip Olunan Çocuk Sayısı

## Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nitel bölümünde, boşanma sonrası tek ebeveynlerin yaşamlarına dair ihtiyaçlarını ve görüşlerini belirleyerek programın temellerini oluşturmak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Deneysel uygulama süresince, deney grubundaki katılımcıların oturlara ilişkin duygu, düşünce ve görüşlerini kaydetmek için “grup oturumları değerlendirme formu-üye” ve grup yöneticisinin oturumlara dair duygu, düşünce ve değerlendirmelerini kaydetmesi için “grup oturumları değerlendirme formu-grup yöneticisi” formları kullanılmıştır. Deneysel işlemin etkililiğini değerlendirmek üzere Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Ebeveynlik Stresi Ölçeği uygulanmış; katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” da kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

**Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.** Görüşme yöntemi, bireylerin deneyim ve tutumlarına, görüş ve şikâyetlerine, duygu ve inançlarına dair bilgi sağlamada oldukça etkili olup, nitel çalışmalarda en yaygın tercih edilen veri toplama aracı olarak tanımlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmada derinlemesine görüşme türü kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme, katılımcıların kişisel duygu, düşünce ve deneyimlerini anlamada ve bireylerin dünyalarını nasıl organize ettiklerine dair araştırmacıya iç görü kazandırmada etkili bir yöntem olarak tanımlanır (Mack vd., 2005). Bu yöntemde, veri toplanacak kişiyle yüz yüze gelinerek konuşma yoluyla duygu, düşünce ve yaşantılara dair çok yönlü bilgi edinilebilir; dolayısıyla güçlü bir veri toplama aracıdır. Verileri toplarken katılımcılara sorulan “Süreç neydi? Nasıl çözümlendi? Sürecin merkezi neydi? Bu duruma ne sebep olmuş veya etkilemiştir? Süreç sırasında hangi stratejiler kullanılmıştır? Nasıl bir etki oluştu?” gibi sorular, bireylerin süreci nasıl deneyimlediğini anlamaya ve süreç içerisindeki aşamaları tanımlamaya odaklanmaktadır (Creswell, 2014).

Araştırmanın verileri, tek ebeveynlerin boşanma sonrası deneyimlerini ve psikolojik destek ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları ile elde edilmiştir. Görüşme formunun hazırlanmasında,



Yıldırım ve Şimşek'in (2013) görüşme yöntemine ilişkin tanımlamaları temel alınmış, bu yöntem doğrultusunda yapılandırılmamış görüşmelerden elde edilen veriler ve alan yazını rehber olarak kullanılmıştır.

Formun ilk taslağını oluşturmak için, boşanmış beş tek ebeveyn ile yapılandırılmamış görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde, katılımcılara boşanma sürecinde karşılaştıkları zorluklar, bireysel deneyimler, ebeveynlik yükü ve sosyal destek ihtiyaçlarına dair geniş bir çerçevede sorular yöneltilmiştir. Örneğin, "Boşanma sürecinde sizi en çok zorlayan durumlar neler oldu?" ve "Bu süreçte kimlerden, hangi tür destekleri aldınız?" gibi açık uçlu sorular sorulmuş, yanıtlar doğrultusunda takip soruları eklenmiştir. KKT çerçevesinde, katılımcıların duygusal deneyimlerini kabul etme düzeylerini ve hayatlarına yön veren değerlerini anlamaya yönelik sorular da görüşmelere dahil edilmiştir. Bu kapsamda, "Bu süreçte sizin için önemli olan değerler nelerdi ve bu değerlere nasıl bağlı kalabildiniz?" ve "Zorlayıcı duygularla nasıl başa çıktınız?" gibi sorular sorularak psikolojik esneklikleri değerlendirilmiştir.

KKT'nin farkındalık ve şimdiki anda kalma prensiplerine uygun olarak, katılımcıların mevcut deneyimlerini anlamaya yönelik sorular eklenmiştir. Örneğin, "Bu süreçten öğrendiğiniz şeylerin hayatınıza etkisi ne oldu?" sorusuyla, bireylerin boşanma sonrası başa çıkma mekanizmaları ve öğrenme süreçleri ele alınmıştır. Ayrıca, zorlayıcı düşüncelerle baş etme stratejilerini anlamak için "Bu süreçte zihninize gelen sizi en çok etkileyen düşünceler nelerdi ve bu düşüncelerle nasıl başa çıktınız?" sorusu yöneltilmiştir. Bu şekilde, katılımcıların hem kişisel deneyimleri hem de psikolojik süreçleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu görüşmelerin temel amacı, boşanmış tek ebeveynlerin deneyimlerine dair zengin bir veri seti elde etmek ve bu veriler doğrultusunda görüşme formunun tematik yapısını oluşturmaktır.

Ardından alan yazını incelenerek, boşanma sonrası tek ebeveynlerin yaşadığı bilişsel, duygusal ve davranışsal zorluklara ilişkin çalışmalar detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Öne çıkan literatür kaynaklarından biri olan Hetherington ve Kelly (2002),

boşanma sonrası ebeveynlerin ve çocukların uzun vadeli uyum süreçlerine dair önemli bulgular sunmuştur. Amato (2000), boşanmanın bireyler üzerindeki duygusal ve bilişsel etkilerini derinlemesine incelemiş ve boşanmış bireylerin ihtiyaçlarını anlamada rehber olmuştur. Ahrons (2004) ise ebeveyn-çocuk ilişkilerini merkeze alarak boşanma sonrası aile dinamiklerini değerlendirmiştir. Ek olarak Ferraro ve diğerlerinin (2016), Hashemi ve Homayuni (2017), Kareem ve diğerlerinin (2024) ve Dumitriu ve diğerlerinin (2023), Canbulat (2017), Çelik (2021), Çiftçi (2020), Demirci-Seyrek (2017), Güzel (2020), Halisdemir (2020), Karadeniz Özbek (2019), Kiye (2022), Öngider (2013), Zeybek Çaktı (2023) ve Uyar'ın (2022) çalışmaları incelenmiştir. Bu çalışmalar, görüşme formunun tematik yapılandırılmasında ve soruların içeriğinde önemli bir rol oynamış ve formun bilimsel temelini oluşturmuştur.

Hazırlanan görüşme formu, nitel araştırma yöntemlerinde deneyimli aile, boşanma, tek ebeveynlilik alanında çalışab psikolojik danışmanlık ve rehberlik ve psikoloji alanı üç öğretim üyesine gönderilmiş ve bu uzmanların önerileri doğrultusunda revize edilmiştir. Uzman görüşleri değerlendirilirken, soruların açık uçlu, anlaşılır ve yönlendirici olmayan bir yapıda olmasına özen gösterilmiştir. Örneğin, katılımcıya boşanma sürecindeki duygusal deneyimlerini sorgulayan, ancak belirli bir duyguya odaklanarak yönlendirici olabilecek "Boşanma sürecinde kendinizi sık sık yalnız hissettiniz mi?" sorusu, daha açık uçlu ve tarafsız bir hale getirilerek "Boşanma sürecinde sizi en çok etkileyen duygusal deneyimler nelerdi?" şeklinde düzenlenmiştir. Ayrıca, soruların katılımcıların bireysel deneyimlerini daha derinlemesine ortaya koymasını sağlamak için takip soruları eklenmiştir. Uzmanların önerileri doğrultusunda yapılan bu düzenlemeler, üç tek ebeveyn ile gerçekleştirilen pilot çalışmada test edilmiş ve pilot çalışmadan elde edilen geri bildirimlere göre formun nihai hali şekillendirilmiştir.

Sonuç olarak, yarı yapılandırılmış görüşme formu (EK-B) iki bölüm ve toplam 33 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölüm, katılımcıların demografik bilgilerini, tek ebeveynli aile yapısının oluş süreci ve aile üyelerini belirlemeye yönelik 11 sorudan oluşmaktadır. Bu form

aracılığıyla katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, çalışma durumu, evlilik süresi, boşanma yaşı, boşanmanın gerçekleşme şekli, boşanmanın üzerinden geçen süre, kaç çocuğa sahip olduğu, ekonomik durum, araştırmayla aynı anda herhangi bir psikolojik destek alıp almadığı, herhangi bir psikolojik tanının olup olmadığı, nerede ve kimlerle yaşadıkları gibi bilgilere ulaşılmıştır.

İkinci bölüm ise, tek ebeveynli bireylerin süreçte yaşadıkları zorluklar ile psikolojik destek ihtiyaçlarını bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan ele alan 22 sorudan oluşmaktadır. Görüşmelerde, boşanma öncesi, süreci ve sonrası gibi farklı zaman dilimlerine ilişkin bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörler ele alınmıştır. Katılımcılara, bireysel yaşam deneyimleri, ebeveynlik yükü, sosyal destek ağları, zorluklarla baş etme becerileri ve geleceğe yönelik düşünceleri hakkında detaylı sorular yöneltilmiştir.

Görüşme formunun tematik yapısı, bilişsel, duygusal ve davranışsal kategorilere ayrılmıştır. Katılımcıların boşanma sürecindeki algıları ve geleceğe yönelik düşünceleri bilişsel faktörler altında ele alınırken, duygusal zorluklar ve başa çıkma mekanizmaları duygusal boyutta değerlendirilmiştir. Davranışsal boyut ise ebeveynlik yükü, sosyal destek ağlarının kullanımı ve zorluklarla baş etme stratejilerini içermektedir. Böylece soruların bilimsel bir çerçevede geliştirilmesini ve temaların kapsamlı bir şekilde ele alınmasını sağlamıştır.

**Psikolojik Esneklik Ölçeği.** Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin psikolojik esnekliklerini ölçmeyi hedefleyen psikolojik esneklik ölçeği (EK-C) 28 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, modelin toplam varyansın %55'ini açıkladığını göstermiştir. Maddelerin faktör yükleri 0.46 ile 0.77 arasında değişmekte olup, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı yaşantıya açıklık alt boyutu için 0.90, davranışsal farkındalık alt boyutu için 0.87, değerler doğrultusunda yaşam alt boyutu için 0.90 ve genel ölçek için 0.91 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, orijinal ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Ölçek beş alt boyuttan (değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma) oluşmaktadır ve yedili likert tipi ile derecelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiş olup, açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçlarına göre beş faktörlü yapının toplam varyansın %60'ını açıkladığı belirlenmiştir. KMO değeri 0.789 olarak bulunmuş ve Bartlett testi sonucu anlamlı çıkmıştır ( $p < 0.001$ ). Ölçeğin faktör yükleri 0.47 ile 0.81 arasında değişmektedir. Bu bulgular, ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizinde ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı genel ölçek için 0.79, alt boyutlar için ise 0.59 ile 0.84 arasında değişen değerler elde edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkiye'de psikolojik esneklik düzeyini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

**Ebeveynlik Stresi Ölçeği.** Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından, çocukları normal gelişim gösteren ebeveynlerin stres düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 18 maddeden oluşmakta (EK-Ç) ve beşli likert tipi ile 'çok iyi tanımlıyor: 4 puan' ve 'hiç tanımlamıyor: 0 puan' arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 72, en düşük puan ise 0'dır. Yüksek puanlar ebeveynlik stresinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar stresin azaldığını ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı sergilediği, DFA sonuçlarına göre ise elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu bulunmuştur ( $\chi^2/sd=2.37$ , RMSEA=0.06, CFI=0.99, GFI=0.85, NNFI=0.89). Bu bulgular, ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak hesaplanmış, bu da ölçeğin güvenilirliğini desteklemektedir.

**Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Üye.** Katılımcıların sürece, içerik detaylarına, elde ettikleri kazanımlara ve liderle ilgili değerlendirmelerini almak amacıyla araştırmacı tarafından Yetişkin Program Değerlendirme Formu hazırlanmıştır. Bu form, deney grubu katılımcılarının oturumlara ilişkin duygu, düşünce ve görüşlerini aktarmalarını

sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Her oturumun ardından, form Google Formlar üzerinden katılımcılara iletilmiş ve en geç bir gün içinde yanıtlamaları istenmiştir. Formda, “Bugünkü oturum sırasında hissettiğiniz duygular nelerdi?”, “Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz nelerdi?” ve “Bugünkü oturumda öğrendikleriniz veya duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?” şeklinde üç açık uçlu soru bulunmaktadır. Katılımcıların her oturum için geri dönüş oranları %80 ile %100 arasında değişmiştir. Bu yanıtlar, oturumların etkinliği ve katılımcıların sürece ilişkin değerlendirmelerini anlamak için kullanılmıştır.

**Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Grup Yöneticisi.** Grup yöneticisinin her oturum sonrası öz değerlendirme yaparak grup sürecini daha etkili yönetebilmesi için, araştırmacı tarafından hazırlanan bu form kullanılmıştır. Formda, “Oturumda amaçlanan kazanımlara ulaşıldı mı?”, “Grup yöneticisi olarak güçlü/zayıf yönleriniz nelerdi?” ve “Bu oturuma dair duygu ve düşünceleriniz nelerdir?” şeklinde üç açık uçlu soru yer almaktadır.

### **Veri Toplama Süreci**

Mevcut araştırmanın yürütülmesi ve KKT-BOPEP’in uygulanmasına ilişkin Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonuna gerekli belge ve formlarla başvuru yapılmış olup Etik Komisyon Başvurusu, 14 Haziran 2022 tarihli toplantıda incelenmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (EK-D). Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kullanımına ilişkin gerekli izinler, araçları geliştiren uzmanlardan alınmıştır (EK-E ve EK-F).

Araştırma kapsamında keşfedici sıralı karma desenin aşamalarına uygun olarak nitel-nicel sıralamasıyla veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Bu alt başlıkta “deney öncesi nitel” ve “deneysel işlem” aşamalarında yürütülen veri toplama süreçleri sırasıyla açıklanmıştır.

**Deney Öncesi Nitel Aşamadaki İşlemler.** Verilerin toplanması aşamasında; araştırmanın amacı, konusu, araştırmacı iletişim bilgileri katılımcıların haklarının ve katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya katıldıklarını beyan ettikleri

Gönüllü Katılım Formu (EK-A) ve Tek Ebeveynlere Yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK-B) kullanılmıştır. Tekrarlanan görüşmeye gerek duyulmamıştır.

Görüşmeler, araştırmacı tarafından hazırlanan Görüşme Gün ve Saati-Google Forms'ta katılımcıların tercih ettiği gün ve zaman aralığında yapılmıştır. Veri toplama süreci Haziran 2022 – Eylül 2022 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Tek ebeveyn bireyler için oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla; tek ebeveyn bireylerle görüşmeler araştırmacı tarafından çevrim içi ortamda sesli ve görüntülü, ortalama 75-90 dakika arasında süren bireysel görüşmelerle elde edilmiştir. Görüşmelerin verimliliği açısından hem araştırmacı hem de katılımcılar kameralarını açık tutmuş ve sadece ses kaydı alınmıştır. Ses kayıtlarının yeniden dinlemeye ve doğrudan alıntı yapmaya imkân tanıdığı için kullanılması tercih edilmiştir. Çevrim içi yapılan görüşmelerde, katılımcılardan başka kişiler tarafından rahatsız edilmeyecekleri ve kendilerini rahatça ifade edebilecekleri bir ortamda bulunmaları istenmiş, ayrıca ses ve görüntü kalitesinin uygun olduğu teyit edilmiştir. Bu doğrultuda 18 tek ebeveynle görüşmeler gerçekleştirilmiş olup verilerin tekrar etmeye başladığına karar verildiğinde veri toplama süreci tamamlanmıştır.

### **Deneysel Aşamada İşlemler.**

Deneysel aşamada, nitel analizde ortaya çıkan temalar ve alan yazını incelemeleri doğrultusunda pilot uygulama için hazırlanacak program tasarlanmış, uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamanın ardından program nihai hale getirilerek asıl uygulama aşamasına geçilmiştir. Bu süreçte ayrıca; katılımcıların belirlenmesi, ön test, son test ve izleme testlerinin yapılması gibi işlemler de gerçekleştirilmiştir. Aşağıda, deneysel aşamada veri toplama ve analiz süreçleri, “Psiko-Eğitim Programı Uygulamasından Önce Gerçekleştirilen İşlemler” “Pilot Uygulama” ve “Psiko-Eğitim Programı Uygulama Sürecinde Gerçekleştirilecek İşlemler” başlıkları altında sıralanmıştır.

Bu araştırmada çalışma modeli, ön-test/son-test/izleme testi ölçümleri ile kontrol gruplu yarı deneysel model olarak yapılandırılmıştır. Bu modelde ilk etmen deneysel işlem

gruplarını (deney ve kontrol grupları), ikinci etmen ise bağımlı değişkene yönelik tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme testi) ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2010; Fraenkel vd., 2011). Bu bağlamda, araştırmanın bağımsız değişkeni, deney grubuna ön-test ile son-test arasında uygulanan psiko-eğitim programıdır; bağımlı değişken ise katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5**

*DeneySEL Araştırmanın Deseni*

Gruplar	Ön-Test	Müdahale	Son-Test	İzleme Testi
Deney Grubu	Ölçüm I PEÖ ESÖ	Yedi Haftalık KKT-BOPEP	Ölçüm II PEÖ ESÖ	Ölçüm III PEÖ ESÖ
Kontrol Grubu	Ölçüm I PEÖ ESÖ	-	Ölçüm II PEÖ ESÖ	Ölçüm III PEÖ ESÖ

Tablo 5'de görüldüğü gibi tek ebeveynlerden oluşan deney grubuna yönelik haftada bir oturum uygulanmak üzere tasarlanan yedi oturumluk KKT-BOPEP uygulanmıştır. Kontrol grubuna yönelik olarak ise yedi hafta süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarından deneysel işlemin başlamasından 10 gün önce ön test, deneysel süreçten sonra son test ve son test verilerinin toplanmasından beş hafta sonra ise izleme verileri toplanmıştır.

**Psiko-eğitim Programı**

Psiko-eğitim grupları, eğitimsel içerikli olup bilgi ve beceri kazandırmayı hedefleyen ve başarılması gereken amaçların yer aldığı bir grup çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Brown, 2018). Bu gruplar özellikle problemlerin ortaya çıkmasını önleme odaklı (Gazda vd., 2001) ve bilgi verme ağırlıklıdır (Brown, 2004). Bu nedenle psiko-eğitim grupları aynı zamanda eğitsel ve terapotik bir grup türü olarak da değerlendirilebilir (Corey, 2015). Grup Uygulamaları Uzmanları Derneği'ne (The Association for Specialist in Group Work [ASGW], 2000) göre grup psiko-eğitimi, üyelerin kişisel ve birbiriyle etkileşimindeki ilişkilerini geliştirmeyi ve gelecekte karşılaşılabilecekleri güçlükleri önlemeyi vurgulayan önleyici ve beceri geliştirici bir işleve sahiptir.

Üyelerin kendilerine sunulan bilgileri öğrenmeleri amaçlandığı kapsamda olan psiko-eğitim gruplarında liderin daha çok eğitici rolü vardır (Brown, 2018; Güçray vd., 2009). Delucia-Waack (2006) psiko-eğitim gruplarının grup ortamının problem çözme, iletişim becerileri, bağlanma, öğrenmeyi geliştirme ve deneyimleri normalleştirme için kullanıldığını vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle, grup psikoeğitiminde yapılandırılmış bir dizi işlemle katılımcılarda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerin geliştirilmeye çalışılır (Corey vd., 2016). Bu çalışma kapsamında uygulanan psiko-eğitim programının hazırlanma, uygulanma ve analiz sürecine dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

### ***Psiko-Eğitim Programı Uygulamasından Önce Gerçekleşen İşlemler***

Deney öncesi işlem aşamasında, programın oluşturulmasına yönelik ön hazırlık çalışmaları, programın geliştirilmesi, deneklerin belirlenmesi ve deney ile kontrol gruplarının oluşturulması adımları takip edilmiştir. Bu işlemler aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

**Programın Oluşturulmasına İlişkin Ön Hazırlık.** Bir psiko-eğitim programı hazırlamaya başlamadan önce ilk olarak programın hazırlanacağı konu, programın temel amacı ve programın kimlere uygulanacağı yani programın hedef kitlesi belirlenmelidir (Brown, 2018; Çivitçi, 2018). Bu kapsamda bu araştırmada program konusu olarak araştırmanın birinci aşamasında ulaşılan temalardan yola çıkılarak psikolojik esneklik kavramı, program temel amacı olarak tek ebeveyn anne ve babaların psikolojik esneklik düzeylerinin artırılması ve ebeveynlik stresinin azaltmak olarak belirlenmiştir. Programın hedef kitlesi olarak boşanmış tek ebeveynler belirlenmiştir. Programın taslağı bu çerçevede doğrultusunda hazırlanmıştır. Daha sonrasında programın genel amacı doğrultusunda oturum amaçları, kazanımlar ve oturum süreçleri belirlenmiştir. Brown (2004) ve Çivitçi (2018) programın amaçları belirlenirken konu ile ilgili alan yazını gözden geçirilmesi, kuramsal bir yapılandırma ile aşamalı olarak planlanması, katılımcıların belirlenen psiko-eğitim konusu ile ilgili ihtiyaçlarının ortaya konulması, programın amaçlarının katılımcıların yaş, gelişim ve eğitim düzeylerine uygun olması, amaç ifadelerinin anlaşılır, açık, ölçülebilir



ve ulaşılabilir olması, program amaçlarının uygunluğuna ilişkin uzman görüşleri alınması hususlarını belirtmiştir.

**Nitel Verilerin Psiko-Eğitim Programına Entegrasyonu.** Bu araştırmanın nitel aşamasında, tek ebeveynlerin boşanma sonrası yaşantıları, stres kaynakları, kolaylaştırıcı unsurları, psikososyal ihtiyaçları ve baş etme stratejileri incelenmiştir. Bu aşamada elde edilen bulgular, psiko-eğitim programının hem içeriğini hem de yöntemlerini belirlemede temel oluşturmuştur. Ana tema ve alt temalar aracılığıyla belirlenen ihtiyaçlar, programın her bir oturumunun hedeflerini ve uygulama stratejilerini şekillendirmiştir.

"Ebeveyn ve çocuğun psikolojik belirtileri" ve "ebeveynlik stresi" gibi stres kaynakları temaları, bireylerin boşanma sonrası dönemde yaşadığı duygusal ve bilişsel zorluklara dikkat çekmiştir. Bu temalar, programın içeriğinde bireylerin stres yaratan düşüncelerini fark etmelerine ve bu düşüncelerle mesafeli bir ilişki geliştirmelerine olanak tanıyan bilişsel ayırışma odaklı uygulamalara yer verilmesini sağlamıştır. Örneğin, "Bilişsel Ayırışma" oturumunda kullanılan metaforlar ve etkinlikler, katılımcıların bu zorlukları ele almasına yardımcı olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Diğer yandan, "sosyal destek kaynakları" ve "kendini toparlama gücü" gibi kolaylaştırıcı unsurlar, katılımcıların sosyal çevrelerinden destek alma kapasitelerini güçlendiren ve katkıda bulunan stratejilerin belirlenmesinde yol gösterici olmuştur. Bu doğrultuda, grup oturumları, katılımcıların destekleyici bir grup dinamiği içinde etkileşim kurarak birbirlerine destek olmasını teşvik edecek şekilde tasarlanmıştır. Katılımcıların değerlerini fark etmelerine ve bu değerler doğrultusunda hedefler belirlemelerine olanak tanıyan "Değerler Pusulası" ve "Hayat Pusulası" gibi etkinlikler, nitel bulgular ışığında programa entegre edilmiştir. Böylelikle bireylerin yaşamlarındaki öncelikli alanlara yönelik bilinç geliştirmeleri ve bu farkındalık doğrultusunda değer odaklı eylemler planlamaları hedeflenmiştir.

Programın yapısında, "yalnızlık ve sosyal destek eksikliği" teması, grup oturumlarının başlangıcında yer alan ısınma oyunları ve paylaşımlar aracılığıyla ele

alınmıştır. Bu etkinlikler, katılımcıların güvene dayalı bir ortam oluşturmalarına ve yalnızlık duygusunun azalmasına katkı sağlamıştır. Benzer şekilde, "ebeveynlik stresi" ve "toplumsal kalıpyargılar" temaları, özellikle "Sınır Koyma Yolları" ve "Çocukların İhtiyaçlarına Odaklanma" gibi oturumlarda derinlemesine ele alınmıştır. Bu oturumlar, katılımcıların çocuklarıyla daha etkili bir iletişim kurmalarına ve toplumsal baskılara karşı farkındalık geliştirmelerine yardımcı olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Nitel analiz sonucunda belirlenen stres kaynakları ve kolaylaştırıcı unsurlar, oturumların süreçle bağına güçlendirmiş ve her bir oturumun kazanımlarını belirlenmesinde önemli rol oynamıştır. Örneğin, "evlilikle ilişkili stres kaynaklarının ortadan kalkması" temasından yola çıkarak, bireylerin boşanma sürecini bir iyileşme ve yeniden başlama fırsatı olarak görmelerini sağlayan etkinlikler geliştirilmiştir. "Zor Zamanları Atlamak" ve "Değerler ve Hedefler" oturumları bu bağlamda programın önemli yapı taşlarını oluşturmuştur.

Sonuç olarak, nitel verilerden elde edilen bulgular, psiko-eğitim programının yalnızca boşanma sonrası sorunlara değil, aynı zamanda bireylerin kendi güçlerini ve potansiyellerini keşfetmelerine odaklanan bir yapı kazanmasını sağlamıştır. Bu bulgular, KKT modelinin psikolojik esneklik becerilerini kazandırmaya yönelik unsurlarıyla birleştirilmiş ve programın teorik temelini oluşturmuştur. Böylece, program hem bilimsel bir altyapıya oturtulmuş hem de katılımcıların ihtiyaçlarına doğrudan yanıt verecek bir şekilde tasarlanmıştır. Nitel bulguların bu şekilde programa entegre edilmesi, katılımcıların boşanma sonrası yaşantılarına dair farkındalık geliştirmelerine ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına katkı sağlamıştır.

Araştırma kapsamında hazırlanan bu program, Kabul ve Kararlılık Terapisinin yaşantısal kabul, an'da olma, ayrışma, gözlemleyen benlik, değerler ve kararlıkla harekete geçme şeklindeki altı temel boyutu üzerinde temel alınarak, belirtilen amaçları geliştirmeye yönelik aşamalı olarak planlanmıştır. Bu süreçte, araştırmacı 21 saatlik "Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-eğitim Programı Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri

Eğitimi" programına katılım sağlayarak gerekli sertifikayı almıştır. Kazanımlar yazılırken Wellman ve Moore taksonomisi olan algılama, kavrama ve genelleme aşamaları dikkate alınmıştır (Nazlı, 2019). Her bir oturumun teması, amacı ve kazanımlar Tablo 4'de özet halinde sunulmuştur.

Oturumlarda uygulanan teknik ve egzersizler; Altınay'ın (2022) "Psikodrama: 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik", Fışıloğlu'nun (2014) "Aile ve Evlilik Terapisi Metaforlar" kitabı ve "I. Ve II. Düzey Evlilik ve Aile Danışmanlığı Eğitimi", Wolfelt'in (2008) "Transcending divorce: Ten essential touchstones for finding hope and healing your heart", Zara'nın (2013) "Kadınlar, Erkekler ve Çocuklar İçin Boşanma Terapisi", Tesler ve Thompson'ın (2006) "Collaborative Divorce" Ameni'nin (2006) "25 Farkındalık Dersi: şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı", Harris'in (2017) "Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i Kolay Öğrenmek", Hayes ve Smith'in (2005) "Zihninden Çık Hayatına Gir ACT ile Kendine Yardım Klavuzu", Zettle'in (2022) "Depresyon için ACT", Stoddard ve Aferi'nin (2023) "ACT Metaforları", Gonca Zeren'in (2022) "Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrim içi Psikolojik Danışma Uygulayıcılar İçin El Kitabı"ndan yararlanılarak hazırlanmıştır.

Bu araştırmada hazırlanan taslak programın oturumlarında, oturum temalarına yönelik lider tarafından yapılan bilgilendirmeler ile öğretici unsur; oturum temalarına yönelik verilen grup sonrası etkinliklerle yaşantısal unsur yapılandırılmıştır. Ek olarak oturum süreçlerinde yer verilen tartışma soruları (Berg vd. 2017) ve etkinliklerin katılımcılara etkisi ortaya koymaya çalışılarak süreç unsuru (Furr, 2000) yapılandırılmaya çalışılmıştır.

**Programın Oluşturulması.** Araştırmacı tarafından hazırlanan taslak program Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman tez izleme kurulu üyelerine sunulmuş, programın kapsamı ve uygulanabilirliğine ilişkin görüşler alınmıştır. Uzmanlardan taslak programı, etkinlikler uygulanırken verilen yönergelerin ve bilgi notlarının anlaşılabilirliği, etkinlik süreleri, etkinlik içerikleri ve oturumların sırası yönünden incelemeleri istenmiştir.

Tez izleme kurulu üyelerinden gelen dönütler neticesinde program tekrar düzenlenmiştir. Düzenlemenin gerçekteştirilmesinin ardından hazırlanan taslak program e-

posta aracılığıyla KKT, aile, boşanma, grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim alanında çalışan üç uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan programın içeriği, kapsamı ve uygulanabilirliğine ilişkin görüş talep edilmiştir. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda yeniden düzenlenen program asıl uygulama öncesinde pilot uygulama için hazır hale gelmiştir.

Programın hazırlanmasında alan yazınında yer alan sekiz aşamalı psiko-eğitim programları hazırlama modeli temel alınmıştır. Araştırmada kullanılan programı hazırlamada takip edilen sekiz aşama aşağıda yer almaktadır (Brown, 2018):

- Programın temel amacının belirlenmesi: Tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak ve ebeveynlik stresini azaltmak olarak belirlenmiştir.
- Program hedef kitesinin belirlenmesi: Tek ebeveyn anne ve babalar olarak belirlenmiştir.
- Hedefler ve istenen sonuçların belirlenmesi: Programda belirlenen genel amaç çerçevesinde her oturuma yönelik özel amaçlar oluşturulmuştur.
- Alan yazınının taranması: Programın hazırlanma aşamasında boşanma ve KKT merkezli gerçekleştirilen psiko-eğitim alanında yurtdışında ve Türkiye’de ki araştırmalar ve hazırlanan programlar incelenmiştir (Canbulat, 2017; Çelik, 2021; Çiftçi, 2020; Demirci-Seyrek-2017; Fisher, 1976; Gurgan, 2020; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Karadeniz Özbek, 2019; Kiye, 2022; Molina, 2004; Öngider, 2013; Yarnoz vd., 2008; Quinney ve Fouts, 2004; Tümlü, 2021; Uğur, 2018; Usta, 2017; Zeybek Çaktı, 2023).
- Oturum Sıklığı, Zamanı ve Mekan: Oturumların zamanı belirlenirken, ön görüşmelerde, tek ebeveyn anne ve babalara, müsait olduğu zamanlar bilgisi sorulacak ve program gün ve saati belirlenmesinde dikkate alınmıştır. Program yedi oturumdan oluşmaktadır. Program çevrim içi ortamda

gerçekleştirilmiş olup, haftada bir gün ve her bir oturum yaklaşık 90 dakika sürmüştür.

- Oturumların oluşturulması: Oturum içeriği, oturumlarda kullanılacak etkinlikler, formlar ve araç gereçler belirlenmiştir.
- Eğitim yöntem ve materyallerinin belirlenmesi: Program bilgi, paylaşım ve etkileşim temelli olmasından dolayı uygulanacak eğitim yöntemi bu özellikler dikkate alınarak hazırlanmış olup, bilgi verme, farkındalık oluşturma ve beceri kazandırmaya yönelik katılımcıların aktif olarak katılımını sağlayan etkinliklerden oluşturulmuştur.
- Değerlendirme: Psiko-Eğitim programlarının değerlendirilmesi üç aşamada yapılabilir: kısa vadeli değerlendirme (süreç değerlendirme), orta vadeli değerlendirme (sonuç değerlendirme) ve uzun vadeli değerlendirme (izleme değerlendirmesi). Kısa vadeli değerlendirme, etkinliklerin hemen sonrasında katılımcıların kazandığı sonuçları incelerken; orta vadeli değerlendirme, program tamamlandıktan sonra katılımcıların kazanımları elde etme düzeyini belirler. Uzun vadeli değerlendirme ise belirli bir süre geçtikten sonra programın katılımcılar üzerindeki kalıcı etkilerini ölçer (Gysbers, 1995). KKT-BOPEP'in değerlendirilmesi bu üç aşamalı süreçle yapılabilir. Kısa vadeli değerlendirme, her etkinliğin ardından yapılan değerlendirme bölümlerinde yer alırken; orta vadeli ve izleme değerlendirmesi süreçlerinde Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Ebeveynlik Stresi Ölçeği (ESÖ) kullanılmıştır. Bu doğrultuda, program uygulamasından önce deney ve kontrol gruplarına ön test, program sonunda etkinliğini ölçmek için son test uygulanmış ve son testten beş hafta sonra programın kalıcılığını değerlendirmek amacıyla izleme testi yapılmıştır.

Uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda program yeniden düzenlenmiştir.

Bu kapsamda, grup oturumlarındaki etkinlikler azaltılmış, oturum süreleri kısaltılmış,

içerikler sadeleştirilmiş ve oturum sıralamaları yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenlemelerin ardından hazırlanan taslak program, KKT, psiko-eğitim ve aile-boşanma alanında uzman üç profesyonele e-posta yoluyla gönderilmiştir. Uzmanlardan programın içeriği, kapsamı ve uygulanabilirliği hakkında görüşler alınmıştır. Uzmanların geri bildirimleri doğrultusunda tekrar düzenlenen program, uygulama için hazır hale getirilmiştir. Yedi oturumdan oluşan KKT-BOPEP'in oturum temaları, oturumlara ait kazanımlar ve kullanılan amaçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

*Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Boşanma Psiko-Eğitim Programı (KKT-BOPEP)*

Oturum Sayısı	Oturum Teması	Kazanımlar	Kullanılan Araçlar
1	Tanışma ve Kabul ve Kararlılık Terapisi Modelinin Açıklanması	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grup üyeleri ile tanışır.</li> <li>Grup sürecinin işleyişini ve kurallarını kavrar.</li> <li>Grup sürecine ilişkin beklenti ve kişisel amaçlarını belirtir.</li> <li>Kabul ve Kararlılık Terapisini hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>Psikolojik esneklik kavramını açıklar.</li> <li>Davranışın işlevsel analizinin ne olduğunu açıklar.</li> </ul>	<p>Yolculuğumuzun Kuralları Grup Çalışmasına Katılım Onay Formu Yolculuğumuzun Kuralları Bireysel Amaç Belirleme Formu Parti Metaforu Esnek Altıgen Psikolojik Esneklik Bilgi Formu Davranışın İşlevsel Analizi Formu</p>
2	Boşanma Sonrası "Düşüncelerim ve Ben": Bilişsel Ayrışma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışmanın ne olduğunu açıklar.</li> <li>Boşanma sonrası yaşamında düşünceleriyle nasıl bilişsel birleşme yaşadığına ilişkin farkındalık kazanır.</li> <li>Boşanma sonrasında sahip olduğu düşüncelerinin hayatının kontrolü üzerindeki etkilerini açıklar.</li> <li>Bilişsel ayrışma tekniklerini kavrar.</li> <li>Boşanma sonrasında çocuklarına yönelik destek sistemi geliştirmek için plan yapar.</li> </ul>	<p>Dilin Otomatikliği An ile Temas Egzersizi Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma Karşılaştırma Formu Duygu Kartı Zihin Tahtası Tek Ebeveynin Zihin Tahtası Bir Annenin/Babanın Hikâyesi</p>

3	Boşanmanın Üstesinden Gelmek ve Hayata Devam Etmek: Yer Açmak: Kabul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşantısal kabul ve yaşantısal kaçınmanın ne olduğunu açıklar.</li> <li>• Boşanma sonrası deneyimlediği duygu ve düşüncelerini fark eder.</li> <li>• Boşanma kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmasının zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yolunda önemini kavrar.</li> <li>• Değiştiremeyecek olduğu yaşam olaylarını kontrol ederek yok edemeyeceğinin farkına varır.</li> <li>• Yaşadığı zorluklardan kaçınmasının problemlerini çözmediğinin farkına varır.</li> <li>• İhtiyaç duyduğunda çocuklarına yönelik nasıl sınır koyacağı konusunda bilgi sahibi olur.</li> </ul>	<p>Çukurdaki Adam Metaforu Kontrol Problemdir Etkinliği (Kasıtlı Olarak Unutma Deneyi) Balon Kağıt, Kalem Farkında Nefes Alma Egzersizi Haftalık Farkındalık Egzersiz Kayıt Formu</p>
4	"Değişmeyen ben": İçerideki Gözlemci ve Şimdiki An ile Esnek Temas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACT perspektifinden benliğin üç algısını tanımlar.</li> <li>• Benliğin üç algısına göre kendi yaşantısını açıklar.</li> <li>• Benliği oluşturan düşünce, inanış, hikâye ve gerçekleri fark eder.</li> <li>• "Şimdi ve burada" olma hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>• Boşanma sonrası kendine yardım etme bağlamında zihinsel stres yönetim stratejileri hakkında bilgi sahibi olur.</li> </ul>	<p>Kuru Üzüm ile Kendindelik Zamanda Yolculuk Müstakil Ev Metaforu Kendini Keşfetme Egzersizi Beden Taraması Egzersizi</p>



5	Benim İçin Önemli Olan Ne?: Değerler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACT perspektifinden değerler kavramını açıklar.</li> <li>• Değerler ve hedefler arasındaki farkı kavrar.</li> <li>• Değerlerin zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşayabilmesi için önemini kavrar.</li> <li>• Temel değer alanlarını keşfeder.</li> <li>• Boşanma sonrasında değişen koşullara göre değerlerini yeniden keşfeder.</li> <li>• Boşanmanın yaşamında yarattığı olumlu etkileri fark eder.</li> </ul>	Değerler Pusulası Benim Değerim Hayat Pusulası Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi
6	“Kararlı adımlar atıyorum”: Değer Odaklı Eylem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Değerleri doğrultusunda atabileceği adımların farkına varır.</li> <li>• Değerleri doğrultusunda yaşamaktan alıkoyan engelleri açıklar.</li> <li>• Değerleri doğrultusunda, zengin dolu ve anlamlı bir hayatı sürdürme noktasında adımlarını planlar.</li> <li>• Boşanma sonrasında nerelerden ve kimlerden sosyal destek alabileceğini açıklar.</li> <li>• Boşanma sonrasında çocuklarına boşanmanın sonuçlarıyla nasıl başa çıkacağı konusunda bilgi sahibi olur.</li> </ul>	Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu Otobüs Metaforu Çocuklara Boşanmanın Sonuçlarıyla Başa Çıkmaları İçin Nasıl Yardım Edilmeli?
7	Geleceğe Hazırım: Son değil, Yeni Bir Başlangıç	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yedi haftalık grup sürecini kazanımlar, deneyimler kapsamında değerlendirir.</li> <li>• Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir.</li> <li>• Grup sürecinin bireysel yaşantısına olan katkısını değerlendirir.</li> </ul>	KKT Matriks Sevgi Bombardımanı Etkinliği

**Katılımcıların Belirlenmesi ve Grupların Oluşturulması.** Programa son şekli verildikten sonra, uygulama için üye seçimi aşamasına geçilmiştir. Deneklerin belirlenmesi ve deney ile kontrol gruplarının oluşturulması sürecinde izlenen adımlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

- Çalışma grubunun oluşturulması için araştırmanın duyurusunu içeren afiş ve broşür (EK-G) hazırlanmıştır. Hazırlanan broşürler çevrim içi ortamlar ve sosyal medya platformlarında paylaşılarak programın duyurusu yapılmıştır.
- Programa katılmak isteyen katılımcılardan Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu (EK-Ğ), PEÖ (EK-C) ve ESÖ'yü (EK-Ç) doldurmaları istenmiştir.
- Toplamda 131 kişi, programa katılmak için başvuruda bulunmuş ve ön görüşme sürecine katılmıştır. Bu aşamada, katılımcıların kişisel bilgi formları ve ölçek setleri incelenmiş, programın dahil etme ve dışlama kriterlerini karşılayıp karşılamadıkları değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda, dahil etme kriterlerini karşılamayan 45 kişi araştırmaya dahil edilmemiştir. Dışlama gerekçeleri arasında, resmi boşanma sürecinin üzerinden üç yıldan fazla süre geçmiş olması, çocuk velayetinin katılımcıda bulunmaması veya ölçek setlerinin eksik veya hatalı doldurulması yer almıştır. Özellikle, ölçeklerin eksik veya hatalı doldurulması nedeniyle 16 kişi, diğer dışlama kriterlerini karşılamamaları nedeniyle ise 29 kişi araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın dahil etme ve dışlama kriterlerini karşılayan toplam 86 kişilik katılımcı havuzu ile bir sonraki aşamaya geçilmiştir.
- Ön görüşmelerde grup üyesi seçiminde dahil etme ve dışlama kriterleri (Berg vd., 2017; DeLucia-Waack, 2006) olarak;
  - psikiyatrik tanı almamış olma,
  - psikiyatrik ilaç kullanmama,

- intihar eğilimi ve intihar teşebbüsü olmama,
  - çevrim içi uygulama için gerekli altyapının bulunması, uygulama süresince yeterli düzeyde bilgisayar kullanma beceresine sahip olma ve kameraların açık tutulmasının kabul edilmesi,
  - Boşanma sonrası tek ebeveynli aile oluş süreci üzerinden en az altı geçmiş olması ve üç yıldan fazla zaman geçmemiş olmaması,
  - hali hazırda devam eden bir romantik ilişkinin bulunmaması,
  - 0-18 yaş aralığında velayeti altında bulunan çocuğu veya çocukları ile birlikte yaşama gibi ölçütler dikkate alınmıştır.
- Bireysel görüşmelerin etkililiği (Corey, 2015; Corey vd., 2016; Jacobs vd., 2012) dikkate alınarak, araştırmaya katılmaya uygun ebeveynler ile ön görüşmeler araştırmacı tarafından her bir katılımcı ile bireysel gerçekleştirilmiştir. Ön görüşmelerde amaç grup çalışması hakkında katılımcılara bilgi verilmesi, katılımcıların ihtiyaçları ile grubun amaçları arasında örtüşmenin değerlendirilmesi, katılımcıların grup süreci ile ilgili soruları ve kaygılarının dile getirilmesi, katılımcıların grup sürecinden yararlanma potansiyellerinin lider tarafından değerlendirilmesidir (DeLucia-Waack, 2006). Bu kapsamda araştırmacı tarafından hazırlanan “Grup Üyesi Ön Görüşme Bilgi Formu” dikkate alınarak önce aday katılımcılara program hakkında genel bilgi verilmiş, programdan beklentileri sorulmuş, grup süreci ve grup sürecinde katılımcıdan beklenen davranışlar paylaşılmış ve sonrasında katılımcıların grup sürecine ilişkin soruları cevaplandırılmıştır. Yukarıdaki ölçütleri karşılayan, grup etkinliklerinden ve grubun varoluş konusundan muhtemel yararlanacak, grup yaşantısına katılmaya ve grup kurallarına uyma ve yönergelerini takip etmeye istekli ve gönüllü, tüm grup

oturumlarına gelmeyi kabul eden (DeLucia-Waack, 2006) adaylardan katılımcı havuzu oluşturulmuştur.

- Ardından deney ve kontrol gruplarında yer alacak katılımcıları belirlemek amacıyla PEÖ'den her bireyin aldığı puanlar hesaplanmıştır. Buna göre katılımcı havuzundan alınan veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. PEÖ'nün uygulanmasından elde edilen veriler SPSS ile analiz edilmiştir. PEÖ'den alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Katılımcı havuzunda ki bireylerden en düşük - en yüksek puan alan, alınan puanların ortalaması ve standart sapması tespit edilmiştir.
- Sonrasında PEÖ'den alınan puanlar yüksek puandan düşük puana doğru sıralanmıştır. Psiko-Eğitim grubunun ele alınan konu açısından benzer ya da yakın güçlükleri ve gereksinimlere sahip olan katılımcılardan oluşması beklenmektedir. Katılımcıların benzer yaşantılara sahip olduğu homojen gruplarda, gruba aidiyetin daha çabuk geliştirebileceklerinin belirtilmektedir (Adler, 1995).
- Deneysel desenler, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini belirlemek amacıyla kullanılır ve katılımcıların gruplara yansız atama yoluyla dağıtılması bu ilişkiyi doğru bir şekilde kurmak için kritiktir (Gliner vd., 2015). Eckhardt ve Ermann (1977), deneysel çalışmalarda deneklerin iki gruba ayrılmasında eşleştirme ve yansız atama gibi yöntemlerin kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmada da, katılımcılar yansız atama yoluyla deney ve kontrol gruplarına dağıtılmış ve hem deneysel işlem öncesinde hem de sonrasında bağımlı değişkenlere ilişkin ölçümler alınmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubuna atanmadan önce, yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler bakımından denklik sağlanarak, grupların başlangıçta benzer özelliklere sahip olması güvence altına alınmıştır. Bu yöntem, çalışmanın iç geçerliliğini artırmak için önemli bir önlem olarak uygulanmıştır.

- PEÖ'den elde edilen sonuçlar düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Her katılımcıya, PEÖ puanlarına göre sıralama yapılmadan rastgele bir numara verilmiştir. Katılımcılar, bu numaralara göre, tek numara alanlar deney grubuna, çift numara alanlar ise kontrol grubuna atanmıştır. Bu yöntemle grupların yansız ve dengeli bir şekilde oluşturulması sağlanmıştır.
- Alan yazını incelendiğinde yetişkinler ile yapılan grup çalışmalarında üye sayısının 8-12 arasında olmakta olduğu görülmektedir. Bazı üyelerin ilerleyen oturumlarda çeşitli sebeplerle grup sürecinden ayrılacağı ihtimalleri göz önünde bulundurularak bir-iki kişi fazla üye ile oturumlara başlanması önerilmektedir (Çivitçi, 2018). Bu çalışmada da öncelikle 24 kişi ile olarak planlanmış, süreç içerisinde katılımcı kaybı olma ihtimaline karşı 28 kişi olarak düzenlenmiştir.
- Gruplar oluşturulduktan sonra, katılımcıların araştırmanın başında doldurdukları ölçek setlerinden elde ettikleri puanlar ön-test olarak kabul edilmiştir. Bu puanlar, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik düzeyleri açısından başlangıçta denk olup olmadıklarını değerlendirmek amacıyla incelenmiştir. Böylece, iki grup arasında deneysel işlem öncesinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı doğrulanarak, araştırmanın iç geçerliliğinin korunması hedeflenmiştir.
- Son olarak, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik puanları açısından grup ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edildiğinde, karşılaştırılan gün ve saatlerde deney grubu ile oturumlar başlatılarak deney aşamasına geçilmiştir.

**Pilot uygulama.** Bu aşamada, araştırmacı gruba dahil olma kriterleri doğrultusunda, resmi boşanma sürecinin üzerinden en fazla üç yıl geçmiş ve çocuğun velayetini almış olan anne ve babalara ulaşılmıştır. Pilot uygulamaya katılma kriterlerini karşılayan ve yalnızca

pilot çalışma için seçilen 10 anne ve baba, uygulamaya katılmışlardır. Bu grup, ana çalışma grubundan ayrı olarak ve yalnızca pilot uygulamanın gerçekleştirilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Pilot uygulamalarının yapıldığı grup yedi kadın ve üç erkekten oluşmakta olup, yaş ortalamaları 37'dir. Oturumlar sırası ile "Boşanma Sonrası "Düşüncelerim ve Ben": Bilişsel Ayrışma", "Boşanmanın Üstesinden Gelme ve Hayata Devam Etmek: Yer Açmak: Kabul", " "Değişmeyen ben": İçerideki Gözlemci ve Şimdiki An ile Esnek Temas" ve " Benim İçin Önemli Olan Ne?: Değerler" şeklinde dört oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Grup oturumları pazartesi akşam saatlerinde haftada bir gün olarak planlanmıştır. Pilot uygulama Haziran-Temmuz 2024 aylarında çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Grup süreci başladığı şekliyle, 10 üyeye tamamlanmıştır.

Pilot uygulama sırasında, programın planlandığı şekliyle uygulanabilirliği; oturum süreleri, ısınma oyunları, kazanımların ele alınma sırası, ödevlerin işlevselliği ve hazırlanan materyallerin uygunluğu ile ilgili gözlem ve değerlendirmeler yapılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların özellikle ilk oturumun ardından grup paylaşımlarına yoğun olarak katıldığı ve oturumların planlanan süreden uzun sürede bittiği, KKT ve psikolojik esneklik kavramlarına ilişkin metaforlarla desteklenerek açıklanmasına ihtiyaç duyulduğunu, boşanmanın çocuklara açıklanmakta zorlandığı ve çocuğun bu konuda kafa karışıklığı yaşamaya devam ettiği, çevrim içi oturumlara katılım ve çevrim içi gerçekleştirilen uygulamalara (menti, zoom odalara ayrılma ve tekrar ana gruba gelme vb.) katılımda ilkökul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların zorlandığı, oturumların sonunda yer alan an'da kalma ve kendinlik egzersizlerinin süresinin az olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmacının gözlemlerine ek olarak katılımcıların da KKT-BOPEP aracılığı ile hedeflerine ulaşip ulaşmadığını değerlendirmek için uygulama sonunda üyelerin duygu, düşünce ve görüşleri alınmıştır. Katılımcıların tamamı konuların açık ve anlaşılır, oturum etkinlikleri ve çalışmalarının ilgi çekici olduğunu belirtmiş, oturum içeriklerini yararlı bulmuş ve tekrar olsa katılmak isteyeceklerini ifade etmişlerdir.

Gerçekleştirilen pilot çalışma sonunda; süreyi daha iyi kullanmak adına bazı ısınma oyunu ve grup etkinliklerinde gerekli düzenlemeler yapılarak sadeleştirilmiştir. KKT ve psikolojik esneklik kavramları parti metaforu ve sunum ile desteklenerek katılımcılarla paylaşılmıştır. Boşanmanın çocuklara açıklanması ile ilgili olarak ikinci oturuma "boşanma ve çocuk" temalı etkinlik oluşturulmuştur. Oturumların sonunda yer alan an'da kalma ve kendinelik egzersizlerine daha fazla zaman ayrılmıştır. Araştırmacının kendi gözlem ve değerlendirmeleri ile katılımcılardan alınan geri bildirimler doğrultusunda programa son hali verilmiştir.

Son şekli verilerek deney grubuna uygulanan KKT-BOPEP oturumlarının içeriği aşağıda özetlenmiştir.

### **1. Oturum: Tanışma ve ACT Modelinin Açıklanması**

Birinci oturum, grup üyelerinin birbirleriyle tanışması ve grubun temel yapı taşlarının oluşturulması ile başlar. Katılımcılar, kendilerini bir özellikleriyle tanıtarak grup içinde aidiyet duygusunu geliştirirler. Ardından, grup süreci ve kuralları tartışılır ve üyelerin katılımıyla şekillendirilir. Her üye, "Bireysel Amaç Belirleme Formu"nu doldurarak süreçten beklentilerini netleştirir ve bu beklentilerini liderle paylaşır. Bu form, üyelerin psiko-eğitim sürecinde ulaşmak istedikleri bireysel hedefleri belirlemelerine yardımcı olur. KKT çerçevesinde, grup üyelerinin psikolojik esneklik kazanımlarını destekleyecek temel bilgiler aktarılır. Grup lideri, KKT'nin temel kavramlarını "parti metaforu" kullanarak tanıtır. Bu metafor, istenmeyen düşünce ve duyguların hayatımızdaki varlığını kabullenmenin, onlarla mücadele etmekten daha sağlıklı olduğunu açıklar. Üyeler, bu metafor aracılığıyla kendi hayatlarındaki "davetsiz misafirler"i düşünerek içsel farkındalık geliştirirler. Psikolojik esneklik kavramı, yaşamda karşılaşılan zorluklarla başa çıkma becerisi olarak tanıtlır ve grup içinde etkileşimli bir tartışma ile derinleştirilir. Oturumda ayrıca, "Esnek Altıgen" modeli tanıtlır ve psikolojik esnekliğin altı temel bileşeni (örneğin kabul, ayrışma, an'da kalma) detaylandırılarak açıklanır. "Farkında Nefes Alma Egzersizi" uygulanarak, katılımcıların anda kalma ve farkındalık becerilerini geliştirmelerine yönelik pratikler yapılır. Oturumun

son bölümünde, "Davranışın İşlevsel Analizi" formu tanıtılır. Katılımcılar, zorlu duygular ve düşünceler karşısındaki tepkilerini bu formda analiz ederler. Oturum, üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları ve sonraki oturum için psikolojik esneklik formunu inceleme ödevi verilerek sonlandırılır.

## **2. Oturum: Boşanma Sonrası “Düşüncelerim ve Ben” – Bilişsel Ayrışma**

İkinci oturum, birinci oturumun kısa bir özetinin yapılması ve üyelerin önceki oturumdan edindikleri deneyimleri paylaşmalarıyla başlar. Grup lideri, üyelerin bu süreçte neler hissettiklerini ve yaşadıklarını ifade etmeleri için alan tanır. Ardından, bu oturumun amacı ve odak noktası açıklanır: “Boşanma sonrası duygu ve düşüncelerimizin hayatımız üzerindeki etkilerini gözlemlemek ve bu düşüncelerden nasıl ayrışabileceğimizi öğrenmek.” Bu açıklamayla birlikte grup lideri, oturumun temel çerçevesini çizer. Isınma aşaması olarak, grup üyelerinin birbirleriyle bağlantı kurmalarını sağlamak amacıyla “Ben Buyum Isınma Oyunu” oynanır. Daha sonra, “Bir Annenin/Babanın Hikâyesi” okunur. Bu hikâye, üyelerin kendi yaşantılarıyla hikâye arasında bağlantılar kurmalarını sağlayarak, duygu ve düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade etmelerini teşvik eder. Lider, bilişsel birleşme ve bilişsel ayrışma kavramlarını tanıtır; üyelerin bu düşüncelerin yaşamlarındaki etkilerini fark etmeleri sağlanır. “Düşüncelerim Olarak Eller Metaforu” etkinliği ile üyeler, düşüncelerinin yaşamlarını nasıl daralttığını deneyimlerler. Grup içinde tartışma başlatılarak, zihin tahtasındaki sınırlayıcı düşünceler ele alınır. Üyeler, bu düşünceleri “...diye bir düşüncem var” ifadesiyle yeniden değerlendirir ve bu yolla düşüncelerle mesafe kurarak üzerlerindeki etkisini azaltırlar. Oturumun ilerleyen bölümünde, boşanma sonrası yaşantılardaki zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkmak için çocuklar için güvenilir destek sistemleri oluşturmanın önemi üzerinde durulur. Oturum, üyelerin öğrendiklerini ve kazanımlarını ifade etmeleriyle sonlanır. Lider, oturum sonunda kısa bir özet yaparak katılımcıların farkındalıklarını güçlendirir ve üçüncü oturuma kadar yapılması gereken uygulama görevlerini açıklar.

## **3. Oturum: Boşanmanın Üstesinden Gelmek ve Hayata Devam Etmek: Yer Açmak: Kabul**



Oturum, önceki oturumun özetinin yapılması ve üyelerin önceki deneyimlerini paylaşımlarıyla başlar. Grup lideri, üyelerin yaşadıkları zorlukları ve bu zorluklara ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için bir alan oluşturur. Ardından, oturumun amacı açıklanır: "Bu oturumda, boşanma sonrası duygu ve düşüncelerimize nasıl yer açabileceğimizi ve kontrol etmeye çalışmanın neden bir sorun olduğunu keşfedeceğiz." Isınma aşaması olarak, "Duygularım?" ısınma oyunu kullanılır. Oturumun devamında, yaşantısal kabul ve yaşantısal kaçınma kavramları tanıtılır. Lider, bu kavramları "Çukurdaki Adam Metaforu" ile açıklar ve bu metafor üzerinden katılımcıların zorluklarla yüzleşme ve kabul becerilerini geliştirmeleri hedeflenir. Bu noktada lider, "Farkında Nefes Alma Egzersizi"ni kullanarak, katılımcıların dikkatlerini nefeslerine odaklamalarını ve mevcut duygu durumlarını kabul etmelerini sağlar. Oturumda ayrıca, "Kontrol Problemdir Etkinliği" (Kasıtlı Olarak Unutma Deneyi) uygulanır. Bu etkinlikte, üyelerin kontrol etmeye çalıştıkları düşüncelerle nasıl başa çıkacaklarını ve bu kontrol çabalarının sonuçsuz kalabileceğini anlamaları amaçlanır. Üyeler, deneyimlerini paylaşırken düşüncelerini nasıl kontrol etmeye çalıştıklarını ve bu çabalarının etkilerini tartışırlar. Oturumun ilerleyen bölümlerinde, "Ebeveynler İçin Sınır Koyma Yolları" başlığı altında, tek ebeveyn olarak sınır koyma stratejileri ele alınır. Bu bölümde üyeler, kendi deneyimlerinden yola çıkarak çocuklarına yönelik sınır koyma deneyimlerini ve bu süreçte yaşadıkları zorlukları paylaşırlar. Son olarak, lider oturumun genel bir özetini yaparak, katılımcıların öğrendiklerini paylaşmalarına olanak tanır. Lider, bir sonraki oturuma kadar yapılması gereken uygulamaları açıklar ve üyelerden "Farkında Nefes Alma Egzersizi"ni günlük olarak uygulamalarını ister. Oturum, üyelerin bir sonraki oturuma motivasyonla ve hazırlıklı bir şekilde katılmaları hedeflenerek sonlandırılır.

#### **4. Oturum: "Değişmeyen ben": İçerideki Gözlemci ve Şimdiki An ile Esnek Temas**

Dördüncü oturum, üyelerin önceki oturumda öğrendiklerini hatırlamaları ve deneyimlerini paylaşmaları ile başlar. Grup lideri, üyelerin duygu ve düşüncelerini ifade

etmeleri için alan tanır ve "Bağlamsal Benlik" kavramına giriş yapar. Oturumun amacı, KKT çerçevesinde benliğin üç algısına (kavramsal benlik, fark eden benlik ve bağlamsal benlik) yönelik farkındalık kazandırmak ve üyelerin "şimdi ve burada" olma becerisini geliştirmektir. Oturum, "Zamanda Yolculuk" egzersizi ile başlar. Bu egzersiz, üyelerin geçmiş deneyimleri gözlemleyen bir bakış açısıyla değerlendirmelerini ve duygusal tepkilerinin farkına varmalarını amaçlar. Ardından, "Hikayeyi Tamamlama Isınma Oyunu" oynanır. Bu oyun, üyelerin grup içinde güven duygusunu pekiştirmeyi ve etkileşimi arttırmayı amaçlar. Oturumun devamında, "Müstakil Ev Metaforu" kullanılarak benliğin sürekliliği ve değişmeyen gözlemci hakkında farkındalık kazandırılır. Üyeler, metaforu dinledikten sonra, hayatlarındaki değişimlere rağmen var olan "sabit gözlemci"yi tanımaya ve kendi deneyimlerini metaforla ilişkilendirerek grup içinde paylaşımda bulunmaya teşvik edilir. Sonrasında, "Kendini Keşfetme Egzersizi" uygulanır. Üyeler, kendilerini olumlu ve olumsuz yönleriyle tanımlayarak bu etiketlerin ötesinde bir gözlemci benlik olduğunu fark ederler. Bunun ardından, "Beden Taraması Egzersizi" gerçekleştirilir. Üyeler, bedenlerindeki duyuları gözlemleyerek, anında ve farkındalıkla kalmayı deneyimler. Grup lideri, üyelerin dikkatlerini farklı bedensel hislere yönlendirmelerini ve bu hisleri fark etmelerini sağlar. Oturumun ilerleyen bölümünde, "Kuru Üzüm ile Kendinelik" egzersizi uygulanır. Son olarak, lider "Zor Zamanları Atlamak" başlığı altında, boşanma sürecinde yaşanan zor anlarla başa çıkma stratejilerini tartışır ve üyelerle görseldeki "Leyla'nın Zor Geceler için Planı" gibi örnek planları paylaşır. Üyeler, kendi kişisel planlarını oluşturur ve bu planları grup içinde tartışarak kişisel stratejilerini belirler. Oturumun sonunda, lider üyelerle oturumu özetler ve duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat tanır. Bir sonraki oturumun konusu hatırlatılarak, üyelerden haftalık farkındalık egzersizi üzerinde çalışmalarını ve deneyimlerini yazılı olarak kaydetmeleri istenir. Oturum, liderin üyeleri motive edici bir şekilde sonlandırması ile tamamlanır.

## 5. Oturum: Benim İçin Önemli Olan Ne? – Değerler

Beşinci oturum, önceki oturumun kısa bir özetinin yapılması ve üyelerin deneyimlerini paylaşımları ile başlar. Grup lideri, üyelerin önceki oturumlarda öğrendikleri ve yaşadıkları deneyimleri ifade etmeleri için alan tanır. Bu paylaşım sürecinden sonra, bu oturumun amacı açıklanır: "Değerler kavramını anlamak, değerler ile hedefler arasındaki farkı kavrayarak kendi yaşamımızda bu farkındalığı geliştirmek." Bu açıklamayla birlikte grup lideri, oturumun temel çerçevesini çizer. Isınma aşaması olarak, grup üyeleri arasında etkileşimi ve güveni artırmak amacıyla "Değerler Nedir?" başlıklı bir grup tartışması yapılır. Daha sonra, değerler ve hedefler arasındaki farklar vurgulanarak açıklanır. Üyelerin değerlerini daha net ifade edebilmeleri ve farkındalık kazanmaları için "Değerler Pusulası" kullanılır. Ardından, "Benim Değerim" etkinliği gerçekleştirilir. Grup lideri, üyelerin bir hikâyeyi okuyarak bu hikâyeye üzerinden kendilerine dair çıkarımlar yapmalarını ister. Oturumun ilerleyen bölümünde, "Hayat Pusulası" etkinliği uygulanır. Grup üyeleri, yaşamlarındaki farklı alanlar için (ebeveynlik, iş, sağlık, sosyal ilişkiler vb.) önemli buldukları değerleri belirler ve bu değerlere ne kadar uygun yaşadıklarını değerlendirir. Bu etkinlik, üyelerin hayatlarında hangi alanların değerlerle örtüştüğünü Grup lideri, üyelerden hayatlarındaki bu değerlere dair farkındalıklarını paylaşımlarını ister ve bu paylaşımlar üzerinden grup etkileşimini sürdürür. Daha sonra, lider boşanmanın yaşamda yarattığı olumlu etkiler üzerine bir tartışma başlatır. Boşanmanın olumsuz yönlerinin yanı sıra, kişisel gelişim, yeni ilişki fırsatları ve kendini keşfetme gibi olumlu yönlerin de olduğunu vurgular. Bu bölüm, üyelerin hayatlarına yeni bir perspektiften bakmalarını ve boşanma sürecinin olumlu yönlerini görmelerini sağlar. Kapanış bölümünde, grup lideri "Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi"ni uygular. Oturumun sonuna gelindiğinde, üyelerden oturum hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenir. Grup lideri, üyelerin geri dönütlerini değerlendirerek oturumun kısa bir özetini yapar ve bir sonraki oturumun tarih ve saatini hatırlatır.

## 6. Oturum: "Kararlı Adımlar Atıyorum" – Değer Odaklı Eylem

Altıncı oturum, önceki oturumun kısa bir özetinin yapılması ve üyelerin önceki deneyimlerini paylaşımlarıyla başlar. Grup lideri, üyelerin beşinci oturumda öğrendikleri ve deneyimledikleri farkındalıkları ifade etmeleri için alan tanır. Bu paylaşım sürecinden sonra, altıncı oturumun amacı açıklanır: "Değerler doğrultusunda kararlı adımlar atmak ve sosyal destek sistemlerini güçlendirmek." Bu açıklamayla birlikte grup lideri, oturumun temel çerçevesini çizer. Isınma aşaması olarak, grup üyeleri arasında etkileşimi ve güveni artırmak amacıyla "Hayat Yolculuğu Otobüsü" başlıklı bir metafor çalışması yapılır. Lider, bu metafor üzerinden, üyelerin yolculuklarında karşılarına çıkan engelleri ve bu engellerin üstesinden nasıl gelebileceklerini tartışır. Ardından, "Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu" kullanılarak, grup üyelerinin kendileri için belirledikleri hedeflerin altındaki değerler incelenir. Grup lideri, üyelerden spesifik, anlamlı, gerçekçi ve zaman sınırlı hedefler belirlemelerini ister. Daha sonra, "Sosyal Destek Önemine İlişkin Farkındalık Kazanma" konusu ele alınır. Grup lideri, boşanma sürecinde sosyal destek sistemlerinin önemini vurgular ve üyelerin kimlerden, nasıl destek alabilecekleri üzerine bir tartışma başlatır. Sonrasında, "Çocukların İhtiyaçlarına Odaklanmayı Sağlama" başlıklı bölümde, üyelerin boşanma sonrası çocuklarına nasıl destek olabilecekleri ve bu süreçte neler yapmaları gerektiği üzerine bir bilgilendirme yapılır. "Çocuklara Boşanmanın Sonuçlarıyla Başa Çıkmaları İçin Nasıl Yardım Edilmeli?" formu üzerinde çalışılır ve yapılacaklar/yapılmayacaklar listesi üzerinden grup tartışması yapılır. Oturumun kapanışında, grup lideri "Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi" ödev olarak verilir. Üyeler, mevcut anlarını fark ederek egzersizi deneyimlerler ve ardından bu deneyim hakkında duygu ve düşüncelerini çalışmalarını ister. Grup lideri, üyelerin geri dönütlerini değerlendirerek oturumun kısa bir özetini yapar ve bir sonraki oturumun tarih ve saatini hatırlatır.

### **7. Oturum: Geleceğe Hazırım – Son Değil, Yeni Bir Başlangıç**

Yedinci oturum, önceki oturumun kısa bir özetinin yapılması ve grup sürecinin değerlendirilmesiyle başlar. Grup lideri, üyelerin önceki oturumlarda öğrendikleri deneyimlerini ve kazandıkları farkındalıkları paylaşımları için fırsat sunar. Bu süreç, grubun

genel kazanımlarını ele almak ve üyelerin süreç boyunca neler öğrendiklerini ve bu bilgileri günlük yaşamlarına nasıl aktarabileceklerini tartışmak için bir temel oluşturur. Oturumun temel amacı, yedi haftalık grup sürecinin bireysel yaşantılara olan katkısını anlamak ve bu süreçte edinilen farkındalıkları pekiştirerek, üyelerin değerleri doğrultusunda daha kararlı adımlar atmalarını sağlamaktır. Bu kapsamda, lider "Bağışlama" isimli bir kendinelik egzersizi gerçekleştirir. Bu egzersiz, üyelerin geçmişte yaşadıkları olumsuzlukları serbest bırakmalarına ve içsel bir huzur bulmalarına yardımcı olur. Üyeler egzersiz sonrası deneyimlerini paylaşır. Oturumun devamında, "KKT Matriks" etkinliği yapılır. Bu etkinlik, üyelerin engelleri fark etmelerine ve bu engellerle başa çıkarken daha uygun stratejiler geliştirmelerine olanak tanır. Oturum, "Sevgi Bombardımanı" adlı kapanış etkinliği ile sonlanır. Bu etkinlikte, üyeler birbirlerine olumlu geri bildirimlerde bulunur, böylece grup süreci olumlu bir şekilde tamamlanır.

### ***Psiko-eğitim Programı Uygulama Sürecinde Gerçekleştirilen İşlemler***

Deney grubuna yönelik KKT-BOPEP'in uygulanması 2024 yılı Ağustos-Eylül ayları arasında gerçekleştirilmiş olup, izleme testlerinin tamamlanmasının ardından, etik ilkeler doğrultusunda kontrol grubuna KKT-BOPEP uygulaması ayrıca gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte yürütülen işlemler aşağıda detaylı şekilde anlatılmıştır.

- Psiko-eğitim programlarının oturum sayısı ve oturum süreleri grup oturuma katılan katılımcıların gelişim özellikleri, grup oturumlarının gerçekleştirildiği kurum ve grup sürecinde ele alınan konulara göre değişmekle birlikte, 6-20 oturum (Brown, 2018; Çivitçi, 2018) gibi geniş aralıkta değişmektedir. Oturum süresine bakıldığında kaynaklar grup süresinin grubu oluşturan üyelerin niteliklerine ve grup türüne göre belirlenebileceğini vurgular. Yetişkinlerle yapılan eğitim gruplarında oturum sürelerinin bir ya da iki saat, gelişim gruplarında en az 90 dakika (Yalom ve Leszcz, 2012), Wilson ve Sandoz (2008) grup süreçlerinin 90 dakika ile üç saat arasında değişiklik göstermekte olduğunu belirtmiştir. Alan yazınında boşanmaya yönelik gerçekleştirilen psiko-eğitim

gruplarının süresi incelendiğinde; Güzel (2020) tarafından Boşanmaya Uyum Psiko-Eğitim Programı 120 dakika olan oturumlardan, Altunkeser (2022) tarafından Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Programı 90 dakika olan oturumlardan, Halisdemir (2020) tarafından Boşanmaya Uyum Programının 90 dakika olan oturumlardan oluştuğu görülmektedir. Bu kapsamda; gerçekleştirilen bu çalışmada her bir oturumun 90-120 dakika arasında yürütülmesi planlanmış olup, planlandığı şekilde ortalama 90 dakikalık oturumlarda gerçekleştirilmiştir.

- Oturumlar arasındaki zamanın düzenlenmesinde katılımcıların grup sürecinde ele alınan bilgi ve becerileri deneyimlemesi için katılımcılara süre verilmesi gerektiği, düzenli zaman aralıkları ile yapılan psiko-eğitim programlarının etkili (Gladding, 2015) ve haftada bir oturum sayısının uygun olduğu (Morganett, 1994) belirtilmektedir. Normal düzeyde gerçekleştirilen oturum sıklığının, grup dinamiğini, üyeler arası etkileşimi, kendini açma davranışlarını geliştirebileceği ve gruptan daha yüksek düzeyde yardım alabileceği vurgulanmaktadır (Çivitçi, 2018). Corey ve Corey (2002) grup türleri dikkate alındığında, psiko-eğitim gruplarının haftada bir kez oturumun uygun olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca grubun amacının, grup süresini belirlediği aktarılmaktadır (Carroll ve Wiggins, 2008). Bu kapsamda, bu araştırmada her hafta bir oturum olmak üzere yedi oturum olarak uygulanmıştır.
- Kapalı grup, oturum sayıları ve içeriklerinin önceden belirlenmiş olduğu, grup süreci başladıktan sonra yeni üyenin grup sürecine dâhil edilmediği ve hâlihazırda grupta yer alan üyelerin devam etmelerinin beklendiği gruplardır (Brown, 2004; Corey vd., 2016). Sistematik olarak yapılandırılmış grup oturumlarından oluşan ve grup süreci içinde bir bütünlüğü olan psiko-eğitim gruplarında programın amaçlarına ulaşılabilmesi için katılımcıların tüm

oturumlara katılması gerekmektedir (Çivitçi, 2018). Bu kapsamda bu çalışma kapalı grup olarak yürütülmüştür.

- Çevrim içi uygulamaların şehir kısıtlamasını ortadan kaldırıp katılımcılara erişilmesini daha kolay hale getirmesi (coğrafi izolasyon), katılımcıların iş, gezi, özel günler (bayram, düğün...) vb. sebeplerle seyahat etmek durumunda oldukları zamanlarda programa katılmaya devam edebilmeleri ve zaman kısıtlamasını ortadan kaldırması gibi sebeplerle, uygulamanın çevrim içi yapılmasının verimli olacağı öngörülmüştür.
- Çevrim içi uygulamaları savunan araştırmacılar, boşanma süreciyle ilişkili stresle birlikte, zaten lojistik zorluklarla uğraşan bireylere çevrim içi programlar sunmayı daha uygun bir yol olarak görmektedir (Sigal vd., 2011). Altunkeser (2022) boşanmış bireylere yüz yüze gerçekleştirdiği psiko eğitim çalışmasının pilot uygulama safhasında, katılımcıların işle, evle ya da çocukla ilgili sorumlulukları sebebiyle planlanan oturumlara geç kalmış ya da katılamamış olduğunu belirtmiştir. Bowers ve diğerleri (2014) boşanmış ebeveynlere yönelik programlarını çevrim içi olarak uygulamış; programın katılımcıların iletişim becerilerini ve ortak ebeveynlik becerilerini arttırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, bekar ebeveynliği geliştirmeye yönelik bir program olan "Sonsuz Ebeveynler" çevrim içi versiyonunu uygulayan Becher vd. (2015), programın boşanmış bireylerin ebeveynlik becerileri ve iyi oluş düzeyleri üzerinde kalıcı etkileri olduğu kanıtlamıştır. Kraus ve diğerleri (2011) ise Yalom'un öne sürdüğü terapötik faktörlerin tamamının çevrim içi gruplarda da bulunabildiğini belirtmiştir.

Gerçekleştirilen çevrim içi grup uygulamalarında, APA'nın Çevrim içi Psikolojik Danışma El Kitabı'nda (2013) belirtilen etik ilkelere uygun olarak çalışılmıştır. Bu doğrultuda, yetkinlik alanında kalmaya, uygulamanın danışanların ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamayacağını değerlendirmeye, güvenli yazılımlar kullanmaya, gizliliği sağlamaya,

uygun onam formları hazırlamaya, kullanılan yöntem ve araçların olası sınırlamaları hakkında bilgi sahibi olmaya özen gösterilmiş; uygulamanın avantajları ve potansiyel riskleri analiz edilerek danışanlarla paylaşılmıştır.

### **Araştırmacının Rolü**

Nitel araştırmaların temel yapı taşı çalışmaya katılan kişiler ve araştırmacının kendisidir (Creswell, 2014; Patton, 2002). Araştırma sürecine nitel metodolojinin eklenmesinde, araştırmacının profesyonel ve mesleki ilgi alanları önemli hale gelmektedir. Araştırmacı, ASHB merkez teşkilatında on yılı aşkın süredir Aile ve Sosyal Hizmetler Uzmanı olarak çalışmaktadır. Bu süreçte Prof. Dr. Tuncay Ergene danışmanlığında “Tek Ebeveynli Aileler: Durum, Risk ve Öneriler” isimli Uzmanlık Tezini hazırlamış ve sunmuştur. Bakanlık çalışma deneyimi içerisinde Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü uhdesinde yürütülen kadın konuk evi, Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü uhdesinde yürütülen evlat edindirme, koruyucu aile hizmeti ve sosyal ekonomik destek (SED), Sosyal Yardımlar Genel Müdürlüğü uhdesinde yürütülen Eşi Vefat Etmiş Kadınlara Yönelik Düzenli Nakit Yardım Programı ve Öksüz ve Yetim Yardımı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü uhdesinde yürütülen Aile ve Boşanma Danışmanlığı, Yas Danışmanlığı, Tek Ebeveynli Ailelere yönelik koruyucu ve önleyici hizmetler çalışmalarında yer almıştır.

Araştırmacı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığında görev yaptığı zaman diliminde, Bakanlık tarafından verilen eğitimler neticesinde Aile Eğitimi Formatörü ve Aile Eğitimi Uygulayıcısı olarak ailelerle grup çalışmaları yürütmüş, eğitici eğitimlerinde, Aile Danışmanlığı Süpervizyon Eğitim Programları, Aile Eğitim Programı (AEP) İçerik Hazırlama ve Değerlendirme Çalıştayı gibi çeşitli süreçlerde rol almıştır. Netice itibarıyla Tek Ebeveynli Ailelerle ilgili çalışma deneyimi olması, ruh sağlığı alanında danışmanlık hizmetlerinde tek ebeveyn olan anne-baba ve tek ebeveynli ailelerde yetişen çocuklarla görüşme gerçekleştirme deneyiminin yoğun olması ve genel olarak tek ebeveyn olan anne-babalar



ile ilgili bilimsel çalışmaları ve pratik uygulamaları sonucunda ortaya çıkan geçmiş deneyimleri etkili olmuştur.

Araştırmacı, program hazırlığına başlamadan önce KKT Temel-İleri Düzey Eğitimlerini almış ve KKT merkezli aile odaklı çalışma gruplarına katılmıştır. Ayrıca grup lideri psikolojik danışman kimliği ile profesyonel olarak sunduğu psikolojik danışma uygulamalarını KKT merkezli sürdürmüş olup, bu uygulamalar daha çok boşanmış bireylerle yürütülmüştür. Grup lideri, temel ve ileri düzey KKT eğitimlerinin ardından beceri eğitimlerini tamamlamış ardından 50 saatlik süpervizyon sürecinden geçmiştir. Araştırmacı, tek ebeveynli ailelere yönelik planladığı psiko-eğitim grubunun öncesinde, İlişki Pusulası Aile Çalışmaları Enstitü kurucusu Prof. Dr. Hürol Fışıloğlu'ndan 1. Düzey (Temel Eğitim) 40 saat, 2. Düzey (Uygulamalı Eğitim) 40 saat ve 3. Düzey (Süpervizyon) 40 saat olmak üzere toplam 120 saat süren Aile ve Evlilik Terapisi eğitimini tamamlamıştır. Ek olarak, grup lideri, TÜBİTAK 2237-A Bilimsel Eğitim Etkinliklerini Destekleme Programı kapsamında 21 saatlik "Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-Eğitim Programı Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri Eğitimi" programına katılım sağlamıştır.

Araştırmacı, bu çalışma sürecinde kendi önyargılarını ve yanlılıklarını en aza indirmek adına paranteze alma (bracketing) tekniğini kullanarak kendi deneyim ve inançlarını araştırma sürecine dahil etmemek için özen göstermiştir. Paranteze alma kapsamında, veri toplama ve analiz aşamalarında araştırmacının kendi görüşlerinden kaynaklanabilecek olası etkileri engellemek amacıyla, araştırmanın her adımında süpervizör danışman ve bağımsız uzmanların görüşleri alınmıştır. Ayrıca, araştırmacı, nitel verilerin analiz sürecinde bağımsız bir gözlemciyle çalışarak, ortaya çıkan temaların nesnelliğini sağlamak için çift kodlama yöntemi kullanmıştır (Sağlam ve Kanadlı, 2019). Bu önlemler, araştırmacının mesleki ve kişisel deneyimlerinin araştırma bulgularını etkilememesi için tasarlanmış olup, veri analizinde şeffaflık ve güvenilirliği artırmayı hedeflemiştir.

### ***Katılım Belgeleri ve Sertifikalar ile İlgili Açıklama***

Araştırmacının bu çalışmayı yürütürken gerekli yetkinlik ve uzmanlık düzeyine sahip olduğunu belgelemek amacıyla, aşağıdaki katılım belgeleri ve sertifikalar tez savunma kurulu jüri üyeleri ile paylaşılmıştır:

- Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-Eğitim Programı Hazırlama, Uygulama ve Değerlendirme Süreçleri Eğitimi
- Tek Ebeveynli Aileler: Durum, Risk ve Öneriler Uzmanlık Tezi
- Kabul ve Kararlılık Terapisi Temel Düzey Eğitim Katılım Belgesi
- Kabul ve Kararlılık Terapisi İleri Düzey Eğitim Katılım Belgesi
- Kabul ve Kararlılık Terapisi Beceri Eğitim Katılım Belgesi
- Kabul ve Kararlılık Terapisi Süpervizyon Katılım Belgesi
- Aile ve Evlilik Terapisi Kuramsal Eğitim Katılım Belgesi
- Aile ve Evlilik Terapisi Uygulamalı Eğitim Katılım Belgesi
- Aile ve Evlilik Terapisi Süpervizyon Katılım Belgesi
- Aile Eğitim Programı Formatör Sertifikası

Ancak, tez savunma jürisi üyeleri, bu belgelerin kişisel bilgiler içermesi ve kopyalanma gibi olası etik ihlallere yol açma riski nedeniyle ekler bölümünde paylaşılmamasının daha doğru olacağı kanaatinde bulunmuşlardır. Bu nedenle, söz konusu belgelerin yalnızca jüri değerlendirmesi için sunulmasının daha uygun olacağı kararlaştırılmış ve eklerde yer almamasına karar verilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz sürecinde kullanılan yöntemlere ilişkin bilgiler sunulmuştur. Bu bilgiler, nitel ve nicel veriler olmak üzere iki ayrı başlık altında sıralanmıştır.

### ***Nitel Verilerin Analizi***

Bu çalışmada, tek ebeveynli ailelerin süreç deneyimleri, duygu, düşünce ve davranışlarının yanı sıra onların gözünden psikolojik destek gereksinimlerini incelemek amacıyla fenomenoloji araştırma deseni kullanılmıştır. Verilerin analizinde nitel veri analiz yöntemlerinden tematik analiz tercih edilmiştir (Braun ve Clarke, 2019). Tematik analiz, toplanan verilerdeki mesajların objektif olarak analiz edilmesi süreci olarak tanımlanır. Başka bir ifadeyle, tematik analizde tüm dokümanlar gözden geçirilerek benzer veriler belirli tema ve kavramlar altında sınıflandırılır (Baş ve Akturan, 2017). Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular, okuyucuların anlayabileceği şekilde yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Verilerin analizi için ilk olarak, görüşmelerden elde edilen tüm ses kayıtları bilgisayar ortamında metne aktarılmış ve tek ebeveyn bireylerden elde edilen veriler toplamda 123 sayfa döküm oluşturacak şekilde düzenlenmiştir. Her bir katılımcının ses kayıt dökümü için asgari 150, azami 210 dakika harcanmıştır. Görüşme dökümlerinin içerik analizi aşamaları özenle uygulanmıştır. Analizin ilk aşamasında, araştırmacı görüşme dökümlerini ayrıntılı bir şekilde tekrarlı olarak okuyup, ön kodlama ve kod listesi oluşturmuştur. Tekrarlanan ve katılımcılar tarafından özellikle vurgulanan ifadeler ile örüntüler, yapısal ve in vivo kodlama yöntemleri kullanılarak birinci kodlama düzeyinde kodlanmıştır. Saldana (2017), yapısal kodlamanın özellikle standart ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniklerinde kullanılan araştırma sorularına uygun olduğunu belirtirken, in vivo kodlama ise doğrudan katılımcıların kendi ifadelerinin kodlanmasını sağlamaktadır. Bu çalışmada, katılımcıların öznel ifadeleri kodlanarak ortak kalıplar elde edilmiştir (Miles ve Huberman, 2015). Creswell (2017), nitel araştırmalarda güvenilirliği artırmak amacıyla araştırmacı ve bağımsız bir uzmanın kodlarını karşılaştırmayı önermektedir. Bu doğrultuda, görüşme dökümleri bağımsız bir alan uzmanı tarafından da kodlanmıştır. Tutarlılığı sağlamak için oluşturulan kod ve temalar araştırmacı ve bağımsız uzman tarafından yeniden değerlendirilmiş; nitel analizde kodlayıcıların uzlaştığı kod sayısının, toplam uzlaşılan ve uzlaşılamayan kod sayısına bölünmesiyle elde

edilen güvenilirlik oranının %80'in altında olmaması gerektiği ifade edilmektedir (Miles ve Huberman, 2015). Bu çalışmada %82 oranında uyum sağlanmış, farklı değerlendirilen kodlar üzerinde uzlaşa sağlanmıştır.

İkinci aşamada, ilk kodlamada elde edilen veriler tematik kodlama yöntemiyle analiz edilerek ilgili temalar oluşturulmuş ve benzer anlam taşıyan kodlar elenmiştir. Kodlar, belirli alt temalar altında birleştirilmiş ve bu alt temaların adlandırılmasında alan yazınında ki çalışmalara dayanılmıştır. Oluşturulan kategorilerin veri setini doğru bir şekilde yansıtmadığı ve verilerin temalara uygun olarak düzenlenip düzenlenmediği konusunda boşanma ve eş kaybı alanında çalışmış üç uzman görüş bildirmiştir. Görüş farklılıkları ortaya çıktığında kavramların anlamları üzerinde görüş alışverişi yapılmış ve yüksek bir görüş birliği sağlanması amaçlanmıştır. Yanıtlarda örüntüler belirlenerek temel kavramlar oluşturulmuş, ardından kodlamalar yapılmıştır. Her iki kodlayıcının yanıt dökümlerinde benzer anlam taşıyan sözcükleri kullandığı gözlenmiş; örneğin, bir kodlayıcı bir yanıtı "günlük faaliyetler" olarak kodlarken, diğeri "günlük yaşam" olarak adlandırmıştır. Üçüncü aşamada veriler, belirlenen kod ve temalara göre düzenlenmiş ve raporda kullanılacak alıntılar bu kod ve temalar doğrultusunda dikkatle seçilmiştir. Alıntılar, ilişkili oldukları kod ve temaların tanım ve açıklama düzeyine uygunlukları göz önünde bulundurularak belirlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Tez danışmanının ve tez izleme komitesi üyelerinin geri bildirimleri doğrultusunda analiz son halini almıştır.

### ***Nicel Verilerin Analizi***

Araştırmada kullanılan nicel veri analizinde, deney ve kontrol gruplarının PEÖ ve ESÖ puanlarının karşılaştırılması SPSS ile yapılmıştır. Bu amaçla, her iki grubun ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları, Shapiro-Wilks testi ve dağılım grafikleri analiz edilmiş; verilerin normal dağılmadığı ve katılımcı sayısının 30'dan az olduğu görülmüştür (Büyüköztürk, 2010, 2011). Bu sonuç, parametrik testlerin kullanılmasını sınırladığından analizde parametrik olmayan

testler tercih edilmiştir. Grup içi ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasındaki farkları değerlendirmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılırken; gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Bu yöntemler sayesinde, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi açısından anlamlı farklar gösterip göstermediği detaylı bir şekilde analiz edilmiştir.

### **Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği**

Araştırmanın nitel ve nicel aşamalarında, geçerlilik ve güvenirliliği artırmak amacıyla çeşitli önlemler alınmıştır. Bilimsel çalışmalarda, çalışmanın geçerlilik ve güvenirliliği, bilimsel olarak anlamlı olması açısından büyük önem taşır (Büyüköztürk, 2010; İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016). Nicel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirlilik kavramları daha sık kullanılırken, nitel araştırmalarda ise inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık, teyit edilebilirlik, sonuçların doğruluğu veya araştırmacının yetkinliği gibi kavramlar öne çıkmaktadır (Creswell, 2017; Krefting, 1991; Lincoln ve Guba, 1985; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Creswell (2017), nitel bir araştırmanın bulgularının doğruluğunu sağlamak için en az bir geçerlik ve güvenirlilik stratejisinin (örneğin, iç geçerlik (inanılrlık), iç güvenirlilik (tutarlılık), dış güvenirlilik (onaylanabilirlik) veya dış geçerlik (aktarılabirlik)) uygulanması gerektiğini belirtmiştir. Bu stratejiler alan yazınında altın standart olarak kabul edilmektedir. Yıldırım ve Şimşek (2016) de nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirliliğin sağlanabilmesi için bu kriterlerin karşılanması gerektiğini ifade etmiştir. Bu araştırma kapsamında nitel veri toplama sürecinde dikkate alınan kriterler aşağıdaki gibi açıklanabilir:

İnanılrlık (iç geçerlik), araştırma sonuçlarının "Sonuçlar inandırıcı mı?" sorusuna yanıt verip vermediğini değerlendirir. İnanılrlığı artırmak amacıyla araştırmalarda uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi, uzman incelemesi ve üçgenleme gibi teknikler kullanılmaktadır (Holloway ve Wheeler, 1996). Bu yöntemler, araştırmanın bulgularının güvenilir ve doğru bir şekilde yansıtılmasına katkıda bulunur.

- Uzun Süreli Etkileşim: Uzun süreli etkileşim, araştırmacının veri toplama sürecine yeterli zaman ayırmasını ve katılımcılar, ortam, dokümanlar gibi kaynaklarla derinlemesine etkileşimde bulunmasını ifade eder. Bu, verilerin tutarlılığını ve teyit edilebilirliğini artırır (Büyüköztürk vd., 2018). Bu araştırmada, uzun süreli etkileşimi sağlamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmelere yaklaşık 75-90 dakikalık süreler ayrılarak veri toplanmıştır.
- Katılımcı Teyidi: Katılımcı teyidi (member checking), çalışma bulgularının katılımcıların düşüncelerini doğru yansıtmayı yansıtmadığını belirlemek amacıyla katılımcılara danışma sürecidir (Creswell, 2017; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çerçevede, araştırmacı topladığı verileri düzenlemiş, ilk analizleri gerçekleştirmiş ve veriden çıkardığı anlamları bir rapor halinde katılımcılara iletmiştir. Katılımcılar bu raporu inceleyerek verilerin tamliğini, analizlerin kendi gerçekliklerini yansıtmaya derecesini ve sonuçların kendi algı ve deneyimlerine uygunluğunu değerlendirip araştırmacıya yazılı veya sesli olarak geri bildirimde bulunmuşlardır.
- Uzman İncelemesi: Nitel çalışmalarda yetersiz sonuçlar, kapalı yanıtlara dayalı temalar veya verilerin yanlış yorumlanması gibi hatalar, çalışmanın inanılabilirliğini tehlikeye atabilir. Araştırma konusuna dair genel bilgiye sahip ve nitel araştırma yöntemlerinde uzmanlaşmış kişilerden, araştırmanın çeşitli boyutlarını eleştirel bir bakışla incelemesi istenebilir; bu yöntem, uzman incelemesi (peer debriefing) olarak adlandırılmaktadır (Creswell, 2014). Uzman incelemesi kapsamında, uzmanlar araştırmacının deseninden verilerin toplanmasına, analizine ve sonuçların yazımına kadar tüm süreci değerlendirir ve araştırmacıya geri bildirim sağlar. Bu süreç, dış uzmanların çalışmanın güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin geri bildirimlerini kapsar ve araştırmacının herhangi bir aşamasında gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında boşanma ve nitel araştırmalar

konusunda deneyimli iki uzman, araştırma sürecini ve sonuçları inceleyerek geri bildirimde bulunmuştur.

Nitel araştırmalarda dış geçerlik olarak bilinen aktarılabirlik, elde edilen bulguların benzer olaylar, durumlar veya ortamlarda uygulanabilirliğini sağlamayı hedefler (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu amaca ulaşmak için ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme gibi yöntemlerin kullanılması önerilmektedir (Erlandson vd., 1993; Yıldırım ve Şimşek, 2011). Mevcut çalışmada, aktarılabirliği desteklemek adına araştırma örnekleminin seçim süreçleri detaylı bir biçimde açıklanmış; veri analizinde katılımcıların doğrudan ifadelerine yer verilerek derinlemesine betimlemeler yapılmıştır. Ayrıca, bulguların diğer araştırmalara uyarlanabilirliğini artırmak amacıyla yazım sürecinde ayrıntılı açıklamalara yer verilerek çalışmanın aktarılabirliğinin güçlendirilmesi amaçlanmıştır.

Güvenilebilirlik, “Çalışma benzer koşullarda ve benzer katılımcılarla tekrarlandığında sonuçlar benzer mi?” sorusuna yanıt arar. Nitel araştırma bulgularının güvenilirliğini artırmak için üçgenleme stratejisi sıklıkla kullanılmaktadır. Bu strateji, farklı veri kaynakları, yöntemler veya araştırmacılar kullanarak bulguların doğruluğunu ve tutarlılığını sağlamayı hedefler.

- Üçgenleme, nitel araştırmalarda farklı veri kaynaklarını bir araya getirerek tek bir sonuca ulaşmak yerine, bu kaynakların çeşitliliğini ve zenginliğini ortaya çıkarmayı amaçlar (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmacının, incelediği olgu veya duruma yönelik farklı göstergeler, kaynaklar, anlamlar ve bakış açılarını kullanması beklenir. Denzin (1978) tarafından tanımlandığı üzere, üçgenleme dört farklı şekilde yapılabilir: veri kaynaklı üçgenleme, uzman üçgenleme, yöntem üçgenleme ve teori-kuramsal üçgenleme. Veri üçgenlemesi, araştırmada farklı bireylerin, veri kaynaklarının veya veri toplama yöntemlerinin kullanılması yoluyla oluşturulan temaların desteklenmesini ifade eder. Bu araştırmada, tek ebeveyn olan 18 bireyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve ailelere yönelik gözlemler

gerçekleştirilmiştir. Ancak araştırmanın zaman kısıtlamaları nedeniyle veri üçgenlemesinin tam anlamıyla gerçekleştirilmesi, yani bu ailelerin çocukları veya büyük anne-babalarıyla görüşme yapılması mümkün olmamıştır; bu sebeple veri toplama sürecinde tek ebeveynlerin görüşleri esas alınmıştır.

- Uzman üçgenlemesi çerçevesinde, elde edilen veriler tek ebeveynlik üzerine çalışan ve nitel araştırma yöntemlerinde uzman bir alan uzmanı tarafından analiz edilip yorumlanmıştır. Yöntemsel üçgenleme, nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılmasını ifade etse de bu çalışmada yalnızca nitel yöntemler tercih edilmiştir. Kuramsal üçgenleme kapsamında ise araştırma için geliştirilen programa yönelik olarak alan yazının taranmış ve çeşitli aile ve gelişim kuramları incelenmiştir. İç güvenilirliği sağlamak için tutarlılık, araştırmacının sürece dışarıdan bakarak tüm etkinliklerde tutarlılık sağlama çabası olarak tanımlanır. Bu çalışmada, nitel araştırma adımlarına sadık kalınarak katılımcılar ve araştırmacının rolü belirlenmiş, araştırma soruları geliştirilmiş, veri toplama araçları oluşturulmuş ve bireysel görüşmelerle veri toplanmıştır. Veriler analiz edilip bulgular yorumlanmış, görüşme soruları için uzman görüşü alınarak tüm süreçlerin araştırmanın tutarlılığını artıracak şekilde yürütülmesine özen gösterilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Teyit edilebilirlik (dış güvenilirlik), nitel araştırmalarda araştırmacının veri kaynaklarına tarafsız bir tutumla yaklaşmasını ve olayları nesnel bir biçimde aktarmasını gerektirir. Araştırmacının, elde ettiği verileri kendi kişisel varlığı, varsayımları veya inançları ile şekillendirmemesi önem taşır. Ayrıca, veri toplama sürecinde kullanılan araçlar, elde edilen veriler ve yapılan kodlamalar gibi tüm dokümanların saklanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada, araştırmacının veri toplama sürecine müdahil olmasını engellemek için, tek ebeveyn anne ve babalarla yapılan üç görüşme alanında uzman farklı bir araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, önceden



hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu ile yürütülmüş; verilerin analizinde katılımcı yanıtlarından doğrudan alıntılar yapılarak verilerin gerçekliği ayrıntılı biçimde yansıtılmaya çalışılmıştır. Tüm veriler ve analiz sürecinde kullanılan dokümanlar güvenli bir şekilde saklanmaktadır. Alınan bu önlemlerle teyit edilebilirlik sağlanması hedeflenmiştir.

Teyit edilebilirlik (objektiflik), araştırma sürecinin ve aktivitelerin sonraki araştırmacılar tarafından benzer çalışmalar yapılabilmesi için kaydedilmesini ifade eder ve bu, araştırma sonuçlarının dayandığı süreçler ile kanıtların mümkün olduğunca net bir biçimde sunulmasını amaçlar (Houser, 2015; Speziale vd., 2011). Bir araştırmada teyit edilebilirliğin sağlanması, belirli kriterlerin karşılanmasına dayanır; bunlar arasında ham verilerin (örneğin, ses kayıt cihazı verileri, saha notları, günlükler gibi) sağlanması, analiz edilmiş verilerin (çalışmanın bulguları), bulguların oluşum süreci (önemli cümleler, temalar, kodlar ve alt temalar), çalışma sürecinde kullanılan yöntem ve prosedürler, çalışmanın hedef, amaç ve beklentileri ile araştırma ölçümlerinin nasıl yapıldığı hakkında bilgilerin sunulması gibi unsurlar bulunur (Holloway ve Wheeler, 1996). Bu araştırmada, nitel veri toplama süreci ve ilgili kısımlar boyunca, yukarıda belirtilen tüm kriterler yerine getirilerek onaylanabilirlik sağlanmıştır.

Deneysel desenler, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini keşfetmeyi amaçlar. Araştırmacı, bu amacını gerçekleştirebilmek için deneysel değişkenleri manipüle etmeli, iç geçerliliği korumak adına dışsal (istenmeyen) değişkenleri kontrol altına almalı ve bağımlı değişkenler üzerinde ölçümler yapmalıdır (Hovardaoğlu, 2000; Kerlinger, 1966). Bu nedenle, bu araştırmanın nicel deseni oluşturulurken bazı iç ve dış geçerlilik kuralları dikkate alınmıştır. Dış geçerlik, deney ve kontrol gruplarından elde edilen sonuçların genellenebilirliğini; iç geçerlik ise bağımlı değişkendeki değişimin ne kadarının bağımsız değişkenden kaynaklandığını ifade eder (Büyüköztürk, 2010; Christensen vd., 2015; Şencan, 2005). Büyüköztürk (2018), araştırma sonuçlarının benzer kişi, ortam ve zamanlara genellenebilmesi için ve bağımlı değişkenlerdeki değişimin bağımsız değişkenle açıklanabilmesi adına kontrol altında tutulması gereken bazı faktörler olduğuna dikkat

çekmiştir. Bu doğrultuda, bu araştırmada iç ve dış geçerlilik koşullarına yönelik olası tehditleri minimize etmek için alınan önlemler aşağıda açıklanmaktadır.

Dış koşullar geçerliği, uygulamanın zamanının katılımcılar için uygunluğunu sağlamak, uygulama süresinin çok uzun veya çok kısa olmamasına dikkat etmek ve uygulamayı yürüten kişinin katılımcılara kültürel olarak uygun bir profile sahip olmasını içerir; bu faktörler araştırmanın geçerliğini artırır. Bu araştırmada, uygulama zamanları tek ebeveyn bireylerin en uygun olduğu saatlere göre ayarlanmış ve oturum süreleri 90 dakika olarak belirlenmiştir. Ayrıca, uygulamayı yürüten araştırmacı, yaklaşık on yıl ASHB merkez teşkilatında Aile ve Sosyal Hizmetler Uzmanı olarak görev yapmış olup, tek ebeveynli ailelerle olan çalışma deneyimini bu sürece yansıtmıştır.

Ekolojik geçerlik, bir araştırmanın yürütüldüğü ortam ve zaman diliminin dış geçerlik üzerindeki etkisini ifade eder. Saha çalışmalarının doğal ortamlarda yürütülmesi, deney çalışmalarına göre daha yüksek bir doğal geçerlik sağlamaktadır. Bu araştırmada, deney grubundaki tek ebeveyn bireylerin çalışmaya kendi evlerinde ve aile ortamlarında, yani doğal ortamlarında katılmaları sağlanmış ve böylece ekolojik geçerliğe katkıda bulunulmuştur.

Tepkisellik ya da beklenti etkisi, deney ve kontrol grubundaki bireylere işlem öncesi yapılan detaylı bilgilendirmenin, katılımcıların tutum ve davranışlarında doğal olmayan değişikliklere yol açabilmesi durumudur. Bu etkinin önüne geçmek amacıyla, katılımcılarla gerçekleştirilen ön görüşmede, çalışma hakkında yalnızca yeterli düzeyde bilgi verilmesine özen gösterilmiştir.

Merkeze yönelme ya da istatistiksel regresyon, katılımcıların başlangıç (ön test) puanlarının aşırı uçlarda (çok yüksek veya çok düşük) olmasını ifade eder ve bu durum, sonuçların geçerliliğini etkileyebilir. Bu araştırmada, ön test puanları açısından aşırı düşük veya yüksek değerlere sahip katılımcı bulunmamaktadır, dolayısıyla merkeze yönelme etkisi riskinin önüne geçilmiştir.

Katılımcı geçmiş, deney ve kontrol grubuna dahil edilen bireylerin geçmiş yaşantılarının benzerlik veya farklılıklarının deneysel işlem sonuçlarını etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bu araştırmada katılımcı geçmiş etkisini en aza indirmek amacıyla, araştırma grubu benzer yaşantılara sahip bireylerden oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubu belirlenirken, dahil etme ve etmeme kriterlerine özen gösterilmiş ve böylece denek geçmişinin etkisi en aza indirilmeye çalışılmıştır.

Deneysel uygulamalarda, deney grubundaki katılımcılar deneysel uygulama sürecinde, kontrol grubundakiler ise herhangi bir uygulama yapılmadan beklemenin etkisiyle araştırmadan ayrılma eğiliminde olabilirler. Bu araştırmada, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılarla yapılan ön görüşmede, süreklilik ve devamlılığın önemi vurgulanmış olup, araştırma sürecinde herhangi bir katılımcının araştırmadan ayrılması durumu yaşanmamıştır.

Deneklerin seçimi aşamasında, deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla araştırma duyurusuna geri dönüş yapan tüm bireyler, araştırmanın dahil etme ve dışlama kriterlerine göre değerlendirilmiştir. Bu süreçle, araştırmacının denek seçimi üzerindeki etkisini en aza indirmeye özen gösterilmiştir. Ayrıca, yürütülen araştırmalarda, ön test puanlarının benzer olması yeterli olmayıp, katılımcıların gruplara yansız atanması gereklidir; aksi halde iç geçerlik açısından tehdit oluşabilir. Bu araştırmada, dahil etme ve dışlama koşullarını karşılayan katılımcılar belirlendikten sonra, gruplara atamalar yansız şekilde gerçekleştirilmiş ve böylece uygulayıcı önyargısı gibi olası etkiler kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

Zaman ve dışsal çevresel koşullar, ön test ile son test arasında geçen sürede, bağımsız değişken dışında kalan faktörlerin deney gruplarını etkileyebilme riskini ifade eder. Bu çalışmada, ön test ve son test ölçümlerinden beş hafta sonra deney ve kontrol gruplarında izleme ölçümleri yapılmış, böylece dışsal faktörlerin sonuçlar üzerindeki etkisini en aza indirmek amacıyla sürece ek bir değerlendirme aşaması eklenmiştir.

Farklı ölçme araçları ve süreçleri, kullanılan ölçme araçlarının değişmesi veya farklı sıralarda uygulanması nedeniyle tutarsız sonuçlar elde edilmesine yol açabilir. Bu araştırmada, ön test, son test ve izleme ölçümlerinde tutarlılığı sağlamak amacıyla aynı ölçme araçları, aynı sırayla, aynı ortamda ve aynı araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu yöntemle, ölçüm sürecinden kaynaklanabilecek tutarsızlıklar en aza indirilmeye çalışılmıştır.

Öncelik sırası belirsizliği, neden-sonuç ilişkisi kurmada bağımsız değişkenin bağımlı değişkenden önce uygulanmasının gerekliliğini ifade eder. Bu çalışmada, bağımsız değişken olarak belirlenen KKT-BOPEP, psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeyleri gibi bağımlı değişkenlerin ölçümünden önce uygulanmıştır. Bu sayede, bağımlı değişkenlerdeki değişiklikler, bağımsız değişkenin uygulanması sonrasında elde edilen puanlarla değerlendirilmiş ve böylece öncelik sırası belirsizliği kontrol altına alınmıştır.

Süpervizyon desteği, araştırma sürecinde alınan diğer tedbirlerin yanında, sürecin tüm aşamalarında sağlanmıştır. Tez danışmanı, tez izleme kurulu jüri üyeleri ve tek ebeveynli ailelerle çalışma deneyimine sahip bir öğretim üyesi, araştırmayı yakından takip etmiş, uygulama sürecinde araştırmacıya düzenli süpervizyon oturumları ile destek vermiştir. Ayrıca, araştırmacı ihtiyaç duyduğunda danışmanına ve diğer alan uzmanlarına ulaşarak süpervizyon desteğini sürdürmüştür. Bu süreç, araştırmanın tutarlılığını ve uygulama kalitesini artırmaya katkı sağlamıştır.

## Bölüm 4

### Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, öncelikle araştırmanın nitel boyutuna yönelik tek ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde elde edilen verilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında tek ebeveynli ailelere yönelik geliştirilen KKT-BOPEP'in tek ebeveynlerin boşanma sonrası psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik elde edilen nicel bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle araştırmanın nitel bulguları sunulmuştur. Devamında, araştırmanın nicel aşamasında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ait bulgulara ve bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

#### Nitel Bulgular

##### 1. Araştırmanın destekleyici aşamasında elde edilen nitel bulgular

Bu bölümde, resmi boşanmasının üzerinden en fazla üç yıl geçmiş ve çocuğun/çocukların velayetini üstlenmiş tek ebeveynlerin boşanma sonrası stres kaynakları ve yaşamlarını kolaylaştırıcı unsurlarını belirlemek; boşanma sonrası yaşama dair görüş ve ihtiyaçlarını tespit etmek amacıyla 18 tek ebeveynle yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgular sunulmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın destekleyici nitel aşamasında elde edilen bulgular ana ve alt temalar altında sınıflandırılarak paylaşılmıştır. Tek ebeveyn olarak çocuklarının bakımını sürdüren bireylerin tek ebeveynli aileye geçiş süreci, karşılaştıkları zorluklar, çözüm stratejileri, duygusal durumları ve ihtiyaçlarında meydana gelen değişiklikler ortaya konulmuştur. İçerik analizi sonucunda, tek ebeveyn bireylerin boşanma sonrası stres kaynakları ve kolaylaştırıcılarına ilişkin iki ana tema ve bunlara bağlı on bir alt tema belirlenmiştir. Nitel bulgular sunulurken, her bir temayla ilgili katılımcı görüşlerine doğrudan alıntılarla yer verilmiştir. Gizlilik ilkesi gereği, katılımcılar 1'den 18'e kadar numaralandırılmış olup alıntılar "K" ve katılımcı numarasıyla gösterilmiştir. Örneğin, "K1" birinci katılımcıyı, "K6" ise altıncı katılımcıyı ifade etmektedir. Katılımcıların boşanma sonrası yaşama dair stres kaynakları ve kolaylaştırıcı unsurlarını yansıtan temalar Tablo 7'te sunulmuştur.

**Tablo 7***Ana Tema ve Alt Temalar*

Tema	Alt Tema
Stres Kaynakları	Ebeveyn ve Çocuğun Psikolojik Belirtileri
	Ebeveynlik Stresi
	Yalnızlık ve Sosyal Destek Eksikliği
	Artan Sorumluluklar
	Ekonomik Güçlükler
	Yaşam Tarzında Değişiklikler
	Bireysel zamanın Azalması
Kolaylaştırıcılar	Toplumsal Kalıplar
	Sosyal Destek Kaynakları
	Kendini Toparlama Gücü
	Evlilikle İlişkili Stres Kaynaklarının Ortadan Kalkması

Tablo 7 incelendiğinde tek ebeveyn bireylerin boşanma sonrası stres kaynakları başlığı altında “ebeveyn ve çocuğun psikolojik belirtileri”, “ebeveynlik stresi”, “yalnızlık ve sosyal destek eksikliği”, “artan sorumluluklar”, “ekonomik güçlükler”, “yaşam tarzında değişiklikler”, “bireysel zamanın azalması” ve “toplumsal kalıplar” alt temaları, kolaylaştırıcılar başlığı altında “sosyal destek kaynakları”, “kendini toparlama gücü” ve “evlilikle ilişkili stres kaynaklarının ortadan kalkması” alt temaları ortaya çıkmıştır.

**Stres Kaynakları.** Tek ebeveynli ailelerin büyük bir kısmı boşanma yoluyla oluşmakta olup, boşanma nedeniyle bu ailelerin, diğer tek ebeveynli ailelere göre farklı bir gündemi olduğu söylenebilir. Bu ailelerde, her iki ebeveynin de hayatta olduğu ancak boşanma sonucu ayrıldığı bir yapıda, ebeveynlerin boşanmaya uyum süreci yer alır. Boşanma ile birlikte çocukların velayetinin ebeveynlerden birine verilmesi aile yapısını tek ebeveynli hale getirirken, yetişkin de tek ebeveyn rolünü üstlenir. Bu süreçte yetişkinler, ev işleri, ekonomik sorumluluklar ve çocuk bakımı gibi yükümlülüklerin hepsini tek başına yürütmek durumundadır (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Boşanmanın, eski eşler arasındaki ortak ebeveynlik ilişkisini zorlaştıran karmaşık ve stresli bir yapıya sahip olması (Barth vd., 2020), velayeti üstlenen ebeveynin çocuğa dair kararları çoğunlukla tek başına almasına ve çocuğu tek başına yetiştirmesine yol

açabilir. Bu durum, çocuğa ilişkin kararların ve bakım sorumluluklarının tek bir ebeveyn üzerinde yoğunlaşması sebebiyle önemli bir stres kaynağı olarak görülmektedir (Uğur, 2014). Bu kapsamda, araştırma bulguları alan yazındaki verilerle paralel olarak paylaşılmaktadır.

**Ebeveyn ve Çocuğun Psikolojik Belirtileri.** Tek ebeveyn bireylerin ve çocuklarının boşanma sonrası yaşadıkları psikolojik belirtiler arasında yas, depresyon, ruminasyon, travma sonrası stres bozukluğu ve somatik belirtiler öne çıkmaktadır. Ebeveynlerin bu süreçte yaşadığı psikolojik zorluklar, zihinsel karmaşa ve çaresizlik hissi ile kendini gösterirken, çocuklarda davranış bozuklukları ve duygusal problemler ortaya çıkmaktadır. Bu tema altında toplanan verilere örnek olarak, katılımcıların ifade ettiği deneyimler aşağıda sunulmaktadır.

K9'un "Son zamanlarda kendime hükmedemiyorum, kafamda sürekli sesler var... Bu beni çok zorluyor... Sürekli sorguluyorum: Neden böyle oldu? Biz mutluyduk, neden bizim başımıza geldi?" şeklindeki sözleri, ebeveynlerin yaşadığı zihinsel karmaşa ve çaresizlik hissini açıkça örneklemektedir. Bu ifade, ebeveynlerin sürekli geçmişi sorgulayarak ve yaşananları anlamlandırmaya çalışarak yoğun bir içsel mücadele verdiğini göstermektedir. Benzer şekilde, K14'ün "Boşanma sonrası dönem çok zordu... Sürekli kötü rüyalar görüyor, uykularımdan ter içinde uyanıyordum... Sonunda psikiyatrik destek almaya başladım" şeklindeki ifadesi, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) bir göstergesidir. Bu örnek, boşanma sürecinin ebeveynlerin uyku düzeni ve genel ruh hali üzerindeki derin etkilerini yansıtmaktadır.

Çocuklar açısından ise K7'nin "Oğlum sürekli huzursuz ve sinirliydi... Tırnak yemeye başlamıştı, kaygısını görmek mümkündü..." ifadesi, çocukların boşanma sürecinde yaşadığı somatik ve davranışsal belirtileri göstermektedir. Bu alıntı, çocukların yaşadıkları stresin fiziksel yansımaları olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Diğer bir örnek, K5'in "Boşanma sonrası kızım sürekli ağlıyordu... Tekrar barışmamızı istiyor ve kabul etmediğimde bana öfkeleniyordu" şeklindeki ifadesidir. Bu, çocukların ebeveynlerinin ayrılığına duygusal olarak tepki vererek, çözüm arayışında olduklarını ve bu süreçte öfke gibi yoğun duygusal tepkiler geliştirdiklerini göstermektedir.

Katılımcı görüşleri genel olarak incelendiğinde, ebeveynlerin boşanma sürecinde yaşadıkları yoğun duygusal ve psikolojik yüklerin çocuklara da yansıdığı görülmektedir. Ebeveynlerin, zihinsel karmaşa, kabus görme, ve yoğun stres gibi belirtiler yaşadığı; çocukların ise kaygı, öfke patlamaları ve içe kapanma gibi belirtiler sergilediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, boşanmanın aile bireyleri üzerinde derin psikolojik izler bıraktığını ve bu sürecin duygusal karmaşa ve travma yarattığını ortaya koymaktadır.

**Ebeveynlik Stresi.** Tek ebeveynli ailelerdeki anne ve babaların, bu süreçte ebeveynlik stresi yaşadıkları ve tek ebeveyn olarak çocuklarıyla iletişim kurmakta ve ilişkilerini sürdürmekte zorlandıkları gözlemlenmektedir. Bu zorluklar, özellikle çocukların ergenlik dönemine girmesiyle daha karmaşık hale gelmekte ve ebeveynlerin sorumluluklarını yerine getirmekte ve kontrolü sağlamada güçlük çekmelerine yol açmaktadır. Ebeveynlik stresi teması altında yer alan bazı katılımcı görüşleri, bu sürecin yarattığı zorlukları açıkça ortaya koymaktadır. K18'in "Çocuğumla iletişim konusunda sıkıntılar yaşadım... Hep dediği olsun istiyor... Beni eleştiriyor, suçluyor veya kardeşine bağıyor. Sorunlarımızı çözemiyorum, hatta giderek artıyor" şeklindeki sözleri, tek ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişim sorunlarını ve bu sorunların büyüme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu ifade, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına karşı çaresiz hissettiklerini ve sorunları çözmekte zorlandıklarını yansıtmaktadır. Benzer şekilde, K14'ün "Oğlum ergenliğe girdi, evin erkeği gibi davranmak istiyor... İki kelime bir şey söylüyorum evden gidiyor, geç saatte eve geliyor" ifadesi, çocukların ergenlik döneminde bağımsızlık arayışının ebeveynlerle çatışmaya neden olduğunu ve bu çatışmaların ebeveynler üzerinde nasıl stres yarattığını vurgulamaktadır. Ebeveynler, çocuklarının ergenlik sürecinde bağımsızlık taleplerini yönetmekte zorlanmakta ve bu durum kendilerinde kontrolü kaybettikleri hissini yaratmaktadır.

K17'nin "Kızımın hareketleri ergenliğe girmesiyle beraber çok değişti... Evde kural koymakta zorlanıyorum... Sonra kendimi yetersiz hissediyorum" ifadesi, ebeveynlerin kuralları uygulamada ve çocuklarının davranışlarını yönetmede yaşadıkları zorlukları net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu zorluklar, ebeveynlerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve



çocuklarıyla olan ilişkilerinde duygusal gerilim yaşamalarına yol açmaktadır. Diğer yandan, K11'in "Her sabah okula gitmek istemediğini söylüyor... Kural koymaya çalışsam, uymuyor... Sanki ben onu kontrol etmiyorum da o beni kontrol ediyor gibi..." ifadesi, çocukların ebeveynleri üzerindeki etkisinin ne kadar büyük olduğunu ve ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkiyi ve otoriteyi sürdürmede nasıl zorlandıklarını göstermektedir. Bu, ebeveynlerin kontrolü kaybetmiş hissetmelerine ve çocuklarının davranışlarına müdahale etmekte zorlanmalarına neden olmaktadır.

Katılımcı görüşleri incelendiğinde, tek ebeveynlerin yoğun ebeveynlik stresi yaşadıkları ve çocuklarıyla iletişim kurmakta ciddi zorluklar çektikleri görülmektedir. Özellikle çocukların ergenlik dönemine girmesiyle, ebeveynler çocuklarının davranışlarını yönetmede, kurallar koymada ve bu kuralları uygulamada güçlük yaşamaktadır. Bu süreçte artan çatışmalar ve iletişim sorunları, ebeveynlerin kendilerini yetersiz, çaresiz ve kontrolü kaybetmiş hissetmelerine yol açmaktadır. Tek ebeveyn olmanın getirdiği sorumlulukların, çocuklarının ihtiyaçları ve beklentileri karşısında artması, ebeveynlerin üzerindeki duygusal yükü ve stres seviyesini daha da artırmaktadır.

**Yalnızlık ve Sosyal Destek Eksikliği.** Tek ebeveynli ailelerde boşanma sonrası süreçte, katılımcıların yalnızlık ve sosyal destek eksikliği yaşadıkları gözlemlenmiştir. Katılımcılar, bu dönemde sosyal çevrelerinden ve bekledikleri destek ağlarından yeterli destek göremediklerini ifade etmektedirler. K16, "İnsan iyiyken iyi de düşünce dostu olmuyor, elinden tutanı olmuyor. Kapılar kapanıyor. Arayan soran bile olmadı hocam... Eski eşimin ailesi telefon numaralarımızı para isteyecek bizden diye engellediler. Bunlar sizin torunlarınız ya. İnsan bi destek olmaz mı?" şeklindeki ifadesiyle, çevresinden beklediği desteğin kesilmesini ve bunun yalnızlık hissini nasıl derinleştirdiğini dile getirmektedir. Bu ifade, boşanma sonrası sürecin yalnızca maddi değil, duygusal ve sosyal anlamda da tek ebeveynleri zor durumda bıraktığını göstermektedir. Benzer şekilde, K13'ün "Boşanma sürecinde ve sonrasındaki yakın zaman diliminde, sağımdaki solumdaki insanlar kayboldu... Düşenin dostu olmazmış, onu da gördüm" ifadesi, sosyal çevrenin nasıl daraldığını ve destek arayışlarının nasıl karşılıksız kaldığını

vurgulamaktadır. Bu örnek, boşanma sonrası dönemde bireylerin sosyal izolasyon hislerinin arttığını ve yalnız kaldıklarını açıkça ortaya koymaktadır.

Diğer yandan, K11'in "Bazen korkuyorum yalnızlıktan... Sağlığım yerinde ama başıma bir şey gelirse, destek alacağım insan yok" şeklindeki ifadesi, gelecekte ortaya çıkabilecek sağlık veya iş sorunlarında sosyal desteğe erişememe kaygısını yansıtmaktadır. Bu ifade, tek ebeveynlerin yalnızlık hissini geleceğe yönelik kaygıları da kapsadığını ve bu durumun onların psikolojik yükünü artırdığını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri genel olarak incelendiğinde, boşanma sonrası süreçte, tek ebeveynlerin kök ailelerinden, eski eşin ailesinden ve çevrelerinden bekledikleri desteği görememeleri, sosyal ilişkilerinin zayıflamasına ve yalnızlık hissini güçlenmesine yol açmaktadır. Bu destek eksikliği, yalnızlık duygusunu derinleştirirken, tek ebeveynlerin sosyal izolasyon yaşamalarına ve gelecekte karşılaşılabilecekleri zorluklar karşısında kendilerini savunmasız hissetmelerine neden olmaktadır.

**Artan Sorumluluklar.** Tek ebeveyn anne ve babaların, çocuklarının bakımı, eğitim hayatı, ev işleri ve kamusal düzen gibi alanlarda artan sorumlulukları üstlenmeleri gerektiği görülmektedir. Bu süreçte, daha fazla zaman ve çaba harcamaları gerektiğini ifade eden katılımcıların görüşleri, artan sorumlulukların tek ebeveynler üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. K1, "Ev işleriyle daha çok ilgileniyorum kesinlikle. Mutfak işleri, çamaşır... Basit gibi gözüküyor ama eski eşim bir şekilde hallediyormuş bunları" şeklinde ifade ederek, boşanma sonrası rutin ev işlerinin bile yük haline geldiğini ve yeni sorumluluklarla başa çıkmanın zorluğunu dile getirmektedir. Bu ifade, günlük yaşamın beklenmedik ayrıntılarının bile nasıl stres kaynağı haline geldiğini göstermektedir. Benzer şekilde, K5'in "Maddi ve manevi bir evin tüm sorumluluğu üstümde... Ödemeler, çarşıda pazarda yapılacak her şey size ait" ifadesi, tek ebeveynlerin finansal ve fiziksel yüklerin artışıyla nasıl baş etmeye çalıştığını ortaya koymaktadır. Bu durum, ekonomik sorumlulukların tek bir ebeveynin üzerine yoğunlaşmasının yarattığı baskıyı ve günlük yaşamın daha karmaşık hale geldiğini vurgulamaktadır.

Diğer yandan, K10'un "Sorumluluklarım arttı ev ile ilgili olarak... Çocukla tek başına ilgilenmem gerekliliği bir erkek olarak çok şeyi düşünmemi zorunlu kılıyor" ifadesi, cinsiyet rolleri bağlamında yaşanan dönüşümü ve bu değişimin yarattığı ek yükleri açıkça ortaya koymaktadır. Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamının, ebeveynlerin yaşamlarını nasıl yeniden düzenlemelerini zorunlu kıldığını göstermektedir. Son olarak, K18'in "Çocuğun dersleri, okulu, sınavları, ödevi... Çocuğun sorumluluğu tek bana ait olduğu için genelde kendimden çok onu düşünürken buluyorum kendimi" ifadesi, tek ebeveynlerin çocuklarının eğitim ve gelişim süreçlerini üstlenmenin getirdiği duygusal ve zihinsel yükü göstermektedir. Bu ifade, ebeveynlerin çocukları için duydukları sorumluluğun yoğunluğunu ve bu sorumluluğun kendi yaşamlarına nasıl yansıdığını anlatmaktadır.

Katılımcı görüşleri incelendiğinde, tek ebeveynlerin, çocuklarının tüm ihtiyaçlarını karşılarken ev işleri ve ekonomik sorumlulukları tek başlarına üstlendikleri anlaşılmaktadır. Bu durum, ebeveynlerin günlük hayatlarında daha fazla enerji ve zaman harcamalarına neden olmakta, bu da onların yaşamlarını yönetirken artan sorumlulukların getirdiği stresi açıkça yansıtmaktadır.

**Ekonomik Güçlükler.** Tek ebeveyn olan katılımcılar, boşanma sonrası süreçte evin geçimi ve giderlerin karşılanmasında yaşadıkları ekonomik güçlükleri dile getirmektedirler. Gelirin yetersizliği, tek ebeveynlerin mali sorumluluklarla başa çıkmasını zorlaştırmakta ve bu durum, ekonomik sıkıntıları daha da derinleştirmektedir. K16'nın "Devletten yardım için başvurduğum... Çocuğun ihtiyacı oluyor, alamıyorum... Evin elektriğini kestiler, uzun dönem ödeyemediğim için" şeklindeki ifadesi, katılımcıların ekonomik güçlüklerle nasıl mücadele ettiğini ve bu sıkıntıların gündelik hayatlarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu ifade, temel ihtiyaçları bile karşılamakta zorlanan ebeveynlerin yaşadığı çaresizliği ve ekonomik baskıyı yansıtmaktadır. Benzer şekilde, K15'in "Ekonomik çaresizlik çok zorladı ilk başlarda... Belirli süre eldeki avuçtakini harcadık. Sonra babam yardım etti, ama bi yere kadar" ifadesi, geçim sıkıntısının tek ebeveynler üzerindeki baskısını ve bu süreçte aileden alınan desteğin

sınırlı olduğunu vurgulamaktadır. Ekonomik zorlukların aile bağlarına ve dışarıdan alınan desteklere nasıl bağımlı hale getirdiği açıkça görülmektedir.

K7'nin "Eve gelen gelir düştü... İki gelirden bire düşünce ve giderler artınca zorluk yaşıyorum... Harcamaları kısmak zorundayım" ifadesi ise boşanma sonrası finansal durumun kötüleşmesinin ve gelir kaybının, tek ebeveynlerin yaşam standartlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Bu durum, tek ebeveynlerin ekonomik sıkıntılarla başa çıkmak için alışkanlıklarını ve harcamalarını yeniden düzenlemeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Diğer yandan, K14'ün "Boşandıktan sonra hayat mücadelesi başladı... Ayın sonunu nasıl getiririm, nereye veririm diye düşünüyorum" ifadesi, boşanma sonrası hayatın finansal belirsizliklerle dolu olduğunu ve ekonomik baskıların tek ebeveynlerin zihinsel ve duygusal yükünü artırdığını anlatmaktadır. Son olarak, K8'in "İlk başlar inanılmaz kötüydü... Çocuğuma alacak olduğum bir bezi bile zor buluyordum... Dünyanın yükü omuzlarımda gibi hissediyordum" ifadesi, boşanma sonrası ekonomik mücadelelerin ebeveynler üzerindeki ağır etkisini ve çaresizlik hissini açıkça yansıtmaktadır.

Katılımcı görüşleri incelendiğinde, boşanma sonrası süreçte tek ebeveynlerin çocuk bakımı, ev işleri ve ekonomik sorumlulukları tek başlarına üstlenmek zorunda kaldıkları anlaşılmaktadır. Artan ekonomik baskılar, ebeveynlerin hem maddi hem de manevi anlamda yoğun bir yük altına girmelerine yol açmaktadır. Bu süreçte, tek ebeveynler, bütçelerini yönetmek, gelirlerini dengelemek ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli bir mücadele içinde olduklarını ifade etmektedirler.

**Yaşam Tarzında Değişiklikler.** Tek ebeveyn olma süreci, bireylerin yaşam tarzlarında köklü değişikliklere yol açmaktadır. Katılımcılar, bu süreçte yeni bir ikametgâha taşınma, şehir veya mahalle değiştirme, yeni eşyalar alma ve çocukları için yeni okullar bulma gibi zorunluluklarla karşı karşıya kaldıklarını ifade etmektedirler. Bu zorunlu değişimler, bireylerin alıştıkları düzeni bozmakta ve yeni bir yaşam düzeni kurma gerekliliğini doğurmaktadır. K3, "Bu süreçte yaşadığım yer değişti... Yaşadığım şehirden ayrıldım... Taşınmak durumunda kaldım Bursaya, ailemin yanına" şeklindeki ifadesiyle, boşanmanın ardından fiziksel olarak

nasıl büyük bir değişiklik yaşadığını ve bu yeni yaşam düzeninin günlük yaşamına olan etkilerini dile getirmektedir. Taşınmak zorunda kalmanın, alıştığı yaşam düzeninden kopmasına ve yeni bir ortama uyum sağlama zorunluluğuna neden olduğunu belirtmektedir.

Benzer şekilde, K6'nın "Boşanma olduktan sonra ani bir kararla İstanbul'a taşındım. Artık orada kalmak istemiyordum" ifadesi, boşanma sonrası geçmişten uzaklaşma isteğiyle yapılan yer değişikliklerinin, bireylerin yaşamlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Bu, boşanmanın duygusal yüklerinden kaçınma ve yeni bir başlangıç yapma çabasını yansıtmaktadır. K8'in "İlk annelere geldim... Sonrasında kendim kiraya çıktım. Eve taşındığımda hiç eşyam yoktu" ifadesi ise boşanmanın ardından bireylerin ekonomik ve sosyal açıdan yeni bir düzen kurma mücadelesini gözler önüne sermektedir. Bu ifade, boşanma sürecinin sadece yer değişikliği değil, aynı zamanda yeniden yapılanma gerektiren ekonomik ve sosyal bir dönüşüm süreci olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcı görüşleri genel olarak incelendiğinde, tek ebeveyn olma sürecinin bireylerin yaşam tarzında köklü değişikliklere yol açtığı anlaşılmaktadır. Bu süreçte ebeveynler, yeni yerleşim alanlarına uyum sağlama, çocukları için yeni okullar bulma ve yeni bir yaşam düzeni oluşturma çabası içine girmektedirler. Bu değişiklikler, hem maddi hem de duygusal anlamda önemli bir uyum süreci gerektirmekte ve bireylerin yaşamlarını yeniden inşa etmelerine yol açmaktadır.

**Bireysel Zamanın Azalması.** Tek ebeveyn olma sürecinin, bireylerin kendilerine ayırdıkları kişisel zamanı önemli ölçüde azaltabileceği görülmektedir. Katılımcılar, boşanma sonrasında artan sorumluluklar nedeniyle, daha önce kendilerine ayırdıkları zamanı artık çocuk bakımı, ev işleri ve iş yükü gibi faaliyetlere harcamak zorunda kaldıklarını ifade etmektedirler. K10, "Öncesinde kendime ayırdığım zamanın daha çok olduğunu fark ediyorum... Şimdiye bakınca kendim için hiçbir vaktim yok diyebilirim. Ev iş arasında geçiyor" diyerek, tek ebeveyn olmanın getirdiği sorumlulukların, kendisine ayırdığı zamanı nasıl azalttığını dile getirmektedir. Bu ifade, boşanma sonrası kişisel zamanın ev içi sorumluluklar nedeniyle kısıtlanabileceğini düşündürmektedir.

Benzer şekilde, K1'in "Eskisi gibi olmuyor. Dışarıda zaman geçirmeyi severim aslında... Şimdilerde ise kendime ayırdığım bu zaman yok denecek gibi. Kızımla ilgilenmem gereken konular, ev vs. birçok şey bunu öteliyor" ifadesi, bireysel zamanın azalmasının tek ebeveynlerin sosyal hayatlarını etkileyebileceğini işaret etmektedir. Bu ifade, çocuk bakımının ve ev içi sorumlulukların, sosyal aktivitelere ve kişisel zamana ayrılan zamanı kısıtlayabileceğini yansıtmaktadır. K8'in "Ayrılmamızdan sonra ev işleri, çocuklarla ilgilenmek... Kendime ayırdığım kısıtlı zamanı da buralarda değerlendirmeye çalışıyorum" şeklindeki ifadesi ise boşanma sonrasında artan ev ve iş yüklerinin, bireylerin kendilerine ayırabilecekleri zamanı önemli ölçüde azaltabileceğini anlatmaktadır. Bu ifade, tek ebeveynlerin hem iş hem de çocuk bakımı gibi sorumluluklar altında kendilerine zaman yaratmakta zorluk çekebileceğini düşündürmektedir.

Katılımcı ifadeleri genel olarak incelendiğinde, tek ebeveyn olma süreci ve sonrasında bireylerin kişisel zamanlarının azalabileceği anlaşılmaktadır. Boşanma sonrası artan sorumluluklar nedeniyle, spor, sosyal aktiviteler ve arkadaş buluşmaları gibi kişisel zaman gerektiren faaliyetlerin yerini ev işleri, çocuk bakımı ve iş yükünün alabileceği görülmektedir. Ebeveynler, çocuklarıyla ilgilenmek ve ev içi sorumlulukları yerine getirmek zorunda olduklarından, kendilerine vakit ayırmada zorluk yaşadıklarını ve kişisel alanlarının kısıtlandığını ifade etmektedirler.

**Toplumsal Kalıpyargılar ve Damgalanma.** Katılımcıların anlatılarında, toplum tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirildikleri ve damgalanabildikleri görülmektedir. Özellikle boşanmış ve tek ebeveyn olan kadınların, toplumun bu süreçte kendilerine yönelik olumsuz ve etiketleyici bakış açılarından sıkça şikayetçi oldukları anlaşılmaktadır. Katılımcıların bir kısmı, toplumun boşanmış kadınlara yönelik önyargılarından dolayı rahatsızlık yaşadıklarını ve bu durumun sosyal yaşamlarını etkileyebileceğini ifade etmektedir.

K18, "Doğuda yaşıyorum... Boşanmış kadın olma algısını sizlere aktarmaya çalışıyorum. Etiketleme çok fazla" diyerek, özellikle muhafazakâr veya kırsal bölgelerde boşanmış kadınlara yönelik baskının ve kalıpyargıların daha belirgin olduğunu belirtmektedir.

Bu, farklı coğrafi bölgelerde toplumsal bakış açısının farklılık gösterebileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, K10'un "Bazı zamanlarda sokağa çıkarken bile tedirgin oluyordum... Sanki boşandığımızı onlara açıklamam gerekiyor gibi hissettiriyorlar" ifadesi, boşanmış bir kadın olarak sosyal çevrede nasıl algılanacağına dair kaygıları yansıtmaktadır. Bu durum, kadınların boşandıktan sonra kendilerini sürekli açıklama ve savunma zorunluluğunda hissettiklerini göstermektedir. K11'in "Şimdi bir apartmana taşındım... Komşular ve akrabalar hep bir ton soru soruyor, bu rahatsız edici" şeklindeki ifadesi ise toplumun boşanmış bireylere yönelik merakının ve müdahaleci tutumlarının tek ebeveynler üzerinde baskı yaratabileceğini düşündürmektedir. Bu tutumlar, bireylerin sosyal çevrelerinde daha temkinli ve kapalı davranmalarına neden olabilir. Diğer yandan, K8'in "Oturduğum yerde boşandığımı söylemedim... Bu şekilde daha rahat ediyorum" ifadesi, katılımcıların toplumsal yargılardan korunmak için boşanmalarını saklamayı tercih edebileceklerini göstermektedir. Bu durum, toplumsal baskının bireyleri sosyal ilişkilerde mesafeli ve gizli bir yaşam tarzı benimsemeye zorlayabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcı ifadeleri genel olarak incelendiğinde, toplumsal kalıpyargılar ve damgalanmanın, tek ebeveynlerin özellikle kadın olanlarının yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkileyebileceği görülmektedir. Katılımcılar, toplumsal normlara uymadıkları takdirde eleştirilme veya yanlış anlaşılma kaygısı taşıdıklarını ve bu nedenle davranışlarını kontrol altında tutmak zorunda kaldıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca, bazı katılımcılar, boşanmanın ardından cinsel taciz veya uygunsuz yaklaşımlar gibi deneyimlerle karşılaşabildiklerini dile getirmişlerdir. Bu tür durumların, kadınların boşanma sonrası süreçte yaşadıkları zorlukları daha da arttırabileceği ve iş yaşamında bile bu tür rahatsız edici yaklaşımlar ile karşılaşma olasılıklarının arttığı görülmektedir. Toplumun tek ebeveynlere yönelik bu olumsuz tutumları, özellikle kadınların sosyal ve duygusal anlamda daha fazla yalnızlaşmasına yol açabileceği anlaşılmaktadır. Bu tür damgalama ve yargılar, bireylerin toplumsal entegrasyonunu ve destek mekanizmalarına erişimlerini kısıtlayabilir ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir.

### **Kolaylaştırıcılar**

Tek ebeveynli aile olmanın getirdiği güçlükler anlatılırken, bunun aksine bazı katılımcılar, tek ebeveyn olduktan sonra sosyal, psikolojik ve ekonomik açıdan daha iyi durumda olduklarını ifade etmektedirler. Bu katılımcılar, daha iyi hissettiklerini, çözüm yollarını keşfetme konusunda daha çabalı olduklarını, sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu, sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda olduklarını ve çevreleriyle daha kolay iletişim kurabildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu ifadeleri, tek ebeveyn olmanın her zaman olumsuz bir etki yaratmadığını ve bazı bireylerin bu durumu kendi lehlerine çevirebildiklerini göstermektedir.

**Sosyal Destek Kaynakları.** Boşanma sürecinde ve sonrasında, tek ebeveynlerin ailelerinden ve sosyal çevrelerinden aldıkları destek, onların bu zorlu dönemi daha kolay atlattıklarına katkı sağlayabilmektedir. Katılımcılar, çevrelerinden gelen olumlu desteklerin, kendilerine moral ve motivasyon verdiğini ve yeni yaşamlarına uyum sağlamalarında önemli bir rol oynadığını ifade etmektedirler. K6, "Ailem ve arkadaşlarım bu kararımı desteklediler... Karşılaştığım bu aldatma karşısında boşanma kararı aldıktan sonra herhangi bir yargılama veya kötü bir bakış olmadı... Aksine insanlar destekledi" diyerek, boşanma sürecinde aldığı sosyal desteğin önemini vurgulamaktadır. Bu ifade, çevrenin destekleyici tutumunun, tek ebeveynlerin bu süreci daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine nasıl katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Benzer bir şekilde, K7'nin "Çevremdeki insanlar bu aldığım kararı destekledi... Çalıştığım yerde veya kendi ailemde olumsuz denebilecek bir yaklaşım görmedim" ifadesi, sosyal çevreden gelen desteğin, bireylerin kendilerini yalnız hissetmemelerine ve motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Bu, destekleyici sosyal çevrelerin, boşanma sürecinin olumsuz etkilerini hafifletebileceğini işaret etmektedir. K3'ün "Ailem, arkadaşlarım sağ olsun hep destek oldular bana koşulsuz... Annem gelip yemek bırakıyor, arkadaşlarımla bir telefonda konuşmak bile terapi gibi oluyor bana" ifadesi ise bireylerin günlük hayatlarında sosyal destek sayesinde rahatladıklarını ve bu desteğin



psikolojik iyilik hallerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu tür desteklerin, tek ebeveynlerin hayatlarında dengeyi sağlamalarına ve yeni yaşam düzenlerine uyum sağlamalarına nasıl yardımcı olabileceği anlaşılmaktadır.

Katılımcı ifadeleri genel olarak incelendiğinde, aile ve sosyal çevre desteğinin, tek ebeveynlerin boşanma sürecindeki zorlukları hafifletebileceği ve onların kendilerini daha güçlü hissetmelerine katkı sağlayabileceği anlaşılmaktadır. Sosyal desteğin varlığı, bireylerin yalnızlık hissini azaltmakta ve stres seviyelerini hafifletmekte etkili olabilir. Boşanma kararlarının yargılanmaması ve aksine desteklenmesi, bireylerin psikolojik iyilik hallerini güçlendirebilir ve yeni yaşam düzenlerine daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olabilir.

**Kendini Toparlama Gücü.** Tek ebeveyn bireylerin, boşanma sonrası süreçte yaşadıkları zorlukların ardından kendilerini toparlama ve yeni yaşamlarına uyum sağlama becerileri göstermekte oldukları gözlemlenmektedir.

Katılımcıların büyük bir kısmı, ekonomik, sosyal ve kişisel yaşamlarında bu zorlukları bir fırsat olarak değerlendirerek, kendilerini yeniden inşa etme yönünde adımlar atmaktadır. Örneğin, altı katılımcı, boşanma sonrası süreçte kendilerine yeni bir hedef belirleyerek, bu hedefleri gerçekleştirmek için çalıştıklarını belirtmiştir. K18, kilo vermek, spora gitmek ve yarım kalan yüksek lisans eğitimine devam etmek gibi kişisel gelişim odaklı adımlar attığını ifade ederken, K2 ve K8, ekonomik zorluklara karşı yeni iş alanlarına yönelerek kendi ekonomik bağımsızlıklarını sağladıklarını dile getirmişlerdir. Bu katılımcıların ifadeleri, ekonomik zorlukların bireyleri daha girişimci ve yaratıcı çözümler aramaya teşvik edebileceğini göstermektedir. Ayrıca, üç katılımcı, boşanma sürecinin getirdiği yasal ve bürokratik zorluklarla başa çıkmak için yeni beceriler geliştirmek zorunda kaldıklarını vurgulamıştır. Örneğin, K14, eski eşinin nafakayı ödememesi durumunda haklarını savunmak için dilekçe yazmayı ve yasal başvurular yapmayı öğrendiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, K4 ve K17, daha önce deneyimlemedikleri bürokratik süreçleri ve finansal işlemleri öğrenerek bu zorluklarla baş etmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu ifadeler, katılımcıların, zorunlu da olsa, yeni bilgi ve beceriler edinerek özgüvenlerini artırma potansiyeline sahip olduklarını göstermektedir. Ek

olarak, beş katılımcı, sosyal medya ve dijital platformlar üzerinden ticari girişimlerde bulunarak hem ekonomik hem de sosyal anlamda kendilerini geliştirme çabalarını vurgulamıştır. K13, internetten satış yapmaya başlayarak ve ehliyet alarak kişisel ve ekonomik bağımsızlığını sağlamak için adımlar atarken, K8 gibi diğer katılımcılar da ekonomik faaliyetlerini genişleterek kendi geçimlerini sağlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu tür girişimlerin, katılımcıların sosyal çevreleriyle daha geniş bir iletişim kurmalarını ve kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Genel olarak, katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, boşanma süreci sonrası bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken gösterdikleri uyum sağlama çabaları ve kendilerini toplama süreçlerinin farklılık gösterebileceği görülmektedir. Ancak, birçoğunun yaşadıkları olumsuzlukları, ekonomik ve sosyal bağımsızlık sağlama fırsatı olarak değerlendirdiği ve bu süreçlerin bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabileceği anlaşılmaktadır. Tek ebeveyn bireyler, yaşadıkları deneyimlerin ardından güçlenerek ve yeni beceriler kazanarak, daha dirençli ve kendine güvenen bir yaşam kurma potansiyeline sahiptirler.

**Evlilikle İlişkili Stres Kaynaklarının Ortadan Kalkması.** Katılımcıların çoğu, evlilik sürecinde yaşadıkları stres kaynaklarının, boşanma ile birlikte ortadan kalkmasının, sürece uyumlarını kolaylaştırdığını belirtmektedir. Evlilik döneminde yaşanan çatışmalar, aldatma, ebeveynlik sorumluluklarının eşit paylaşılmaması ve eşin ailesinin evliliğe müdahalesi gibi faktörler, katılımcılar tarafından önemli stres unsurları olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların altısı, boşanma sonrasında bu stres kaynaklarının sona ermesiyle birlikte kendilerini daha özgür ve rahat hissettiklerini, karar alma süreçlerinde bağımsızlık kazandıklarını ifade ederken, dördü ise fiziksel olarak eski eşlerinden uzaklaşmanın kendilerine psikolojik olarak iyi geldiğini vurgulamıştır.

K4, “Evde savaşır gibiydik... Kendimi şu an daha rahat hissediyorum... Bu süreç hem bana hem kızıma çok iyi geldi” diyerek, boşanmanın ardından yaşanan değişimin, evlilik sürecindeki karmaşık duygular ve sürekli çatışmalardan kurtulmanın bireysel ve ailevi huzuru nasıl artırdığını anlatmaktadır. Bu durum, katılımcıların boşanma sürecini kendileri ve çocukları

için bir iyileşme ve rahatlama fırsatı olarak gördüklerini göstermektedir. K8'in "Eski eşim zaten normal bir baba değildi... Şimdi kararları daha hızlı ve kolay alabiliyorum... Bu konuda özgürüm" ifadesi ise boşanmanın bireylere, çocuklarıyla daha bağımsız ve uyumlu bir yaşam sürme fırsatı sunduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların üçü, boşanma sonrası dönemde, daha önceki gibi eşleriyle sürekli çatışma yaşamadan çocuklarıyla ilgili kararları tek başlarına almanın getirdiği özgürlüğü ve rahatlamaı vurgulamıştır.

K6'nın "Beni aldatmasını evli kaldığımız süreçte uzun zaman düşünmüştüm... Uzaklaştım o şehirden... Bu bana oldukça iyi geldi" şeklindeki ifadesi, fiziksel mesafenin psikolojik iyileşmeye katkı sağladığını ifade eden katılımcılardan biridir. Katılımcıların dördü, eski eşlerinden fiziksel olarak uzaklaşmanın, onlara yeni bir başlangıç yapma fırsatı verdiğini ve bu sürecin, psikolojik olarak iyileşmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. K10, "Eşim hayatının merkezine bizi değil de kendi annesini koymuş durumdaydı... Şimdi oğlumla beraber kararlarımızı daha kolay alıyoruz" diyerek, boşanma sonrası eşin ailesinin etkilerinden kurtulmanın, kendisi ve çocuğu için daha bağımsız ve huzurlu bir yaşam sunduğunu dile getirmiştir. Katılımcıların ikisi, eşlerinin ailelerinin evlilikleri üzerindeki baskısının boşanma ile birlikte sona ermesinin kendilerine özgürlük ve rahatlık sağladığını ifade etmektedir. Son olarak, K15'in "Eşim zaten çocuklarla hiç ilgilenmezdi... Çocuklarımla beraber küçük şeylerden mutlu olmasını öğrendik" ifadesi, evlilik süresince yaşadığı yüklerin boşanma ile hafiflemesi sonucunda, daha önce zorlanılan durumların artık geride kaldığını göstermektedir. Katılımcıların beşi, boşanmanın ardından, çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirdiklerini ve küçük şeylerden daha fazla mutluluk duyduklarını ifade etmiştir.

Genel olarak, katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, evlilik sırasında yaşanan sorunların ve stres faktörlerinin boşanma ile ortadan kalkmasının, tek ebeveyn bireylerin yaşam kalitesini artırabileceği ve sürece uyumlarını kolaylaştırabileceği anlaşılmaktadır. Katılımcıların, karar alma süreçlerinde bağımsızlık kazanmaları ve çocuklarıyla daha uyumlu bir yaşam sürmeleri, bu değişimin olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Ayrıca, boşanma sonrası fiziksel olarak eski

eşten uzaklaşmanın, bireylerin psikolojik iyileşmelerine ve yeni bir başlangıç yapmalarına katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

## 2. Deney Grubundaki Katılımcıların ve Grup Yöneticisinin Programa İlişkin Değerlendirmeleri

Araştırmada her oturum sonunda tek ebeveynlerin programa ilişkin görüş ve değerlendirilmelerini almak üzere “Grup oturumlarını değerlendirme formu-üye” ve grup liderinin görüş ve değerlendirmelerini almak üzere “Grup oturumlarını değerlendirme formu-Grup yöneticisi” formları kullanılarak program değerlendirme formları uygulanmıştır. “Grup oturumlarını değerlendirme formu-üye” formunda gerçekleştirilen oturumun ilerleyişi ve programa yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını değerlendirdiği sorular yer almaktadır. Bu amaç doğrultusunda “Grup oturumlarını değerlendirme formu-üye” formunda “Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir”, “Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz nelerdir?”, “Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi” açık uçlu sorularıyla her oturumun sonunda katılımcıların oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Katılımcılar, “D” olarak kodlanarak, D, D2, D3, D4...D16 olarak numaralandırılmıştır. Bu bölümde deney grubundaki katılımcıların değerlendirme formundan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. “Grup oturumlarını değerlendirme formu-Grup yöneticisi” ile grup liderinin oturuma ilişkin hazırlıkları ve deneyimleri ile ilgili kendisini değerlendirmesi için 16 sorudan oluşan oturum değerlendirme formu kullanılarak ifade edilmeye çalışılmış olup aşağıda formlardan elde edilen veriler, katılımcı görüşlerine yer verilerek sunulmuştur.

### ***Birinci oturum.*** Tanışma ve KKT Modelinin Açıklanması

Psiko-Eğitim programının ilk oturumuna katılan üyeler, “Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir” başlığı altında, paylaştıkları duygularında ortak noktalar ve içsel farkındalıklar yaşadıklarını aktarmıştır. Katılımcıların çoğu, yalnız olmadıklarını hissettiklerini belirtmiş ve bu durumun kendilerine rahatlama ve iyi hissetme sağladığını ifade etmiştir. Bazı üyeler, oturumun kendilerini bir ayna gibi yansıttığını ve bu sürecin kendilerini tanımada bir

fırsat sunduğunu dile getirmiştir. Diğer duygular arasında umut, heyecan, tedirginlik ve empati yer almakta olup, özellikle diğer grup üyelerinin yaşadığı acı ve zorlukların paylaşımının, katılımcılar üzerinde hem üzüntü hem de duygusal bir bağ kurulmasına aracılık ettiği değerlendirilmektedir. Bu deneyimler, üyelerin oturumdan kişisel kazanımlar elde ettiklerini ve psiko-eğitim sürecine olumlu yaklaştıklarını göstermektedir. Ayrıca forma yanıt veren bazı katılımcılar, uzun zamandır göz ardı edilen duyguların farkına varılması ve kendileri için bir şeyler yapma bilincinin getirdiği mutluluk ve umut da dikkat çeken diğer duygusal deneyimler arasında bulunmaktadır. Oturum sonrasında bazı katılımcıların, bu süreçle ilgili derin düşüncelere daldığı ve duygusal bir içgözlem süreci yaşadığı aktarılmaktadır. Bu kapsamda aşağıda bazı katılımcı görüşleri paylaşılmıştır:

D7' *"Bu oturum, uzun zamandır duygularımı gözardı ettiğimi farketmemi sağladı. Oturumdan sonra bir süre uyuyamayıp şuanki süreçteki duygularımı tartmaya çalıştım. Uzun zaman sonra kendim için birsey yapmak bana sevinç ve umut verdi "* ve D12'nin *"Psikoeğitim grubunun başlamasıyla hissettiğim heyecan, grubun enerjisiyle daha da güçlendi. Yalnız olmadığımı fark etmek ve benzer deneyimler yaşayan insanlarla bir arada olmak bana büyük bir rahatlama sağladı; sanki kendimi bir aynada gördüm ve duygularım daha netleşti. Grup içerisindeki ortak acıların paylaşımı, empati ve dayanışma duygusunu hissettirirken, yalnız olmadığımı bilmek bana iyi geldi."* görüşleri birinci oturuma ilişkin görüşlere örnek olarak gösterilebilir.

Birinci oturuma yönelik, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz düşünceler nelerdir" başlığı altında katılımcılar, oturumun kendileri üzerinde olumlu etkiler bıraktığını ve beklentilerine cevap verdiğini ifade etmişlerdir. Tanışma oturumu olması sebebiyle, grup üyeleri birbirleriyle ilk kez karşılaşmış ve bu süreç, grup dinamiklerinin belirlenmesi açısından oldukça verimli geçmiştir. Katılımcılar, oturumun samimi ve içten bir atmosferde gerçekleştiğini, uzun zamandır ilk defa anlatıp anlaşıldıklarını hissettiklerini belirtmişlerdir. Yalnız olmadıklarını fark ettiklerini, kendilerini anlayan diğer bireylerle bir arada olmanın verdiği rahatlama ve mutluluk içinde olduklarını dile getirmişlerdir. Özellikle farklı deneyimlerden gelen

grup üyelerinin benzer duygular yaşadığını görmek, katılımcılara güç vermiş ve sürece dahil olmanın ne kadar doğru bir karar olduğunu düşündürmüştür. Yeni bilgiler öğrenme konusunda duydukları heyecan, oturumun genel enerjisini olumlu yönde etkilemiştir. İşleyiş ve grup içindeki birliktelik açısından da oldukça keyif aldıklarını ifade eden katılımcılar, başlangıçta hissettikleri tedirginliğin oturum sonuna geldiğinde büyük ölçüde azaldığını aktarmışlardır. Bu kapsamda aşağıda bazı katılımcı görüşleri paylaşılmıştır:

*D3 "Farklı deneyimler ile aynı sonucu yaşayan arkadaşlarla bir araya gelmenin verdiği yaşadıklarım da yalnız olmadığımı hissettirdi. Yeni bilgiler öğreneceğimden heyecan duydum. Bu grup içinde olmaktan mutluluk duydum." ve D8 "Çok içten, samimi ve güzel bir oturum oldu. Oldukça seviyeliydi. Çok güzel vakit geçirdim. Yalnız olmadığımı, anlatıp anlaşıldığım bir ortamda bulunduğumu hissettim uzun zaman sonra ilk kez. Bu yüzden mutluyum. İyi ki katılmışım."* paylaşımlarında bulunmuşlardır.

Birinci oturuma yönelik, "Bugünkü oturumunuzda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi" başlığı altında KKT-BOPEP ile ilgili bilgi sunumu, beklenti ve kişisel amaçlar, KKT'nin felsefesi ve psikolojik esneklik kavramı hakkında görüşler paylaşıldı. Katılımcılar, sunulan bilgilerin genel olarak uygulanabilir olduğunu ancak herkesin ihtiyaçlarına ve yaşam koşullarına göre sıklığının ve yoğunluğunun değişebileceğini ifade etmiştir. Bazı şeyleri kabullenip, zamanla yollarına devam etmeleri gerektiğini fark ettiklerini, daha az düşünmeye ve üzülmeğe hayatin keyfini çıkarmaya odaklanmanın kendilerine faydalı olacağını dile getirmişlerdir. Psikolojik esneklik kavramının alt bileşenlerine yönelik farkındalıklarını aktarmışlardır. Örneğin, ayrışmaları gereken duyguların farkına vardıklarını ve bu duyguları kabul ederek veya değiştirebilecekleri alanlara odaklanarak kendilerini bulma yolculuğuna çıkmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Paylaşılan "parti metaforu" özellikle dikkat çekici bulunmuş ve duyguların geçici olduğuna dair yapılan vurgular katılımcılarda güçlü bir farkındalık yarattığı paylaşılmıştır. Bu görüşlere ek olarak aşağıda bazı katılımcıların birinci oturumdaki öğrenmelerini ilişkin görüşleri paylaşılmıştır:

D5 "Genel olarak bazı şeyleri kabul edip yoluma devam etmem gerektiğini ve kendime iyi gelecek şeylerle zaman ayırmam gerektiğini değerlendirip, daha az düşüncülere takılıp, bugünü yaşamak için harekete geçmem gerektiğini öğrendiğim." ve D10 "İlk oturumda grubun kuralları ve nasıl olacağı ile ilgili konular paylaşıldı. Kabul ve kararlılık terapisinin ne olduğunu ve bunun bu oturumlarda nasıl kullanılacağını öğrendim." paylaşımlarında bulunmuşlardır.

*Grup yöneticisi.* Birinci oturumda belirlenen kazanımların büyük oranda gerçekleştirildiğini düşünüyorum. Grup üyeleri birbirleriyle tanıştı, grup kuralları oluşturuldu ve bireysel amaçlar netleştirildi. KKT ile psikolojik esneklik kavramları hakkında yapılan bilgilendirme, katılımcılar tarafından olumlu karşılandı. Grup yöneticisi olarak, katılımcılarla etkili bir iletişim kurduğumu ve onları destekleyici, kabul edici bir tutumla yönlendirdiğimi düşünüyorum. Üyelerin katılımı ve etkinliklere olan ilgisi, grubun genel dinamiğini olumlu yönde etkiledi. Oturumun güçlü yanları arasında, grup içi etkileşimlerin etkili bir şekilde sağlanması ve sürecin planlandığı gibi yapılandırılmış bir biçimde tamamlanması yer alıyor. Ancak çevrim içi ortamın getirdiği teknik sorunlar, özellikle bir katılımcının ses problemi yaşaması, çözüm bulma konusunda beni zorladı. Ayrıca, bir üye toplantıdan düştü sonrasında yeniden katıldı. Bununla ilgili olarak diğer oturumlar için gerekli önlemler alınması için neler yapılabileceğini konuştuk. Oturuma başlarken orta düzeyde bir gerginlik ve heyecan hissettim, ancak katılımcıların olumlu tepkileri ve sürece olan uyumları beni rahatlattı. Yapılandırılmış bir programı takip etmek ve zamanı etkili bir şekilde yönetebilmek, sürecin genel akışını sorunsuz hale getirdi. Katılımcıların beklentilerini açıkça ifade etmeleri ve gruba bağlılık göstermeleri, ilerleyen oturumlar için umut vericiydi. Özellikle tanışma etkinliğinin grubu kaynaştırıcı etkisi dikkat çekiciydi. İlerleyen oturumlarda katılımcıların daha derinlemesine paylaşımlarda bulunacağına ve grup uyumunun daha da güçleneceğine inanıyorum.

### ***İkinci oturum.*** Boşanma Sonrası "Düşüncelerim ve Ben": Bilişsel Ayırışma

İkinci oturumda, katılımcılar, kendilerine iletilen formda, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir?" sorusuna yanıt verdiler ve oturumun kendilerinde yarattığı etkileri, içsel deneyimlerini aktardılar. Katılımcıların çoğu, bu oturumda bilişsel ayırışma

teknikinin sağladığı rahatlama ve farkındalığın etkisini vurguladı. Yalnız olmadıklarını ve benzer süreçlerden geçen diğer insanlarla bir arada olmanın kendilerini daha güçlü hissettirdiğini ifade ettiler. Bir katılımcı, "Düşüncelerimi gözlemleyebilmek ve onlarla arama mesafe koymak, zorluklarla başa çıkmamda bana güç verdi. Boşanma sürecinin getirdiği ağırlığı taşıırken, düşüncelerimin beni nasıl etkilediğini fark ettim ve bu farkındalık beni rahatlattı" şeklinde bir değerlendirme yaptı. Bir başka katılımcı, "Oturum, zihnimde sürekli dönen olumsuz düşünceleri gözleme fırsatı sundu. Bu düşüncelerin yalnızca düşünce olduğunu fark etmek, üzerimdeki yükü hafifletti ve içsel olarak daha özgür hissettim" diyerek, bilişsel ayrışma tekniğinin, düşüncelerle mesafelenme konusunda ne kadar etkili olduğunu vurguladı. Diğer bir katılımcı ise "Yalnız olmadığımı ve bu süreci yaşayan birçok kişi olduğunu bilmek, benim için duygusal bir destek sağladı. Zihnimdeki düşüncelerin beni yönlendirmesine izin vermek yerine, onları gözlemleyerek onların sadece düşünceler olduğunu kabul etmek, hafiflememe ve kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı oldu" şeklinde ifade verdi. Bu görüşler, oturumun grup içinde dayanışma ve ortak deneyimlerin paylaşımı ile katılımcılar üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve bilişsel ayrışmanın, bireylerin boşanma sonrası süreçteki duygusal yüklerini hafifletmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Genel olarak, katılımcılar bilişsel ayrışma tekniğinin, düşünceler üzerindeki etkileri azaltmada ve bu düşünceleri sadece gözlemlemekte ne kadar faydalı olduğunu vurguladı. Katılımcıların ifadelerinde, oturum boyunca yaşanan bu farkındalıkların, onların düşüncelerle kurdukları ilişkiyi daha işlevsel hale getirdiği ve yaşamlarındaki stresle başa çıkmalarını kolaylaştırdığı görülmektedir. Oturum sonunda, birçok katılımcı, bu sürecin kendilerine, düşüncelerini gözlemleyerek ve onlardan ayrışarak içsel bir özgürlük ve rahatlama hissi sunduğunu ifade etti.

İkinci oturumda, katılımcılar, "Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler?" sorusuna yanıt verirken, bilişsel ayrışma tekniğinin onların düşünceleriyle olan ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olduğunu belirttiler. Katılımcılar, özellikle düşüncelerin sadece zihinde gelip geçen yapılar olduğunu fark etmenin, bu düşüncelere yükledikleri anlamı



hafiflettiklerini ifade ettiler. Birçok katılımcı, benzer süreçlerden geçen kişilerle bir arada olmanın, yalnız olmadıklarını hissettirerek onları rahatlattığını ve umut verdiğini belirtti. Bu etkileşimler, katılımcıların boşanma sürecinin getirdiği olumsuz düşüncelerin geçici olduğunu görmelerine olanak sağladı. D3, "Bu süreçte zorluklar yaşayan diğer bireylerle bir araya gelmenin, yalnız olmadığımı anlamama yardımcı olduğunu gördüm. Düşüncelerimin gelip geçici olduğunu kabul etmek, beni bu yükten kurtardı" ifadesiyle, grup etkileşiminin olumlu etkisini vurguladı. D5 ise "Düşüncelerimle sürekli bir savaş halindeydim; fakat bu oturum, onları gözlemleyip geçmelerine izin vermemin aslında daha sağlıklı bir yaklaşım olduğunu öğretti" diyerek, bilişsel ayrışmanın içsel özgürlük sağladığını belirtti. D9, "Bu oturumda, aslında kendime geçmişteki hatalarım yüzünden ne kadar sert davrandığımı fark ettim. Düşüncelerimi yargılamadan gözlemlemeyi öğrendiğimde, süreci daha kabullenici bir şekilde değerlendirebildim" yorumunda bulundu. Bu ifade, katılımcıların düşüncelerle olan ilişkilerini daha kabullenici ve esnek hale getirdiklerini gösteriyor. D11 ise "Kontrol edemediğimiz şeyleri gözlemleyip kabullenmenin, bana ne kadar büyük bir içsel rahatlama sağladığını deneyimledim" diyerek, bu yaklaşımın kendisine nasıl bir farkındalık kazandırdığını dile getirdi. Genel olarak, katılımcılar, bilişsel ayrışma tekniğinin, otomatik düşüncelerle başa çıkmada etkili olduğunu ve kendilerine yeni bir bakış açısı sunduğunu belirttiler. Oturum sonunda, düşüncelerini yargılamadan ve kontrol etmeye çalışmadan sadece gözlemlemenin, onlara içsel bir hafifleme ve kendilerini daha iyi tanıma fırsatı sunduğunu ifade ettiler.

Katılımcılar, oturum sonrasında doldurdukları formlarda, "Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?" sorusuna verdikleri yanıtlarda, bilişsel ayrışma tekniğinin pratikte ne kadar etkili olduğunu fark ettiklerini belirttiler. D6, "olumsuz düşüncelerini kontrol etmek yerine onları serbest bırakmanın kendisi için daha rahatlatıcı olduğunu ve bu yöntemi günlük yaşamında uygulayabileceğini" ifade etti. D9, "Beni boğan düşüncelerin gelip geçmesine izin vermenin, onlarla savaşmaktan daha faydalı olduğunu anladım" diyerek, bu tekniğin düşünceler üzerindeki etkisini hafiflettiğini vurguladı. D12, düşüncelerim olarak eller metaforunun, düşüncelerle başa çıkma sürecinde

kendisi için rehber olduğunu belirtti. Katılımcılar, bilişsel ayrışma sayesinde, düşüncelerinin kontrolünü bırakıp gözlemci bir yaklaşımla yaklaşmanın, zihinlerinde daha fazla özgürlük ve esneklik sağladığını ifade ettiler.

Grup Yöneticisi: İkinci oturumda, "Düşüncelerim ve Ben" teması üzerine odaklanarak, katılımcıların düşüncelerine mesafe koyma ve bilişsel ayrışma becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirildi. Oturumun amaçlanan kazanımlarına ulaşıldığını gözlemledim; katılımcılar, özellikle boşanma sürecinin getirdiği olumsuz düşüncelere takılıp kalmaktansa, bu düşünceleri bir adım geriden izleyebilme pratiği yaparak, bu farkındalığı günlük yaşamlarına entegre edebileceklerini ifade ettiler. Katılımcıların, düşüncelerine esnek bir şekilde yaklaşmayı öğrenmesi ve onların gelip geçici olduğunu fark etmeleri, oturumun en güçlü yanlarından biri oldu. Oturumda grup yöneticisi olarak, katılımcılar arasında güven ortamını sağlama ve etkileşimi artırma konusunda başarılı olduğumu düşündüm; katılımcılar, deneyimlerini samimi bir şekilde paylaştı. Ancak, bazı katılımcıların bilişsel ayrışma kavramını ilk etapta anlamakta zorlandığını fark ettim. Bu durumda, konuyu daha net açıklayarak ve pratik örneklerle destekleyerek grup içi katılımı güçlendirdim. Genel olarak, bu oturumun katılımcılar için oldukça verimli geçtiğini gözlemledim; katılımcıların çoğu, bilişsel ayrışma tekniklerini benimsediklerini ve bu tekniklerin hayatlarına olumlu bir etkisi olacağını düşündüklerini ifade etti. Grup içi etkileşim ve dayanışma ruhu, oturumun sonunda belirgin bir şekilde artmıştı, bu da grubun ilerleyen süreçlerde daha güçlü bir destek sistemi olacağını düşündürüyor.

### ***Üçüncü oturum.*** Yer Açmak: Kabul

Üçüncü oturumda, katılımcılar, kendilerine iletilen formda "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir?" sorusuna yanıt verdiler ve bu oturumun kendilerinde yarattığı etkileri ifade ettiler. Katılımcıların çoğu, yaşantısal kaçınmanın kendilerinde yarattığı etkileri fark ettiklerini ve bunun evrensel bir deneyim olduğunu görmenin rahatlatıcı olduğunu belirtti. D3, "Boşanma sonrası yaşadığım kaçınma davranışlarının sadece benim yaşadığım bir durum olmadığını fark ettim. Bu bilmek beni rahatlattı ve bu sürecin doğal olduğunu kabul etmemi sağladı" diyerek, benzer deneyimlerin paylaşıldığı bir ortamda olmanın kendisine güven

verdiğini dile getirdi. D6, "Oturuma katıldığımda, her defasında kendimi daha iyi hissediyorum. Kaçınmanın bana hissettirdiği ağırlığı fark ettim ama bunu paylaşmak hafifletici bir etki yarattı" şeklinde yorumladı. Bir başka katılımcı, D9, "Bu oturumda, başkalarının da benim gibi kaçınma davranışları yaşadığını görmek bana ilginç bir huzur verdi. Yalnız olmadığımı ve bunun normal olduğunu bilmek, içimde bir rahatlama yarattı" ifadesini kullanarak, oturumun bireysel deneyimlere ışık tutma ve ortak bir dayanışma duygusu yaratma konusundaki etkisini vurguladı. D12 ise "Duygularımı tam anlamıyla tanımlayamıyorum ama bu oturumlar sırasında kendimi hep daha iyi hissediyorum" diyerek, oturumun genel olarak duygusal bir rahatlama ve destek ortamı sunduğunu ifade etti. Genel olarak, katılımcılar yaşantısal kaçınma ve kabul konularında farkındalık kazandıklarını ve boşanma sürecinin getirdiği zorluklarla başa çıkmada bu farkındalıkların kendileri için faydalı olduğunu belirttiler. Oturum, bireylerin kendi deneyimlerini kabul etme sürecine adım atmaları ve bu sürecin zorluklarını paylaşarak, birbirlerinden güç alabilecekleri bir destek alanı sundu.

Üçüncü oturumda, katılımcılar, "Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz neler?" sorusuna verdikleri yanıtlarla, yaşantısal kabul ve kaçınma üzerine farkındalıklarını paylaştılar. D4, "Kaçınma davranışlarımın etkilerini fark etmek, bu süreçle daha bilinçli başa çıkmamı sağladı" diyerek, oturumun kendisinde yarattığı farkındalığı belirtti. D8, "Samimi ve güven dolu bir oturumdu; paylaşımlarımız, grup içindeki dayanışmayı güçlendirdi" şeklinde ifade ederek grup dinamiğinden memnuniyetini dile getirdi. D10, "Kabul ve kaçınma kavramlarıyla tanışmak, beni zorlayan düşünceleri anlamamda ve çözüm üretmemde etkili oldu" yorumunda bulundu. D6 ise "Oturumda sürecimdeki gelişimi görmek, kendime dair farkındalığımı pekiştirdi" diyerek, oturumun kişisel gelişimine katkısını vurguladı. Katılımcılar, bu oturumda kazandıkları farkındalıklarla yaşantısal kabulün önemini kavradıklarını ve bu beceriyi günlük yaşamlarına entegre etmeye başladıklarını belirttiler. Oturum, bu anlamda onların duygusal esnekliklerini güçlendiren bir deneyim oldu.

Katılımcılar, oturumun sonunda doldurdukları formlarda, "Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?" sorusuna

verdikleri yanıtlarda, kabul sürecinin kendileri için ne kadar önemli olduğunu ifade ettiler. D1, "Düşüncelerimin ve duygularımın kontrolüm dışında olabileceğini ve onlara yer açmanın, onlarla savaşmaktan daha etkili bir yöntem olduğunu fark ettim" diyerek, bu farkındalığın kendisine yeni bir bakış açısı sunduğunu belirtti. D4, "Yaşadığım acı verici duygularla savaşmak yerine onları kabul etmenin, sürecimi daha kolay hale getireceğini gördüm" şeklinde bir değerlendirme yaptı. D9 ise "Oturumda, kabulün çaresizlik anlamına gelmediğini, aksine hayatı daha anlamlı kılmak için bir adım olduğunu öğrendim" ifadesiyle, kavramın derinliğini kavradığını ifade etti.

Grup Yöneticisi: Üçüncü oturumda, katılımcıların boşanma sürecinde yaşadıkları acı verici duygulara yer açmayı öğrenmeleri ve bu süreci kabul etmeleri üzerine odaklandık. Oturumun amaçlanan kazanımlarına büyük ölçüde ulaşıldığını gözlemledim. Katılımcılar, özellikle acı veren duygu ve düşünceleri kontrol etmeye çalışmanın, bu düşüncelerin daha da yoğunlaşmasına sebep olduğunu fark ettiler ve kabul sürecini benimsemeye başladılar. Bu noktada, katılımcılar arasında, zorlu deneyimlerine farklı bir perspektiften bakabilmenin ve bu deneyimlerle barış içerisinde yaşamayı öğrenmenin, onların içsel dengelerini güçlendirdiğini gördüm. Grup içi etkileşim ve güven ortamını sağlamada başarılı olduğumu düşündüm. Katılımcıların, bu süreçte kendilerini ifade etmeleri ve yaşadıkları zorluklara dair paylaşımlar yapmaları, grup dayanışmasını artırdı ve oturumun verimli geçmesini sağladı. Bununla birlikte, bazı katılımcıların "kontrol problemi" etkinliği sırasında zorlandıklarını fark ettim. Bu durumu aşmak için, daha somut örnekler ve uygulamalarla destek sağlayarak, kavramın daha iyi anlaşılmasını sağladım. Oturumun sonunda, katılımcıların kabul sürecini günlük yaşamlarına entegre etmeye yönelik motivasyon kazandıklarını ve bu farkındalığı hayatlarında nasıl kullanacaklarını öğrenmeye istekli olduklarını gözlemledim. Genel olarak, üçüncü oturumda katılımcıların, kabul ve kararlılık sürecini içselleştirerek, acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmanın anlamını kavradıklarını ve bu beceriyi yaşamlarına uygulama noktasında büyük bir adım attıklarını ifade etmeleri, oturumun etkili ve verimli geçtiğini göstermektedir.

**Dördüncü oturum.** "Değişmeyen Ben": İçerideki Gözlemci ve Şimdiki An ile Esnek Temas

Psiko-Eğitim programının dördüncü oturumunda, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir?" ve "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz düşünceler nelerdir?" başlığı altında katılımcılar, özellikle boşanma sürecinin getirdiği zorluklar karşısında içsel dengeyi nasıl koruyabileceklerini daha iyi anladıklarını ve düşüncelerinin onları nasıl etkilediğine dair farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Üyeler, oturum boyunca yaşadıkları deneyimlerle, düşüncelerini gözlemleyebilme becerisi kazandıklarını ve duygusal tepkilerini daha bilinçli bir şekilde yönetmeye başladıklarını dile getirmişlerdir. Katılımcılar, oturumun, boşanma sürecinde kendilerini kaybetmiş hissetmelerine rağmen, kendi içsel güçlerine ve dayanıklılıklarına odaklanmalarını sağladığını belirtmişlerdir. Boşanmanın getirdiği belirsizlik ve duygusal yükü baş ederken, kendilerine dışarıdan bir gözle bakabilmenin, yaşadıkları sorunları daha sağlıklı bir perspektiften görmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Birçok katılımcı, bu içsel gözlem sayesinde, çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha sabırlı ve anlayışlı olabileceklerini, aynı zamanda kendi ihtiyaçlarını da daha iyi fark edebileceklerini dile getirmiştir. Aşağıda bazı katılımcıların dördüncü oturumla ilgili duygularını içeren görüşleri paylaşılmıştır:

D5 *"Bugünkü oturumda, düşüncelerimin beni nasıl yönlendirdiğini daha iyi fark ettim. Zihnimde sürekli dolaşan olumsuz düşüncelerimi gözlemleyebildiğimde, onların üzerimdeki etkisinin azaldığını gördüm. Bu beni daha güçlü hissettirdi."* ve D8 *"Bu oturum, içimde sakladığım duyguların farkına varmamı sağladı. Kendimi suçlu veya yetersiz hissettiğim zamanlarda, o duyguları sadece izlemek bile rahatlatıcıydı. Artık kendimi daha iyi anlıyorum."* şeklinde görüş bildirmiştir.

Oturumda, "Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?" başlığı altında katılımcılar, yaşadıkları stresli anlarda düşüncelerini nasıl yönetebileceklerine dair farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Kendilerini bir adım geriden izleyebilme becerisinin, özellikle çocuklarıyla ve diğer insanlarla

olan etkileşimlerinde daha sabırlı ve anlayışlı olmalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bir katılımcı, "Çocuklarımla yaşadığım stresli anlarda, düşüncelerimi gözlemlemek ve hemen tepki vermemek bana büyük bir farkındalık kazandırdı," derken, bir diğeri, "Artık sadece düşüncelerimin akıp gitmesine izin verebileceğimi ve bu sayede daha sabırlı olabileceğimi fark ettim," şeklinde görüş bildirmiştir.

Grup Yöneticisi: Grup lideri olarak dördüncü oturumda, katılımcıların kendi iç dünyalarını daha derin bir şekilde anlamaya ve boşanma sonrası yaşadıkları zihinsel stresle başa çıkma stratejileri geliştirmeye başladıklarını gözlemledim. Katılımcılar, düşüncelerine kapılıp gitmek yerine onları sadece izleyebilme becerisi kazandılar ve bunun duygusal denge kurma yeteneklerini güçlendirdiğini fark ettim. Her bir üyenin, hem anne hem de birey olarak daha bilinçli kararlar alabilecek seviyeye gelmeye başladığı izlenimini edindim ve hayatlarında atacakları adımları daha kararlı bir şekilde değerlendirdiklerini gözlemledim. Özellikle stres yönetimi stratejilerinin, boşanma sürecinde yaşadıkları zorlayıcı süreçleri daha sağlıklı bir şekilde atlatalmalarına yardımcı olduğunu düşündüm. Oturum boyunca yaşanan içsel paylaşımlar ve farkındalıkların, üyelerin birbirleriyle olan dayanışmasını artırdığı ve grup bağlarını kuvvetlendirdiği kanaatindeyim. Katılımcıların paylaştıkları deneyimlerle birbirlerine güç verdikleri ve sürecin onlara sağladığı farkındalıklarla hayatlarına daha güçlü adımlar atma inancını taşıdıklarını ifade ettiklerini gözlemledim. Stres yönetimi ve farkındalık konusundaki bu kazanımların, katılımcılara gelecekte önemli bir dayanak olacağı inancındayım.

***Beşinci oturum.*** Benim İçin Önemli Olan Ne? : Değerler

Psikoeğitim programının beşinci oturumunda, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir?" ve "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz düşünceler nelerdir?" başlığı altında katılımcılar, Değerler Pusulası, Benim Değerim, Hayat Pusulası ve Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi gibi etkinliklerin etkisiyle değerlerine odaklanma, yaşamlarındaki rollerini yeniden gözden geçirme ve kendilerini daha güçlü hissetme yönünde farkındalıklarını ifade etmişlerdir. Birçok katılımcı, boşanma sonrası hayatlarında hem anne hem de birey olarak hangi değerlere öncelik verdiklerini keşfetmenin, zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu dile

getirmiştir. Oturum boyunca, katılımcılar boşanma süreciyle gelen zorluklara rağmen, değerlerine bağlı kalmanın onlara yön verdiğini ve bu değerler doğrultusunda yaşamlarını nasıl şekillendirebileceklerini daha iyi anladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, değerlerin bir pusula gibi hayatlarına yön verdiğini, hedeflerin ise bu yolculukta belirledikleri duraklar olduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle Hayat Pusulası etkinliği, boşanma sonrası yaşamlarını ve değişen rollerini değerlendirmelerinde önemli bir araç olmuştur. Bu etkinlik sayesinde, annelik ve bireysel kimlikleri arasında denge kurarak, bu süreçte hangi değerlere göre hareket etmeleri gerektiğini daha net görmüşlerdir. Üyeler, bu farkındalıkla birlikte kendilerini daha güçlü ve kararlı hissettiklerini belirtmişlerdir. Birçok katılımcı, çocuklarına karşı daha bilinçli ve değer odaklı bir yaklaşım geliştirme konusunda farkındalık kazandıklarını ifade etti. Ayrıca, mevcut anda farkındalığı artıran egzersizler sayesinde, boşanma sürecindeki stresi daha iyi yönetebileceklerini ve günlük hayatlarında daha sabırlı olabileceklerini vurguladılar. Aşağıda bazı katılımcıların beşinci oturumla ilgili duygularını içeren görüşleri paylaşılmıştır:

D6 *"Bugünkü oturumda, boşanma sonrası hayatımda hem çocuklarım hem de kendim için nasıl daha anlamlı bir hayat kurabileceğimi daha net gördüm. Değerlerim, özellikle annelik rolümde beni nasıl güçlü tutabileceğimi fark ettim. Hayat Pusulası etkinliği sayesinde, çocuklarıma rehberlik ederken, aynı zamanda kendime de nasıl rehberlik edebileceğimi anladım."* ve D14 *"Benim Değerim etkinliği bana, boşanma sonrası yaşadığım zorlukları daha iyi yönetmemde rehberlik etti. Kendimi ve çocuklarımı merkeze alarak, hangi değerlerime bağlı kalmam gerektiğini fark ettim. Bu farkındalıkla artık daha güçlü hissediyorum ve daha net adımlar atabileceğim."* İfadeleri ile görüşlerini paylaşmışlardır.

Oturumda, "Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?" başlığı altında katılımcılar, değerler ve hedefler, değer odaklı davranış odağında boşanma sonrası yeniden inşa ettikleri hayatlarına nasıl uygulanabileceğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, bu araçların boşanma sonrası annelik rolü ve bireysel kimlikleri arasında denge kurmalarına yardımcı olduğunu ve gelecekteki zorluklarla daha sağlam bir şekilde başa çıkabileceklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, Beş Şeyi Fark Etme Egzersizi'nin,

günlük yaşamın getirdiği stresle başa çıkmalarına ve daha sabırlı olmalarına olanak sağladığını belirtmişlerdir. Bir katılımcı, "Bu egzersiz, çocuklarımla daha sabırlı olmamı ve anı daha fazla yaşamamı sağladı," derken, bir diğeri, "Günlük hayatımda daha bilinçli ve farkında olabilmek için çok faydalı bir egzersiz olduğunu düşünüyorum," şeklinde görüş bildirmiştir.

*Grup yöneticisi.* Grup lideri olarak beşinci oturumda, boşanmış anneler için düzenlenen bu süreçte, katılımcıların boşanma sonrası yaşamlarını yeniden yapılandırma yolunda önemli adımlar attıklarını gözlemledim. Değerler Pusulası ve Benim Değerim etkinlikleriyle, üyeler hem anne hem de birey olarak hangi değerlere öncelik vermeleri gerektiğini net bir şekilde fark ettiler. Üyeler, boşanma sürecinde yaşadıkları zorluklara rağmen, değerlerinin onlara yol göstermesi gerektiğini anladılar ve bu değerler doğrultusunda daha kararlı adımlar atmaya hazır olduklarını dile getirdiler. Her üye, sürecin başlangıcından bu yana yaşadıkları değişimi değerlendirerek, çocuklarına ve kendilerine daha sağlıklı bir şekilde rehberlik etme konusunda büyük bir farkındalık kazandı. Bu oturumda, katılımcıların birbirlerine olan destek ve dayanışma duygusu, grup bağlarını güçlendirdi. Özellikle paylaşımlar sırasında, üyelerin birbirlerine karşı gösterdikleri anlayış ve desteğin, grup içindeki kolektif dayanışmayı güçlendirdiğini görmek, sürecin başarılı olduğunu bir kez daha gösterdi. Üyelerin birbirleriyle kurduğu samimi paylaşımlar, sürecin onlar üzerinde derin bir etki bıraktığını gösteriyor. Grup sürecinden her bir üyenin kazanç sağlaması ve dayanışmanın artması benim için büyük bir memnuniyet kaynağı oldu.

***Altıncı oturum.*** "Kararlı adımlar atıyorum": Değer Odaklı Eylem

Psikoeğitim programının altıncı oturumuna katılan üyeler, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir" ve "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz düşünceler nelerdir" başlığı altında, Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu ve Otobüs Metaforu etkinliklerinin etkisiyle hem farkındalık hem de motivasyon duygularını ifade etmişlerdir. Birçok katılımcı, değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atma konusunda cesaretlendiğini ve karşılaştıkları zorluklara daha bilinçli yaklaştıklarını belirtmiştir. Oturum boyunca, katılımcılar yaşamlarındaki zorlayıcı deneyimlere karşı daha açık ve kararlı bir tutum sergilemeyi öğrendiklerini ve sosyal



destek ağlarını nasıl daha etkin kullanabileceklerini fark ettiklerini dile getirmişlerdir. Özellikle otobüs metaforunun, içsel ve dışsal engelleri tanıma konusunda derin bir farkındalık yarattığı ve bu engellere rağmen hedeflerine doğru adım atmanın ne kadar önemli olduğunu gösterdiği ifade edilmiştir. Altıncı oturumun, süreç içindeki kazanımlarını daha somut bir şekilde değerlendirme fırsatı sunduğu ve bu sayede katılımcıların geleceğe dair daha net bir vizyon geliştirdikleri belirtilmiştir. Aşağıda bazı katılımcıların altıncı oturuma ilişkin duygularını içeren görüşleri paylaşılmıştır:

D4 *"Bugünkü oturumda, değerlerim doğrultusunda nasıl daha kararlı adımlar atabileceğimi daha iyi anladım. Özellikle Otobüs Metaforu, zorluklar karşısında pes etmek yerine, hedeflerime doğru ilerlemeye devam etmem gerektiğini fark ettirdi. Kendimi daha motive ve net hissediyorum."* ve D13 *"Oturum sırasında, sosyal destek ağımlı nasıl genişletebileceğimi fark ettim ve bu bana gelecekte karşılaştığım zorluklar karşısında yalnız olmadığımı hissettirdi. Kararlı adımlar atmak için gerekli cesareti topladığımı ve artık hayatıma değerlerim doğrultusunda yön vereceğimi biliyorum"* şeklinde görüş bildirmişlerdir.

Altıncı oturumda, "Bugünkü oturumunuzda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi" başlığı altında katılımcılar, özellikle Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu ve Otobüs Metaforu etkinliklerinin günlük yaşamlarına uygulanabilir olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılar, değer odaklı hedefler belirlemenin, yaşamlarında daha kararlı adımlar atmalarına yardımcı olduğunu ve bu sayede zorlayıcı durumlar karşısında daha sağlam durabildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, "Çocuklara Boşanmanın Sonuçlarıyla Başa Çıkmaları İçin Nasıl Yardım Edilmeli?" çalışmasıyla ilgili olarak katılımcılar, çocuklara boşanma sürecinde nasıl destek olunması gerektiği konusunda önemli bilgiler edindiklerini belirtmişlerdir. Bu rehberin, çocukların duygusal ihtiyaçlarına odaklanmanın, onlara güvenli bir alan yaratmanın ve boşanma sürecini daha sağlıklı geçirmelerine yardımcı olmanın önemini vurguladığı ifade edilmiştir. Bir katılımcı, "Çocuklara boşanma sürecinde duygusal destek sağlamak ve onların bu zor dönemde kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak konusunda büyük farkındalık kazandım," derken, bir diğeri, "Çocukların duygularını ifade

etmeleri için nasıl bir alan yaratabileceğim ve bu süreçte onlara nasıl daha etkili bir şekilde yardımcı olabileceğim konusunda öğrendiklerim bana çok faydalı oldu," şeklinde görüş bildirmiştir.

*Grup yöneticisi.* Grup lideri olarak altıncı oturumda, grup sürecini değerlendiren üyeler, altı haftalık yolculuk boyunca edindikleri kazanımları ve deneyimleri paylaştılar. Oturum başında, Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu ve Otobüs Metaforu etkinlikleriyle yaşadıkları zorlukları ve bu zorluklarla nasıl başa çıktıklarını somut bir şekilde ifade ettiler. Her üye, süreç içinde belirlediği bireysel hedefleri gözden geçirerek bu hedeflere ulaşmada kaydettikleri ilerlemeyi değerlendirdi. Ayrıca, Çocuklara Boşanmanın Sonuçlarıyla Başa Çıkmaları İçin Nasıl Yardım Edilmeli? başlıklı etkinlik, boşanma sonrası çocuklara nasıl destek olunacağına dair önemli farkındalıklar sağladı. Üyeler, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına nasıl yanıt verebileceklerini ve bu süreçte nasıl daha etkin bir şekilde onlara yardımcı olabileceklerini keşfettiklerini dile getirdiler. Bu oturumda, üyelerin birbirlerine karşı gösterdiği dayanışma ve desteğin, grup bağlarını güçlendirdiğini gözlemledim. Özellikle paylaşımlar sırasında, üyelerin birbirlerine olan anlayış ve desteklerinin, grubun kolektif dayanışmasını artırdığını görmek benim için oldukça tatmin ediciydi. Üyelerin sürece olan yoğun ilgisi ve etkin katılımı, oturumun başarılı bir şekilde amacına ulaştığını gösterdi. Oturumla ilgili genel duygu ve düşüncelerim oldukça olumlu. Üyelerin birbirleriyle olan sıcak ve samimi paylaşımları, sürecin onlar üzerinde ne kadar derin bir etki bıraktığını gösteriyor. Her bir üyenin grup sürecinden anlamlı kazanımlar elde ettiğini ve bu yolculukta hem bireysel hem de toplu dayanışma duygusunun güçlendiğini görmek, benim için büyük bir memnuniyet kaynağı oldu.

#### **Yedinci oturum.** Geleceğe Hazırım: Son değil, Yeni Bir Başlangıç

Psikoeğitim programının yedinci ve son oturumuna katılan üyeler, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir" başlığı altında, KKT modelinin etkisiyle hem rahatlama hem de farkındalık duygularını ifade etmişlerdir. Birçok katılımcı vedalaşmadan kaynaklı hüznü, zengin deneyimlerinden dolayı mutlu ve donanımlı, geleceğe dönük umutlu hissettiklerini belirtmiştir. Katılımcı, program sürecinde öğrendikleri stratejiler sayesinde duygularını

yargılamadan kabul etmeyi ve yaşamlarındaki zorlayıcı deneyimlere karşı daha esnek bir yaklaşım geliştirdiklerini belirtmiştir. Özellikle ayrışma ve değer odaklı yaşam konularında derin bir farkındalık yaşadıklarını, bu sayede kaygı ve belirsizlikle daha iyi başa çıkabildiklerini ifade etmişlerdir. Son oturumun, programa veda etmenin getirdiği bir hüznün duygusunu da beraberinde getirdiği, ancak geleceğe yönelik daha kararlı ve umutlu hissettikleri belirtilmiştir. Bu görüşlere ek olarak aşağıda bazı katılımcıların yedinci oturumda ilişkin duygularına içeren görüşleri paylaşılmıştır:

D1 *"Bugünkü oturumda duygularımı daha iyi anlamak için bir adım daha attığımı hissettim. Güzel vedalaşmayı deneyimledim. Oturuma başlarken hafif bir hüznü hissetsem de programın bana kazandırdığı farkındalık ve esneklik duygusuyla daha donanımlı ve güçlü bir şekilde ayrılıyorum. Artık duygularıyla savaşmaktan çok, onları kabul ederek yaşamda daha bilinçli adımlar atmaya hazırım."* ve D2 *"Son oturumda hem bir veda hüznü hem de içimde bir umut taşıdığımı fark ettim. Oturumlardan elde ettiğim farkındalık ve kabul, bana daha umutlu bir bakış açısı kazandırdı; hayatın zorluklarına karşı artık daha esnek ve dayanıklıyım."* görüşleriyle duygularını paylaşmışlardır.

Yedinci oturumla ilgili, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz düşünceler nelerdir" başlığı altında katılımcılar, Sevgi Bombardmanı etkinliğinin kendilerinde oluşturduğu pozitif etkiyi, işlevsel davranışların yaşamlarına kattığı kolaylığı ve değer odaklı eylemlerin hayatlarına olan katkılarını dile getirmişlerdir. Üyeler, bu oturumda diğer grup üyelerinden aldıkları olumlu geri bildirimlerin kendilerini değerli hissettirdiğini ve grubun bir parçası olmanın kendilerine derin bir aidiyet duygusu verdiğini ifade etmişlerdir. Birçok katılımcı, bu geri bildirimlerin onların özgüvenlerini artırdığını ve hayatlarında daha pozitif ve kararlı adımlar atmalarına olanak sağladığını vurgulamıştır. Değer odaklı eylemleri uygulamanın, günlük hayatlarındaki karmaşık ve zorlayıcı durumlara daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını kolaylaştırdığını belirten üyeler, grup sürecinin kendilerine sağladığı farkındalık ve içsel dönüşümün önemini dile getirmişlerdir. Özellikle KKT matriksi gibi araçların, daha önce fark etmedikleri olumsuz

döngüleri görmelerine ve bu döngülerden çıkmalarına yardımcı olduğunu ifade eden katılımcılar, bu bilgileri günlük yaşamlarına entegre etmenin kendilerini daha kararlı ve bilinçli bireyler haline getirdiğini söylemişlerdir. Katılımcılar, sürecin sonuna gelmiş olmalarına rağmen, bu yolculuğun onlara yeni bir başlangıç sunduğunu ve öğrendikleriyle geleceğine daha umutla baktıklarını belirtmişlerdir. Bu kapsamda aşağıda bir katılımcı ait görüşleri paylaşılmıştır:

D4 *"Bu oturumda Sevgi Bombardımanı etkinliğinden sonra kendimi daha güçlü ve değerli hissettim. Grubun diğer üyelerinden bu kadar olumlu geri bildirim almak, farkında olmadığım yönlerimi görmemi sağladı. Bu süreçte, hayatta yalnız olmadığımı, beni anlayan ve destekleyen insanların olduğunu fark ettim. Özellikle KKT matriksi sayesinde hayatımdaki zorlayıcı döngüleri ve onlarla nasıl başa çıkabileceğimi daha net anladım. Değer odaklı eylemlerle hareket etmek, zor zamanlarımda bana rehber oldu. Şu an, bu grup sayesinde kazandığım farkındalıkla hayatıma daha emin adımlarla devam edeceğim."* görüşünü paylaşarak yedinci oturuma ait düşüncelerini paylaşmıştır.

Yedinci oturumda, "Bugünkü oturumunuzda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi" başlığı altında katılımcılar, özellikle KKT matriksi ve kendinelik egzersizlerinin günlük yaşamlarına uygulanabilir olduğunu belirtmişlerdir. KKT matriksi sayesinde tekrar eden olumsuz davranış kalıplarını fark edip bunları kırmamanın yollarını öğrendiklerini dile getiren üyeler, küçük ve değer odaklı adımların sorunlarla başa çıkmada etkili olduğunu vurgulamışlardır. Kendinelik egzersizlerinin, özellikle "anda kalma" temasının, stresle baş etmede ve daha bilinçli kararlar almada faydalı olduğunu belirten katılımcılar, bu uygulamanın hayatlarına denge kattığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı, "Anda kalmak, zor zamanlarda sakın kalmama yardımcı olacak," derken, bir diğeri "Değer odaklı yaşam, bana daha anlamlı bir yön çizmemi sağlayacak," şeklinde görüş belirtmiştir.

*Grup yöneticisi.* Yedinci ve son oturumda grup sürecini değerlendiren üyeler, yedi haftalık yolculuk boyunca edindikleri kazanımları ve deneyimleri paylaştılar. Özellikle oturum başında KKT matriksi etkinliği ile yaşadıkları zorlukları ve bu zorluklarla nasıl başa çıktıklarını

somut bir şekilde ifade ettiler. Her üye, grup sürecinde belirlediği bireysel hedefleri gözden geçirdi ve bu hedeflerin ne kadarına ulaştıklarını değerlendirdi. Sevgi bombardımanı etkinliğiyle birbirlerine olan olumlu düşüncelerini paylaşmaları, grubun dayanışma ve bağlarını güçlendirdi. Bu bağlamda, oturumun amaçlanan kazanımlara ulaştığını düşünüyorum. Üyelerin farklı duygularla oturuma gelmesine rağmen, hepsini odakta tutarak oturumun temasına uygun şekilde süreci yönlendirdiğimi düşünüyorum. Üyelerin sürece olan ilgisi ve etkin katılımları oldukça memnuniyet vericiydi. Bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerim oldukça olumlu. Üyelerin birbirleriyle paylaştıkları sevgi dolu geri bildirimleri ve sürece olan memnuniyetlerini dile getirmeleri, bana büyük bir mutluluk ve gurur verdi. Her üyenin grup sürecinden fayda sağladığını ve bu yolculukta dayanışma duygusunun güçlü bir şekilde hissedildiğini görmek, benim için oldukça değerliydi.

### ***Programın Çevrim İçi Uygulanmasıyla İlgili Değerlendirmeler***

KKT-BOPEP programı, çevrim içi olarak uygulanmış ve bu formatın çeşitli avantajlar sağladığı gözlemlenmiştir. Çevrim içi uygulama, katılımcıların coğrafi kısıtlamalarını ortadan kaldırarak, şehir dışı veya yurt dışı seyahatlerinde bile programa düzenli katılım sağlamalarına olanak tanımıştır. Bu, iş, özel günler (bayram, düğün) veya çocukla ilgili sorumluluklar gibi nedenlerle seyahat etmek zorunda kalan katılımcılar için büyük bir esneklik sunmuştur. Bu durum, katılımcıların lojistik engeller yaşamadan programa katılmalarını kolaylaştırmış ve programın erişilebilirliğini artırmıştır. Grubun katılımcılarının çoğunluğunun çalışıyor olması nedeniyle, programın akşam saatlerinde çevrim içi olarak düzenlenmesi, katılımı kolaylaştıran bir etken olmuştur. Özellikle, tek ebeveyn olan anneler için çevrim içi ortamda katılım, çocuklarını bırakacak bir yer arama veya teslim etme gibi sorumlulukları önemli ölçüde azaltarak, programa düzenli katılımı mümkün kılmıştır. Bu sayede, katılımcıların programa devamlılığı yüksek olmuş ve oturumlara katılım oranı önemli ölçüde artmıştır.

Program sırasında APA'nın Çevrim içi Psikolojik Danışma El Kitabı'nda (2013) belirtilen etik ilkelere uygun olarak çalışılmıştır. Katılımcı gizliliği ve güvenli yazılım kullanımı sağlanmış, gizlilik ve güvenlik protokolleri detaylı şekilde katılımcılarla paylaşılmıştır. Programın

avantajları ve olası sınırlamaları üzerinde durulmuş, kullanılan yöntemlerin etkileri hakkında bilgi verilmiştir. Grup lideri, çevrim içi uygulamanın etkinliğini artırmak adına, katılımcılarla teknik aksaklıkların çözümünde aktif olarak ilgilenmiş ve destek sunmuştur.

Çevrim içi formatın, katılımcıların programa erişimini artırdığı ve esnek çalışma imkânı sunduğu görülse de yüz yüze iletişimin sağladığı duygusal derinlik ve bağ kurma fırsatlarının tam olarak elde edilememesi bir dezavantaj olarak değerlendirilmiştir. Buna rağmen, katılımcılar, çevrim içi ortamda gruba katılma ve destek alma fırsatının varlığının, süreçte olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir.

### ***Programın Türkiye’de Uygulanabilirliğine İlişkin Değerlendirmeler***

Programın uygulanması sürecinde, KKT'nin Türk kültürüne adaptasyonu üzerinde durulmuştur. KKT'nin temelinde yer alan metaforlar ve mindfulness (bilinçli farkındalık) gibi teknikler, katılımcıların günlük yaşamlarındaki deneyimlerini anlamlandırmalarına ve kendilerini farklı açılardan keşfetmelerine yardımcı olacak şekilde uyarlanmıştır. Örneğin, program boyunca kullanılan metaforlar, Türk kültüründe anlam bulan ve duygusal bağlamda güçlü bir etkisi olan imgelerden seçilmiştir. Katılımcılar, bu metaforlar aracılığıyla kendilerini ve yaşadıkları zorlukları daha derinlemesine anlayabilmişlerdir.

Türk kültüründe aile kavramı ve topluluk ilişkilerinin güçlü bir yapıya sahip olması, programın grup dinamiğini destekleyecek şekilde yapılandırılmasına olanak sağlamıştır. Katılımcıların, boşanma sürecinde hissettikleri yalnızlık ve değersizlik duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla grup içi dayanışma ve paylaşım etkinlikleri teşvik edilmiştir. Bu etkinlikler, katılımcıların birbirleriyle empati kurmalarını, yaşadıkları ortak sorunları paylaşmalarını ve grup içinde güvenli bir alan yaratarak kendilerini ifade etmelerini sağlamıştır.

Programın içeriği ve uygulama süreci, katılımcıların kültürel bağlarını ve toplumsal beklentilerini göz önünde bulunduracak şekilde düzenlenmiştir. Özellikle, tek ebeveynlerin kendilerine yeni bir kimlik oluşturmaları ve süreci kabullenmeleri aşamasında, kültürel normlara

uygun şekilde duygusal ve sosyal destek sunulmuştur. Programın etkinlikleri, katılımcıların hem bireysel hem de grup düzeyinde sürece aktif katılımlarını sağlayacak şekilde tasarlanmış, grup içinde yapılan ortak çalışmalar ve uygulamalarla desteklenmiştir.

Katılımcılardan gelen geri bildirimler, programın Türk kültürüne uygun olarak düzenlendiğini ve kültürel bir uyumsuzluk yaşanmadığını ortaya koymuştur. Katılımcılar, program boyunca ele alınan konuların ve yapılan etkinliklerin kendileri için anlamlı ve tanıdık olduğunu, herhangi bir yabancılik veya uyumsuzluk hissetmediklerini belirtmişlerdir. Bu durum, programın Türkiye’de daha yaygın uygulanabilir olduğunu ve benzer sosyokültürel bağlamlarda etkili bir müdahale yöntemi olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Ayrıca, KKT’nin evrensel bir felsefeye dayanan ancak kültüre duyarlı bir yaklaşımı olması, katılımcıların süreç boyunca rahatlıkla kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamıştır. Örneğin, boşanma gibi hassas bir konuda yapılan grup tartışmalarında, katılımcılar günlük hayatta konuşmakta zorlandıkları konuları rahatlıkla paylaşabilmiş ve farklı bakış açıları geliştirmişlerdir. Bu da programın, Türk kültürüne uygun ve etkili bir şekilde adapte edildiğini ve katılımcıların programa bağlılıklarını artırdığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, programın KKT felsefesi çerçevesinde Türk kültürüne adapte edilmesi, boşanmış tek ebeveynlerin boşanma sonrası süreçlerinde duygusal ve sosyal destek almalarını, kendilerini keşfetmelerini ve yaşamlarını yeniden inşa etmelerini kolaylaştırmıştır. Bu adaptasyon, programın etkinliğini artırarak katılımcıların boşanma süreciyle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlamış ve programın Türkiye’de uygulanabilirliğini güçlendirmiştir.

### ***Programın Genel Değerlendirmesi***

Katılımcılardan program hakkında geri bildirim alındığında, genel olarak memnuniyetin oldukça yüksek olduğu anlaşılmıştır. Oturumların yapısı, sıklığı, süresi, gerçekleştirilen etkinlikler, grup liderinin yetkinliği ve grup içi uyum, katılımcıların değerlendirmelerinde öne çıkan unsurlar olmuştur. Grup üyeleri, programdan birçok açıdan fayda sağladıklarını, programı başka insanlara tavsiye edeceklerini ve daha geniş bir kitleye yayılması gerektiğini

dile getirmiştir. Grup liderinin gerekli becerilere sahip olduğu, profesyonel bir şekilde grubu yönettiği ve üyelerle kurduğu ilişkilerde dengeli bir tutum sergilediği ifade edilmiştir.

Ancak, programın eksik görülen yönleri de katılımcılar tarafından dile getirilmiştir. Bunlar arasında erkek üye sayısının yetersizliği, üyelerin bir araya gelip sosyalleşememesi ve oturumların daha sonra izlenebilmesi için kaydedilmemesi gibi hususlar yer almaktadır. Programın çevrim içi olması sebebiyle, ilk oturumlarda teknik aksaklıklar yaşandığı gözlemlenmiştir. Çevrim içi görüşme platformu üzerinde bazı katılımcıların üçlü-dörtlü odalara girip çıkma, çevrim içi anket doldurma gibi uygulamalarda zorlandığı deneyimlenmiştir. Bahse konu aksaklıkların yaşanmasının engellenmesi veya yaşandığında çözüm bulunabilmesi için bir yardımcı liderin varlığına gereksinim duyulduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte ilerleyen oturumlarda üyeler platform kullanımında deneyim kazandıkça bu teknik sorunlar büyük ölçüde ortadan kalkmıştır ve katılımcılar daha rahat bir şekilde sürece dahil olabilmıştır.

Programda, kadın ve erkek katılımcıların bulunması, grubun cinsiyet açısından homojen bir yapıya sahip olmasını sağlamıştır. Boşanmış tek ebeveyn baba bulmanın oldukça zor olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu durum programın başarısı ve çeşitliliği açısından büyük bir avantaj olarak değerlendirilmiştir. Grubun bu yapısı, katılımcıların karşı cinsin bakış açısını anlamalarına ve farklı perspektiflerden faydalanmalarına olanak tanımıştır. Programda ayrıca Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan katılımcıların yer alması, grubun demografik ve kültürel çeşitliliğini artırmıştır. Farklı coğrafi ve kültürel arka planlardan gelen katılımcıların bulunması, grup üyelerinin çeşitli yaşam deneyimlerini ve perspektiflerini bir araya getirmiştir. Bu durum, boşanma sürecinin ve tek ebeveyn olmanın Türkiye'nin farklı yerlerinde nasıl algılandığına ve yaşandığına dair zengin bir bakış açısı sunmuştur. Katılımcılar, diğer üyelerin sosyal ve kültürel normlarıyla tanışma fırsatı bulmuş, böylece kendi deneyimlerini yeniden değerlendirme ve daha geniş bir çerçevede ele alma şansı yakalamışlardır. Grup içinde bu çeşitliliğin bulunması, farklı sosyoekonomik ve kültürel koşullar altında karşılaşılan zorlukların tartışılmasına olanak sağlamış, empati ve kültürel farkındalık gelişimini desteklemiştir.



Program sürecinde, özellikle tekelci davranış sergileyen bir üyenin grup dinamiklerini olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Bu üye, oturumlar sırasında sıkça söz alarak ve kendi deneyimlerini sürekli paylaşarak diğer katılımcıların katkıda bulunmasını engellemiştir. Bu duruma karşılık olarak, grup lideri, bu üyenin grup içindeki etkisini dengelemek amacıyla oturumlarda daha yapılandırılmış bir konuşma sırası uygulamış ve her katılımcıya eşit süre tanımıştır. Ayrıca, grup lideri, tekelci üye ile birebir görüşmeler gerçekleştirerek, kendisinin farkındalığını artırmaya yönelik destekleyici geri bildirimler sağlamış ve diğer üyelerin de sürece dahil olmasının önemini vurgulamıştır. Bu sayede, grup içinde daha dengeli ve kapsayıcı bir etkileşim ortamı oluşturulmuştur.

Oturum süreleri ile ilgili olarak, ilk oturumlarda, belirlenen 90 dakikalık sürenin aşılması durumu gözlemlenmiştir. Bazı katılımcılar belirlenen süreden fazla duygu-deneyim-düşünce paylaşmak istemiş ve bu da oturumların süresinin uzamasına neden olmuştur. Grup lideri, bu duruma çözüm getirmek amacıyla ilerleyen oturumlarda katılımcılarla çalışma yaparak her üyenin belirlenen süreler içinde paylaşım yapması ve sürelerle sadık kalınması konusunda bir yapı oluşturmuştur. Bu önlem, oturum sürelerinin daha verimli kullanılmasını ve programın planlanan zaman aralığı içinde kalmasını sağlamıştır.

Ayrıca, bazı katılımcıların oturum sonu grup değerlendirme formlarını doldurma ve oturumlarda işlenen gündemle ilgili uygulama ödevlerini zamanında yerine getirme konusunda gecikmeler yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu durumun önüne geçmek için grup lideri, katılımcılarla birebir görüşmeler yaparak bu formların ve uygulamaların önemini vurgulamış, sorumlulukların daha düzenli bir şekilde tamamlanmasını teşvik etmiştir. Liderin yaptığı bu yönlendirme sayesinde, katılımcılar ilerleyen oturumlarda daha sorumlu ve zamanında geri dönüş sağlamaya başlamıştır.

Program sürecinde dikkat çeken bir diğer konu ise bazı katılımcıların "bağlamsal benlik" kavramını anlamakta zorlanmaları olmuştur. KKT kavramlarından biri olan bu terim, katılımcıların günlük yaşamlarına entegre etmeleri ve uygulamaları gereken bir beceri olarak sunulmasına rağmen, soyut ve teorik yapısından dolayı anlaşılmakta güçlük çekilmiştir. Bu

durum karşısında, grup lideri, kavramı daha somut örnekler ve uygulamalı aktivitelerle destekleyerek yeniden ele almış ve katılımcıların bu beceriyi pratikte deneyimlemelerini sağlamıştır. Bu yaklaşım, katılımcıların kavramı içselleştirmelerine ve kendi hayatlarına uyarlamalarına yardımcı olmuştur.

Program süreci boyunca öne çıkan en önemli unsurlardan biri, grubun aktif ve işlevsel bir şekilde çalışması olmuştur. Sürecin ortalarına doğru, verilen ödevler ve grup içinde tartışılan konuların üyeler tarafından uygulanmaya başlandığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların, ilk oturumlara kıyasla daha açık, daha rahat ve kendilerini daha doğrudan ifade etmeye yatkın oldukları, aynı zamanda daha enerjik ve harekete geçmeye hazır oldukları görülmüştür. Boşanma sürecine dair tutumlarında da olumlu bir değişiklik fark edilmiştir; boşanmayı daha kabullenici bir şekilde değerlendirip, boşanma sonrası yaşamı bir krizden ziyade bir süreç olarak algılamaya başlamışlardır. Ayrıca, katılımcıların boşanma hakkında konuşurken başlangıçta sergiledikleri omuzlarını düşürme, göz temasından kaçınma ve uzaklara dalma gibi bedensel tepkilerin azaldığı da araştırmacı tarafından kaydedilmiştir. Bu durum, deney grubunun boşanma uyumu son-test puanlarının, ön-test puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu gösteren nicel bulgularla örtüşmektedir.

Sonuç olarak, hem nicel bulgular hem de katılımcı değerlendirmeleri, çevrim içi uygulanan KKT-BOPEP programının katılımcıların hayatlarında olumlu değişimlere yol açtığını, psikolojik esnekliklerini artırdığını ve ebeveynlik streslerini azalttığını göstermektedir. Ancak, programın iyileştirilmesi için bazı öneriler de dikkate alınmalıdır. Katılımcı sayısının ve grup içi cinsiyet dengesinin iyileştirilmesi ve zorlayıcı üyelerle başa çıkma konusunda daha yapılandırılmış stratejilerin uygulanması, programın etkililiğini artırabilir. Ayrıca, karmaşık kavramların anlaşılması ve uygulanmasında zorluk yaşayan katılımcılara daha fazla rehberlik sağlanması, programın etkisini artıracak bir başka önemli unsurdur. Ebeveynlerin KKT-BOPEP uygulamasından sonra program memnuniyetine dair ifadeleri incelendiğinde, bu yorumların KKT-BOPEP'in tüm oturumlarını ve sağladığı kazanımları kapsadığı görülmektedir. Bulgulara göre, programa katılan tüm ebeveynler KKT-BOPEP'i etkili bulmuş ve programı diğer

boşanmış tek ebeveynli ailelere de önerdiklerini ifade etmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, ebeveynlerin KKT-BOPEP'i faydalı ve etkili buldukları, programın beklentilerini karşıladığı ve fayda sağladığı söylenebilir.

### Nicel Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, mevcut çalışmanın nicel deseninde elde edilen bulgular sunulmaktadır. İlk olarak, deney ve kontrol gruplarının ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da verilmiştir. Sonrasında, deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesinde yapılan ölçümlerden elde edilen bulgular özetlenmiş ve program sonunda yapılan ölçümlerle her grubun kendi içindeki değişimi ile gruplar arasındaki farkların anlamlılığına ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Bu kapsamda, öncelikle PEÖ ve ESÖ ile elde edilen ön test, son test ve izleme testine ait ortalama puanlar ve standart sapma değerleri gibi betimsel istatistikler sunulmuştur. Daha sonra, araştırmanın ön analizleri çerçevesinde, KKT-BOPEP'in tek ebeveynler üzerindeki etkililiğini değerlendirmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının nicel ölçme araçlarından aldıkları puanların karşılaştırılması ile elde edilen bulgular sunulmuştur. Araştırmaya ait betimsel istatistikler Tablo 8'de gösterilmektedir.

**Tablo 8**

*Deney ve Kontrol Grupları PEÖ ve ESÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişken	Grup	N	Öntest		Sontest		İzleme	
			X	S	X	S	X	S
PEÖ	Deney	14	111.21	6.03	159.64	7.20	156.07	5.04
	Kontrol	14	110.43	5.43	114.86	5.85	113.57	4.33
ESÖ	Deney	14	35.42	4.57	15.43	4.24	16.57	6.96
	Kontrol	14	36.00	4.67	34.79	3.81	36.07	6.75

Tablo 8 incelendiğinde, deney grubunun PEÖ toplam puanı için ön test puan ortalamasının 111.21 (S=6.03) iken, kontrol grubunun puan ortalamasının 110.43 (S=5.43) olduğu görülmektedir. Son test puanlarında ise deney grubunun ortalaması 159.64 (S=7.20), kontrol grubunun ortalaması ise 114.86 (S=5.85) olarak hesaplanmıştır. İzleme testi

puanlarına bakıldığında, deney grubunun ortalaması 156.07 ( $S=5.04$ ), kontrol grubunun ortalaması ise 113.57 ( $S = 4.33$ ) olarak belirlenmiştir. Bulgular, PEÖ toplam puanı açısından, deney ve kontrol grubunun ön test ortalamalarının yakın olduğu, deney grubunun son test ortalamalarının, deney ve kontrol grubunun ön test ortalamalarına göre belirgin bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, deney grubunun izleme testi ortalamalarının da toplam puan açısından, deney ve kontrol gruplarının ön test ortalamalarından yüksek olduğu ve deney grubunun son test ortalamasına yakın olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin ESÖ ön test puan ortalamaları sırasıyla 35.42 ( $S=4.57$ ) ve 36.00 ( $S=4.67$ ) olarak belirlenmiştir. Son test puan ortalamaları ise deney grubu için 15.43 ( $S=4.24$ ) ve kontrol grubu için 34.79 ( $S=.81$ ) olarak hesaplanmıştır. İzleme testi puanlarına bakıldığında, deney grubunun ortalaması 16.57 ( $S=6.96$ ), kontrol grubunun ortalaması ise 36.07 ( $S=6.75$ ) olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, ESÖ toplam puanı açısından, deney grubunun son test ortalamalarının, deney ve kontrol gruplarının ön test ortalamalarından daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, deney grubunun izleme testinde elde edilen ortalamalarının da ön test ortalamalarından daha düşük olduğu ve deney grubunun son test ortalamalarına yakın olduğu görülmektedir.

Betimsel istatistiklerin hesaplanmasının ardından, deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu test sonuçları Tablo 9'da sunulmaktadır.

### **Tablo 9**

#### *Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ ve ESÖ Ön test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları*

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
PEÖ	Deney	14	15.04	210.50	90.50	-.346	.734
	Kontrol	14	13.96	195.50			
ESÖ	Deney	14	14.29	200.00	95.00	-.138	.910
	Kontrol	14	14.71	206.00			

Tablo 9'da görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçekleri ve Ebeveynlik Stresi Ölçeklerinden aldıkları puanlar gruplara göre anlamlı

düzyeyle farklılaşmamaktadır ( $U_{PEÖ}=90.50$ ,  $z=-.35$ ,  $p>.05$ ;  $U_{ESÖ}=95.00$ ,  $z=-.14$ ,  $p>.05$ ). Bu bağlamda, uygulanan program öncesinde deney ve kontrol gruplarının istatistiksel açıdan eşit olduğu belirlenmiş olup “Deney ve kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” Hipotezi doğrulanmıştır.

### ***Psikolojik Esnekliğe Ait Bulgular***

Bu bölümde, tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini incelemek amacıyla, deney ve kontrol gruplarının PEÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları karşılaştırılarak “Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”, “Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” ve “Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” araştırma hipotezleri test edilmiştir. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının PEÖ ön test ve son test puanları karşılaştırılmış ve Wilcoxon testi ile elde edilen sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

**Tablo 10**

*Deney ve Kontrol Grubunun PEÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	0	.00	.00	-3.300	.001
	Pozitif sıralar	14	7.50	105.00		
	Eşit	0				
	Toplam	14				
Kontrol Grubu	Negatif sıralar	3	5.67	17.00	-1.925	.074
	Pozitif sıralar	11	8.00	88.00		
	Eşit	0				
	Toplam	14				

Tablo 10 incelendiğinde, deney grubundaki tek ebeveynlerin boşanma sonrası psikolojik esneklik son test puanlarının, ön test puanlarına göre arttığı ve deney grubunun psikolojik esneklik-toplam ön test ve son test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir ( $z=-3.30$ ,  $p<.05$ ). Bu doğrultuda “Deney grubu katılımcılarının

psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Tablo 10 incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik esneklik-toplam ön test ve son test sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $z=-1.96$ ,  $p>.05$ ). Tablo 11’de ise deney ve kontrol gruplarının son test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları sunulmaktadır.

**Tablo 11**

*Deney ve Kontrol Grubunun PEÖ Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	10	8.20	82.00	-1.857	.063
	Pozitif sıralar	4	5.75	23.00		
	Eşit	0				
	Toplam	14				
Kontrol Grubu	Negatif sıralar	8	9.13	73.00	-1.295	.195
	Pozitif sıralar	6	5.33	32.00		
	Eşit	0				
	Toplam	14				

Tablo 11 incelendiğinde deney grubunun psikolojik esneklik-toplam son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $z=-.1857$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuca göre, psikolojik esneklik-toplam puanı açısından deney grubundaki katılımcıların puan düzeylerinin zaman içinde benzer düzeyde kaldığı ve araştırmanın “Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Aynı zamanda Tablo 10 ve Tablo 11 birlikte incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik esneklik-toplam puan düzeylerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı ve bu bağlamda araştırmanın “Kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” hipotezinin de doğrulandığı belirtilebilir. Tablo 12’de ise deney ve kontrol gruplarının ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 12**

*Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	z	p
Son Test	Deney	14	21.50	301.00	.000	-4.527	.000
	Kontrol	14	7.50	105.00			
	Toplam	28					
İzleme Testi	Deney	14	21.50	301.00	.000	-4.510	.000
	Kontrol	14	7.50	105.00			
	Toplam	28					

Deneyssel işlem sonrasında deney ve kontrol gruplarının son-test puan ortalamaları karşılaştırıldığında, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $U = .000$ ,  $z = -4.527$ ,  $p < .05$ ). Ayrıca, deney ve kontrol gruplarının izleme testi sonuçları kıyaslandığında da gruplar arası farkın anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ( $U = .000$ ,  $z = -4.510$ ,  $p < .05$ ). Bu bulgular doğrultusunda “Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” ve “Deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeyine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.” hipotezlerinin doğrulandığı ifade edilebilir.

### ***Ebeveynlik Stresine Ait Bulgular***

Bu kısımda tek ebeveynlerin ebeveynlik streslerine ilişkin, deney ve kontrol grubunun ESÖ'den aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanları karşılaştırılarak; “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”, “Kontrol grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” ve “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” araştırma hipotezleri sınanmıştır. Bu kapsamda, öncelikle deney ve kontrol gruplarının ESÖ ön-test ve son test puanları incelenmiş ve bu puanlara ait Wilcoxon testi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

**Tablo 13**

*Deney ve Kontrol Grubunun ESÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	14	7.50	105.00	-3.298	.001
	Pozitif sıralar	0	.00	.00		
	Eşit	0				
	Toplam	14				
Kontrol Grubu	Negatif sıralar	8	8.19	65.50	-.821	.411
	Pozitif sıralar	6	6.58	39.50		
	Eşit	0				
	Toplam	14				

Tablo 13 incelendiğinde deney grubunun ebeveynlik stresi-toplam ön test-son test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu görülmektedir ( $z=-3.23$ ,  $p<.05$ ). Bu bulgulara göre puanların değişimi incelendiğinde; deney grubundaki tek ebeveynlerin boşanma sonrası ebeveynlik stresi son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmıştır. Kontrol grubunun ebeveynlik stresi-toplam ön test-son test sıra ortalamaları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $z=-.82$ ,  $p>.05$ ). Bu bulgular ışığında, KKT-BOPEP'in katılımcıların boşanma sonrasına ebeveynlik stresi puanlarını azaltmada etkili olduğu ifade edilebilir ve "Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür." araştırma hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir. Tablo 14' de ise deney ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına dair Wilcoxon testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 14**

*Deney ve Kontrol Grubunun ESÖ Son-Test ve İzleme-Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Grup	Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	z	p
Deney grubu	Negatif sıralar	3	4.50	13.50	-.086	.931
	Pozitif sıralar	4	3.63	14.50		
	Eşit	7				
	Toplam	14				
Kontrol Grubu	Negatif sıralar	5	6.40	32.00	-.550	.582
	Pozitif sıralar	7	6.57	46.00		
	Eşit	2				
	Toplam	14				



Tablo 14 incelendiğinde, deney grubunun ebeveynlik stresi-toplam son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $z=-.09$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuç, deney grubundaki katılımcıların ebeveynlik stresi-toplam puan düzeylerinin zaman içinde benzer kaldığını ve “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” hipotezinin doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca, Tablo 13 ve Tablo 14 birlikte incelendiğinde, kontrol grubunun ebeveynlik stresi-toplam puan düzeylerine ait ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ve “Kontrol grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.” hipotezinin de doğrulandığı ifade edilebilir.

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların son test puanlarının ve izleme testi puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi ve “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” ve “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubunun ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezleri sınanması amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 15’de gösterilmiştir.

**Tablo 15**

*Deney ve Kontrol Gruplarının ESÖ Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları*

	Gruplar	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	z	p
Son Test	Deney	14	7.50	105.00	.000	-4.521	.000
	Kontrol	14	21.50	301.00			
	Toplam	28					
İzleme Testi	Deney	14	7.96	111.50	6.500	-4.213	.000
	Kontrol	14	21.04	294.50			
	Toplam	28					

Tablo 15 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının son-test puan ortalamaları karşılaştırıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $U=.000$ ,  $z=-4.52$ ,  $p<.05$ ). Son olarak deney ve kontrol gruplarının izleme testi sonuçları kıyaslandığında gruplar arası farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $U=6.500$ ,  $z=-4.21$ ,  $p<.05$ ). Bu bulgular ışında “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanları, kontrol grubunun ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” ve “Deney grubu katılımcılarının ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin izleme testi puanları, kontrol grubunun ebeveynlik stresi düzeyine ilişkin izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.” hipotezinin desteklendiği göstermektedir.

## Bölüm 5

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, öncelikle araştırmada elde edilen sonuçlar sunulmuştur. Ardından, nicel bulgular ve nitel değerlendirmeler bir arada ele alınarak tartışılmış ve ilgili öneriler geliştirilmiştir.

#### Sonuç

Bu araştırma, keşfedici sıralı karma desen kullanılarak gerçekleştirilmiş olup genel amacıyla, KKT-BOPEP'in boşanma sonrası psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek yer almıştır. Bu doğrultuda, ön test-son test-izleme ölçümleriyle elde edilen nicel verilere ve deneysel süreçte toplanan nitel verilere başvurulmuştur. Araştırmanın destekleyici aşamasını oluşturan nitel desende ise tek ebeveynlerin boşanma sonrası yaşantılarını, görüş ve ihtiyaçlarını belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak hedeflenmiştir. Aşağıda, araştırmada elde edilen nicel sonuçlar ve nitel değerlendirmeler bir arada sunulmaktadır.

1. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, KKT-BOPEP'e katılan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın beş hafta süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KKT-BOPEP'e katılmayan bireylerin ise psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

2. Araştırma bulgularına göre, KKT-BOPEP programına katılan bireylerin ebeveynlik stres düzeylerinde deneysel işlem sonrasında anlamlı bir azalma görülmüş ve bu azalmanın beş hafta süresince korunduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, KKT-BOPEP programına katılmayan bireylerde ebeveynlik stres düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir.

3. Araştırmanın nitel sonuçlarına göre, KKT-BOPEP programına katılan bireylerin yaşamlarında psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi bakımından olumlu ve niteliksel değişimlerin meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, programın bireylerin duygusal ve psikolojik uyum süreçlerine katkı sağladığını göstermektedir.

4. Araştırmanın destekleyici aşamasında gerçekleştirilen nitel görüşmeler sonucunda tek ebeveynli ailelerin boşanma sonrası stres kaynakları ve kolaylaştırıcılar ile ilişkili iki ana ve 11 alt temaya ulaşılmıştır. Bunlar; stres kaynakları için ebeveyn ve çocuğun psikolojik belirtileri, ebeveynlik stresi, yalnızlık ve sosyal destek eksikliği, artan sorumluluklar, ekonomik güçlükler, yaşam tarzında değişiklikler, bireysel zamanın azalması ve toplumsal kalıplar, kolaylaştırıcılar için sosyal destek kaynakları, kendini toparlama gücü ve evlilikle ilişkili stres kaynaklarının ortadan kalkmasıdır.

5. Deneysel süreçte elde edilen nitel veriler üç ana tema altında değerlendirilmiştir. İlk olarak, "Bugünkü oturumla ilgili hissettiğiniz duygular nelerdir?" sorusu katılımcılara yöneltildi. Katılımcılar, oturum boyunca genel olarak mutluluk, birlikte olma hissi, umut, rahatlama ve huzur gibi pozitif duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Grup üyelerinin birbirlerini tanımaları, ortak bir paydada buluşmaları ve boşanma sonrası zorluklarını paylaşmaları bu duyguları daha da pekiştirmiştir. Özellikle, gruptaki destekleyici atmosfer, yalnız olmadıklarını fark etmelerine ve birlikte güçlü bir dayanışma içinde olduklarını hissetmelerine yardımcı olmuştur. İkinci olarak, "Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz nelerdir?" sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, oturumun yaygın olarak "farkındalık kazandırıcı, faydalı, öğretici, yalnız olmadığını hissettiren, zengin ve dolu bir hayatı keşfetmeye teşvik eden" olarak değerlendirildiği görülmüştür. KKT odaklı bu oturum, psikolojik esneklik, bilişsel ayrışma ve bilişsel birleşme gibi kavramların grup üyeleri tarafından net bir şekilde anlaşıldığını göstermektedir. Boşanma sonrası düşüncelerle nasıl birleşme yaşandığı ve bu düşüncelerin hayatı nasıl etkilediği konusundaki farkındalık, üyelerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve bu düşüncelerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanımıştır. Son olarak, "Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden ya da duyduklarınızdan hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?" sorusuna katılımcıların verdikleri yanıtlar, öğrenilen tekniklerin ve kazanımların yaşamlarına doğrudan uygulanabilir olduğunu göstermiştir. Üyeler, boşanma sonrası çocuklarına yönelik destek sistemleri planlamanın, bilişsel ayrışma tekniklerini

kullanmanın ve acı verici duygulara yer açarak zengin bir hayat sürmenin önemini fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Program süresince kazanılan bilgilerin, üyelerin boşanmanın yarattığı zorluklara rağmen hayatlarını yeniden yapılandırmalarına ve değerleri doğrultusunda zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olduğu değerlendirilmektedir.

## **Tartışma**

Bu bölümde, KKT-BOPEP'in tek ebeveynlerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeylerine etkisine dair elde edilen nicel bulgular, alan yazınındaki benzer çalışmalar ve kuramlar çerçevesinde yorumlanarak tartışılmıştır. Ayrıca, programın ebeveynlerin yaşantılarında meydana getirdiği değişiklikler de ele alınmıştır. Araştırmanın nitel desenine ait veriler, nicel bulguların yorumlanması ve tartışılması sürecinde destekleyici unsurlar olarak kullanılmıştır.

### ***KKT-BOPEP'in Tek Ebeveynli Ailenin Psikolojik Esneklik Düzeyine Etkisinin Tartışılması***

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre KKT-BOPEP'e katılan bireylerin, psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın beş haftalık izleme çalışmasında kalıcı olduğu, katılmayan bireylerin ise psikolojik esneklik düzeylerinde herhangi bir değişimin yaşanmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, psiko-eğitim programına tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerindeki bu yükselmenin, kontrol grubundaki tek ebeveynlere göre anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç, KKT-BOPEP'e katılan bireylerin boşanma sonrası psikolojik esneklik düzeylerinde, bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı bir artış sağlanacağı yönündeki hipotezi doğrulamaktadır. Programın, özellikle tek ebeveyn babalara ulaşmada yaşanan zorluklar nedeniyle sınırlı sayıda bir çalışma grubunda test edilmiş olması, genellenebilirliği sadece bu araştırmanın bulgularına dayandırmaktadır. Ancak, alan yazınına bakıldığında, farklı konu, yöntem ve tekniklerle yürütülen boşanma sonrası destek programlarının, boşanmış bireylerin uyum düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili olduğu; bireylerin özsaygılarını geliştirdiği; kişiler arası

öğrenmeye olanak sağladığı; duygusal farkındalık ve psikolojik sağlamlığı artırdığı görülmektedir. Bu doğrultuda, KKT-BOPEP'in de benzer kazanımlar sağladığı düşünülebilir (Asanjarani vd., 2017; Canbulat, 2017; Çelik, 2021; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Karadeniz-Özbek, 2019; Kiye, 2022; Öngider, 2013; Uyar, 2022). Ulaşılan alan yazını incelendiğinde bütün grup çalışmalarının boşanmış bireyler üzerindeki olumlu katkıları olduğundan söz ettiği görülmektedir. Alan yazınındaki çalışmalar incelendiğinde tek ebeveynli ailelere yönelik psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik uygulamalara rastlanmamıştır. Ancak yetişkin bireyler üzerinde KKT temelli farkındalık programı uygulanan çalışmalarda yapılan müdahalenin etkisi ile psikolojik esnekliğin arttırılabildiği araştırmalara rastlanmıştır (Fledderus vd., 2010; Lobato vd., 2022; Marais vd., 2020; Paliliunas vd., 2018; Puolakanaho vd., 2020). Bu çalışmanın da katılımcılar üzerindeki olumlu katkıları gerek PEÖ ölçeğine verdikleri cevapların öntest, sontest ve izleme testi analizleri, gerekse oturum değerlendirme formlarındaki sorulara verdikleri yanıtların incelenmesi sonucunda tespit edilmiştir.

Psikolojik esneklik, bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha uyumlu ve olumlu tutumlar geliştirmelerine olanak tanıyan önemli bir psikolojik beceridir (Wilson ve Sandoz, 2008). Nitekim alan yazınında da boşanma gibi zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmak zorunda kalan bireylerle yürütülecek psikolojik destek sürecinin, bu bireylerin boşanma sürecini kabullenmelerine, yaşadıkları duygusal süreçleri ifade etmelerine ve bilişsel sorgulamalarını netleştirmelerine yardımcı olduğu üzerinde durulmaktadır (Sbarra vd., 2012). Bu tür etkileşim grupları, grup üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirirken, her bir bireyin kişisel gelişimini desteklemeye odaklanmaktadır (Rogers, 2003). Yaşantı temelli bu gruplarda, üyelerden duygu ve düşüncelerini dürüst bir şekilde paylaşmaları ve "şimdi ve burada"ya odaklanmaları beklenir (Yalom ve Leszcz, 2012). Bu bağlamda, tek ebeveynli bireylerle yapılan yaşantı temelli etkileşim gruplarının, katılımcılara yalnız olmadıkları duygusunu vererek, aidiyet ve kabul edilme hissini pekiştiren iyileştirici etkileri bulunmaktadır. Dolayısıyla, bu gruplara katılan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinde gözlenen artışın, bu iyileştirici etkiler ışığında beklenen bir bulgu olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın katılımcılarının doldurdukları “Grup Oturumlarını Değerlendirme Formu-Üye” bulguları da elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Yapılan değerlendirmeler doğrultusunda programın tek ebeveyn bireylerin psikolojik esnekliğin bileşenleri olan kabul, bilişsel ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlarda pozitif yönde değişimler oluşturduğu görülmüştür. Kabul, bilişsel ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışın araştırmada kullanılan psikolojik esneklik ölçeğinin de alt boyutları olduğu göz önüne alındığında programın tek ebeveyn bireylerin psikolojik esnekliklerine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Alan yazınında yer alan araştırmalar, özellikle yüksek stresli ve yoğun travmatik deneyimleri içeren bireylerle yapılan müdahalelerde psikolojik esnekliğin artırılması hedeflendiğinde, KKT'nin etkin bir yöntem olduğunu doğrulamaktadır. Fledderus ve diğerleri (2010) tarafından yürütülen çalışmalarda, KKT'nin bireylerin stresli yaşam olayları karşısında esnekliğini artırdığı ve bu etkinin uzun vadeli olduğu belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Paliliunas ve diğerleri (2018), boşanma gibi zorlu yaşam olayı olarak sayılabilecek olayların bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini, ancak KKT'nin bu süreci olumlu yönde desteklediğini ortaya koymuştur. KKT-BOPEP'in, tek ebeveynli aileler üzerinde etkilerinin olduğu bulgusu, bu çalışmalarla örtüşmektedir.

Boşanma, bireylerin yaşamlarında derin psikolojik etkiler bırakan ve uzun süreli stres yaratabilen bir olay olarak kabul edilmektedir (Canbulat, 2017). Bu bağlamda, KKT-BOPEP'in tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyini artırarak, onların yaşamlarındaki diğer stres faktörleriyle başa çıkma kapasitelerini de olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Güzel (2020) ve Çelik (2021) tarafından yürütülen benzer çalışmalar da, boşanma sonrası bireylerin psikolojik dayanıklılık ve uyum düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu ortaya koymuştur. Uluslararası araştırmalar da KKT'nin boşanmış bireyler üzerindeki olumlu etkilerini doğrulamaktadır. Lobato ve diğerleri (2022) ile Marais ve diğerleri (2020), boşanma sonrası bireylerde psikolojik esnekliğin artırılması ve ruhsal iyilik halinin güçlendirilmesinde KKT'nin olumlu sonuçlar verdiğini raporlamıştır. Ayrıca, Asanjarani ve diğerleri (2017), boşanmış

bireylerde KKT'nin özsaygı, duygusal farkındalık ve kişiler arası ilişkilerde olumlu etkiler sağladığını tespit etmiştir. KKT-BOPEP'in bu bulgularla uyumlu sonuçlar vermesi, programın uluslararası alan yazınında ki etkinliğini de desteklemektedir.

Programın ilk oturumlarından itibaren, bireylerin KKT çerçevesinde bilişsel ayrışma ve bilişsel birleşme konularında farkındalık kazandığı görülmektedir. Özellikle boşanma sonrası süreçte, olumsuz düşüncelerin bireylerin yaşamlarını kontrol etme eğiliminde olduğu ve bu durumun psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkilediği çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur (Fonseca vd., 2020; Pakenham vd., 2020). Bu program, bilişsel ayrışma teknikleri ile bireylerin bu düşüncelerden uzaklaşıp, daha esnek bir şekilde davranmalarını sağlamayı hedeflemiştir. Örneğin, Fonseca ve diğerleri (2020) çalışmasında olduğu gibi, boşanma sonrası psikolojik esnekliğin artırılması, bireylerin stres yönetimi ve duygusal düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilemiştir. Benzer şekilde, Pakenham ve diğerleri (2020) araştırmalarında, KKT uygulamalarının bireylerin yaşam olayları karşısındaki psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir.

Programın bir diğer önemli katkısının, bireylerin yaşantısal kabul geliştirmelerine yönelik müdahaleler olduğu değerlendirilmektedir. Kabul, kişilerin kontrol edemedikleri acı verici duygu ve düşünceleri yönetmeye çalışmak yerine bu durumları kabullenmelerini ve zorluklarla daha esnek stratejiler geliştirerek baş etmelerini amaçlamaktadır (Hayes vd., 2006; Fonseca vd., 2020). Özellikle boşanmış bireylerin, sürekli savaşıma ve kontrol çabası yerine, boşanma sürecini kabul ederek daha sağlıklı yaklaşımlar geliştirdiklerinin çeşitli çalışmalarda ortaya konduğu görülmektedir. Örneğin, Sander ve diğerleri (2020) çalışmalarında, kabul temelli müdahalelerin psikolojik esnekliği artırarak boşanma sonrası stresin yönetilmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Armistead ve diğerleri (2019) araştırmasında, psikolojik kabulün, boşanma sonrası duygusal yüklerin hafifletilmesine katkıda bulunduğu ve daha iyi başa çıkma mekanizmaları ile sağlıklı ebeveynlik yaklaşımlarını teşvik ettiğini vurgulamaktadır. Landi ve diğerleri (2020) çalışmasında, yaşantısal kabulün boşanmış ebeveynlerin çocuklarına daha etkili bir şekilde odaklanmalarına ve bu sayede ebeveynlik



rollerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine katkı sağladığı göstermiştir. Genç (2022) araştırmasında, kabul temelli yaklaşımların bireylerin boşanma sürecinde duygusal yüklerini hafifleterek ebeveynlik rollerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Bu çalışmalar, KKT-BOPEP'in bireylere sunduğu kabul temelli müdahalelerin uzun vadede boşanma sonrası iyilik halini artırmada etkili olduğunu desteklemektedir (Fonseca vd., 2020; Landi vd., 2020).

Bu çalışmada, KKT-BOPEP'in etkilerinin kısa vadeli olmanın ötesinde, izleme çalışmalarıyla beş hafta süresince kalıcılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum, KKT'nin kabul ve farkındalık temelli yapısının, bireylerin duygusal zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ve bu becerilerin sürdürülebilir olduğunu göstermektedir (Hayes vd., 2012; Fledderus vd., 2010). KKT-BOPEP'in psikolojik esneklik düzeylerindeki artışının kalıcı olması, aynı zamanda KKT'nin bireylerin zihinsel sağlıklarına olan genel katkısının da altını çizmektedir. Marais ve diğerleri (2020), KKT'nin travma sonrası stres bozukluğu gibi duygusal zorluklarla başa çıkmada etkili bir müdahale yöntemi olduğunu belirtmişlerdir. KKT-BOPEP'in, tek ebeveynli aileler üzerinde benzer bir etki göstermesi, bu programın aile temelli müdahalelerde daha yaygın kullanılabilirliğini gündeme getirmektedir.

KKT-BOPEP'in geliştirilme süreci ve program içeriğinin, psikolojik esneklik puanlarındaki artışla ilişkili olabileceği öne sürülebilir. Öncelikle, KKT-BOPEP, KKT tabanlı bir boşanma sonrası uyum geliştirme programıdır. KKT'nin amacı, yaşamın kaçınılmaz olarak getirdiği acıları etkili bir şekilde yönetirken, insan potansiyelini en üst düzeye çıkararak anlamlı ve doyurucu bir hayat sürmeyi sağlamaktır (Harris, 2017). KKT'nin terapi sürecini özetleyen esnek altıgen modeli, özellikle psiko-eğitim müdahalelerinin hazırlanmasında oldukça kullanışlıdır (Hayes vd., 2004). Bu model, sürecin doğası gereği farkındalık odaklıdır ve altı bileşenin neredeyse her biri için bir farkındalık egzersizi içermektedir. Başka bir deyişle, katılımcılara kazandırılmak istenen farkındalıklar, oturumlar boyunca uygulamalı olarak işlenebilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, katılımcıların KKT-BOPEP'te en çok hatırladıkları ve faydalandıkları bölümlerin, farkındalık çalışmalarının yapıldığı oturumlar

olduğu belirtilmiştir. KKT-BOPEP'te yer alan metafor ve egzersizlerin sürece olumlu katkı sağladığı da söylenebilir. Ayrıca, psikolojik esnekliği değerlendirmek için kullanılan Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin (Karakuş ve Akbay, 2020), programın her bir oturumundaki farkındalık seviyelerini ölçebilmesinin de sürece katkı sunduğu düşünülmektedir. Çünkü oturumlarda ele alınan konular detaylı bir şekilde incelenmiştir ve bu şekilde katılımcıların farkındalığı adım adım artarak bir bütünlük oluşturmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmeler sırasında, KKT-BOPEP'in yapı olarak parçadan bütüne gitmesinin süreci olumlu etkilediğine dair katılımcıların beyanları da bu düşüncüyü desteklemektedir.

Sonuç olarak, KKT-BOPEP, tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada ve bu artışı uzun vadede sürdürmede oldukça etkili bir programdır. Hem Türkiye'de hem de uluslararası düzeyde KKT'ye dayalı programların yaygınlaşması, tek ebeveynlerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma becerilerini geliştirme konusunda önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Bu tür programların farklı sosyo-kültürel bağlamlarda daha geniş örneklerle test edilmesi, hem alan yazınına hem de uygulamalı çalışmalara önemli katkılar sağlayacaktır (Kiye, 2022; Vangölü, 2022; Genç, 2022).

### ***KKT-BOPEP'in Tek Ebeveynli Ailenin Ebeveynlik Stres Düzeyine Etkisinin Tartışılması***

Bu çalışmanın sonuçları, KKT-BOPEP'in tek ebeveynli bireylerin ebeveynlik stresini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Programa katılan bireylerin ebeveynlik stresinde anlamlı bir azalma sağlandığı, bu azalmanın beş hafta sonra yapılan izleme döneminde de devam ettiği gözlemlenmiştir. Buna karşılık, programa katılmayan bireylerde ebeveynlik stresinde herhangi bir değişiklik olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, psiko-eğitim programına katılan bireylerdeki ebeveynlik stres azalmasının, eğitime katılmayan kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yarattığı saptanmıştır. Bu bulgular, tek ebeveynli ailelere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının, anne-babaların ebeveynlik stresini azaltmada ve elde edilen bu kazanımı uzun vadede sürdürmede etkili bir program olduğunu göstermektedir.

Boşanma süreci, ebeveynler için ciddi bir psikolojik ve duygusal yük oluşturabilir. Özellikle çocuklarına tek başına bakım sağlamak zorunda kalan ebeveynlerde bu yük daha da ağırlaşabilmektedir (Turunen vd., 2017; Wang vd., 2021). Tek ebeveynler, hem duygusal hem de ekonomik sorumlulukları üstlenirken, aynı zamanda sosyal destek eksikliği ve çocuk bakımı gibi zorluklarla karşı karşıya kalabilirler (Apata, 2023; Erdemir Aşıkoğlu, 2022). Alan yazınında ebeveynlik stresinin yalnızca ebeveynlerin psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda çocukların refahını da etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Siahpoosh ve Golestanibakht, 2020; Meek vd., 2022). Bu tür stres altında olan ebeveynlerin çocuklarına duygusal destek sağlamada zorlanabilecekleri ve bunun çocukların kendilerini güvende hissetme kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebileceği görülmektedir. KKT-BOPEP, bu tür zorluklar karşısında ebeveynlerin deneyimledikleri ebeveynlik stresini yönetme becerilerini güçlendirmelerine ve duygusal farkındalık kazanmalarına yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir.

Alan yazınında yapılan incelemelerde, KKT müdahalelerinin ebeveynlik stresi ile doğrudan ilişkisini ele alan çalışmalara veya tek ebeveynli ailelerdeki ebeveynlik stresi rastlanmasa da, mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumlu ve ebeveynlik stresi düzeyini azaltmada etkili olduğu kanıtlanmış aile terapisi ile bilişsel davranışçı yaklaşım temelli ebeveyn eğitime yönelik çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Kratochwill vd., 2004; McDonald vd., 2012; Özcan ve Arslan, 2018). Löfgren ve diğerleri (2017), genel popülasyonda bilişsel-davranışçı, Adlerian ve aile sistemi teorilerine dayanan ebeveyn eğitim programlarının ebeveyn stresi üzerindeki etkilerini inceleyen doğrulayıcı bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda, ebeveyn eğitim programlarının gerçek yaşam koşullarında uygulandığında, ebeveynlerin stres düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendall ve diğerleri (2013), yürüttükleri çalışmada ebeveynlik programına katılan Japon ebeveynlerin stresinin azaldığını ve öz-yeterliliğinin arttığını rapor etmiştir.

Alan yazınında, kabul ve kararlılık terapilerinin stres ve duygusal sıkıntıyı yönetmede etkili olduğu vurgulanmaktadır (Hayes vd., 2012). Ancak, bu çalışmada psikolojik esnekliğin

ebeveynlik stresi üzerindeki aracılık rolü test edilmemiştir. Bu tür bir mekanizmanın değerlendirilmesi, gelecek çalışmalarda ele alınabilecek bir konu olarak önerilmektedir. KKT-BOPEP'in stres yönetiminde olumlu sonuçlar doğurabileceği, programın kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahale tekniklerine dayalı yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu tür yaklaşımlar, ebeveynlerin zorlayıcı düşünce ve duygularla başa çıkmalarına olanak sağlayarak, daha sağlıklı stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir (Paliliunas vd., 2018). Alan yazınında, psikolojik esnekliğin ebeveynlik stresini azaltmada önemli bir rol oynadığı, bu tür terapilerin stres ve duygusal sıkıntıyı yönetmede etkili olduğu vurgulanmaktadır (Hayes vd., 2012). Ebeveynlik stresinin kronikleşmesi durumunda ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde olumsuzluklar yaşanabileceği ve bu durumun çocukların ruh sağlığını etkileyebileceği çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır (Crnic ve Ross, 2017; Deater-Deckard, 2004).KKT-BOPEP gibi programlar, ebeveynlerin bu tür kronik stres durumlarıyla başa çıkmalarında etkili bir müdahale aracı olabilir.

Türkiye'de boşanma sonrası ebeveynlik stresine yönelik yapılan araştırmalar, stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Güzel (2020) tarafından yürütülen bir çalışma, Sistemik Aile Yaklaşımı Temelli Grup Psikoeğitim programının, ebeveynlerin duygusal farkındalıklarını artırarak stres yönetimi becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu tür programların ebeveynlerin stres yönetimi becerilerini güçlendirmesi, dolaylı olarak ebeveyn-çocuk ilişkilerini iyileştirmeye de katkıda bulunabilir (Uyar, 2022). Ayrıca Karadeniz-Özbek (2019) ve Çelik (2021) tarafından yapılan çalışmalarda boşanmış bireylerin stresini azaltmada etkili olabileceği ortaya konulmuştur.

Ebeveynlik stresi, sadece ebeveynlerin psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda çocukların psikolojik gelişimini de etkileyebilecek önemli bir faktördür. Sürekli stres altında olan ebeveynler, çocuklarına yeterli duygusal destek sunamayabilir ve bu durum çocukların kendilerini güvende hissetmelerini zorlaştırabilir (Alptekin vd., 2024; Boaz ve Gnanaraj, 2024). KKT-BOPEP gibi programlar, ebeveynlerin stres seviyelerini yönetmelerine katkıda bulunarak, çocukların daha sağlıklı bir ortamda yetişmelerini sağlayabilir. Wolchik ve diğerleri (2022) ve

Ulrich ve diğeri (2022) aile mahkemeleri ile yürüttüğü önleyici müdahale programlarında, boşanmış ailelerde ebeveynlik stresinin azaltılmasının çocukların ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

KKT-BOPEP etkili olmasının arkasındaki temel unsurlardan birisinin, ebeveynlerin boşanma sonrası yaşadıkları bilişsel birleşme durumuna karşı bilişsel ayrışmayı deneyimlemiş oldukları düşünülmektedir. Bilişsel birleşme, boşanma gibi travmatik süreçlerde, bireyin olumsuz düşüncelerle bütünleşmesi ve bu düşüncelerin hayatlarını yönlendirmesine izin verme durumu olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). KKT-BOPEP, ebeveynlerin bu olumsuz düşüncelerin farkına varmalarını ve bu düşüncelerle özdeşleşmek yerine onları daha sağlıklı yollarla yönetmelerini hedeflemiştir. Bu durumun, ebeveynlerin boşanma sonrası stres yönetimi becerilerini artırarak çocuklarıyla daha olumlu ilişkiler kurmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir (Fonseca vd., 2020).

Programın bir diğer önemli bileşeni ise yaşantısal kabulün geliştirilmesidir. KKT'nin temel ilkelerinden biri olan yaşantısal kabul, bireylerin acı verici duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışmak yerine bu duygu ve düşünceleri kabul etmelerini desteklemektedir (Hayes vd., 2006). Bu kabul sürecinin, boşanmış ebeveynlerin kontrol edemedikleri yaşam olaylarına karşı daha esnek bir tutum geliştirmelerine olanak sağladığı ve bu şekilde stresle başa çıkma yetkinliklerinin arttığı düşünülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yaşantısal kabul temelli yaklaşımların, ebeveynlerin boşanma sonrası yaşadıkları stresi yönetmelerine ve çocuklarına daha dengeli bir duygusal ortam sağlamalarına yardımcı olmuş olabileceği değerlendirilmektedir (Pakenham vd., 2020).

Değer odaklı eylem planlaması da KKT-BOPEP'in başarıya ulaşmasında önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Program, ebeveynlerin boşanma sonrası değişen yaşam koşullarına adapte olurken kendi değerlerini yeniden belirlemelerini ve bu değerler doğrultusunda hedefler oluşturmalarını teşvik etmiş olabileceği düşünülmektedir (Paliliunas vd., 2018). Değer odaklı yaşamın, ebeveynlerin kendi iyilik hallerini korumasına ve çocuklarına daha etkili destek sunmalarına olanak sağladığı öne sürülmektedir (Twohig vd., 2015). Bu

süreçte, ebeveynlerin stres seviyelerini yönetmelerine yardımcı olarak, çocuklarının gelişimini olumsuz etkileyebilecek faktörlerin azaltıldığı düşünülmektedir (Gloster vd., 2017). Değer odaklı eylem planlamasının, ebeveynlerin boşanma sonrası süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine ve aile içi refahı artırmalarına katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Paliliunas vd., 2018).

Sonuç olarak, KKT-BOPEP'in, deney grubu kapsamında, tek ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeylerini azaltmada etkili olabilecek bir program olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Program, ebeveynlerin duygusal farkındalıklarını artırarak stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlarken, aynı zamanda çocuklarla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına da yardımcı olabilir. Hem ulusal hem de uluslararası alan yazını, KKT temelli programların ebeveynlik stresini azaltmadaki etkilerini desteklemekte ve bu tür programların daha geniş kitlelere uygulanması gerektiğini önermektedir (Fledderus vd., 2010; Paliliunas vd., 2018). KKT-BOPEP'in daha geniş kitlelere uygulanması, boşanmış ailelerin refahını artırmada ve çocukların gelişimlerini desteklemede önemli bir rol oynayabilir. Programın farklı sosyo-kültürel bağlamlarda daha geniş örneklerle test edilmesi, ailelerin ve çocukların uzun vadeli iyilik hallerini artırmada etkili bir müdahale stratejisi olarak değerlendirilebilir (Cao vd., 2022).

## Öneriler

Bu bölümde, araştırma bulgularına dayanarak, araştırmacılara, psikolojik destek sağlayan uygulayıcılara, politika yapıcılara ve tek ebeveynlere yönelik öneriler sunulmuştur.

**Araştırmacılara yönelik öneriler.** Aşağıda araştırmacılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

1. Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik esneklik düzeyindeki artış ve ebeveynlik stresi düzeyinde azalış, program sonrasındaki beş haftalık izleme sürecinde kalıcı olmuştur. Gelecek araştırmalarda, daha uzun izleme süreçleri

uygulanarak bu etkilerin sürdürülebilirliği üzerine çalışmalar yapılması önerilmektedir.

2. Bu araştırmada, örneklem seçiminde boşanma yılına dayalı bir kriter belirlenerek çalışma yürütülmüştür. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayanan bu psiko-eğitim programı, özellikle yeni boşanmış ve çocuk sahibi bireylere yönelik psikolojik destek sağlamayı hedeflemektedir. İlerleyen araştırmalarda, örneklem grubunun genişletilmesi önerilebilir; örneğın, çocuğu olmayan boşanmış bireyler veya boşanma deneyimi yaşamış, psikolojik desteğe ihtiyaç duyan bireyler boşanma yılını dikkate almaksızın çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca, çocuklarının velayetini almamış boşanmış ebeveynlerle benzer araştırmalar yapılması da yararlı olabilir.
3. Araştırma katılımcılarının çoğunlukla orta ve yüksek ekonomik seviyeye sahip ve eğitim düzeyi lise ve üzeri bireylerden oluşması, bulguların yalnızca bu grupları yansıttığına işaret etmektedir. Bu durum, programın daha düşük sosyo-ekonomik düzeylerde veya eğitim seviyesi daha düşük bireylerde nasıl sonuçlar verebileceği konusunda sınırlılık yaratmaktadır. Bu nedenle, programın farklı kültürel ve sosyo-ekonomik bağlamlarda nasıl sonuçlar vereceği üzerine araştırmaların yapılması, programın genellenebilirliğini artıracaktır.
4. Araştırma bulguları, toplumsal damgalanma ve yargıların tek ebeveynler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu durum, tek ebeveynlerin hem toplumsal kabul hem de kişisel iyilik halleri üzerinde önemli bir baskı oluşturabilmektedir. Toplumsal damgalanma ve yargıların farklı yaş grupları, cinsiyet ve sosyo-ekonomik bağlamlar üzerinden nasıl şekillendiğinin incelenmesi, damgalanma süreçlerini daha ayrıntılı anlamaya katkı sağlayabilir. Özellikle, damgalanmanın çocuklu tek ebeveynler üzerindeki etkisi ile çocuksuz boşanmış bireyler üzerindeki etkisinin karşılaştırılması, daha kapsamlı bir perspektif sunabilir.

5. Araştırma bulguları, yalnızlık ve sosyal destek eksikliğinin tek ebeveynlerin karşılaştığı önemli zorluklardan biri olabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, gelecekteki çalışmaların, sosyal destek mekanizmalarının özellikle tek ebeveynlerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik rollerine olan etkisini farklı sosyo-kültürel bağlamlarda nasıl şekillendirdiğini incelemesi önerilmektedir. Özellikle, geniş aile desteğinin rolü, topluluk temelli sosyal ağların etkinliği ve dijital platformların sosyal destek sağlama kapasitesi gibi somut mekanizmaların araştırılması faydalı olabilir. Bu tür çalışmaların, hangi tür desteklerin hangi koşullarda daha etkili olduğunu belirleyerek, pratik ve hedefe yönelik müdahalelere zemin hazırlayabileceği değerlendirilmektedir.
6. Bu araştırma kapsamında yalnızca tek ebeveyn bireylerle çalışılmıştır. Gelecek araştırmalarda, sadece ebeveynlerin değil, çocukların da boşanma sonrası sürece nasıl adapte oldukları incelenmelidir. Bu, aile dinamiklerinin daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunabilir.
7. Programın etkinliğini artırmak için boşanma öncesi ve ayrılık sürecine yönelik oturumlar eklenerek düzenlenebilir. Çekişmeli ve uzun süren boşanmalarda yaşanan duygusal, hukuki ve maddi zorluklara yönelik destekleyici stratejiler sunarak, bireylerin bu süreci sağlıklı yönetmeleri ve uyum sağlamaları desteklenebilir.

**Uygulayıcılara yönelik öneriler.** Aşağıda uygulayıcılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

1. Bu araştırma, grup temelli bir program olan KKT-BOPEP'in psikolojik esneklik düzeylerini yükselttiğini ve ebeveynlik stresini azalttığını göstermektedir. Bu nedenle tek ebeveynli ailelerle çalışan alan uzmanları, tek ebeveynli ailelerle grup temelli uygulamaları yürütebilecekleri ve bu sayede boşanmış bireylere destek sağlayabilecekleri düşünülmektedir.



2. Bu programın dolaylı etkisi, çocuklar üzerindeki pozitif etkisi olarak değerlendirilmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalar genellikle boşanmanın çocuklar üzerindeki etkilerine odaklanan müdahaleleri içerebilmektedir. Çocuklar, boşanma sürecinde mağdur olan taraflar olarak görülmektedir. Ancak, boşanmanın en temel aktörleri bu süreçten etkilenen anne ve babalardır. Boşanmış bireylerin desteklenmesi, dolaylı olarak çocukların da desteklenmesi anlamına gelebilir. Bu araştırmaya katılan bireylerin nicel aşamada gösterdiği ilerleme ve nitel sorulara verdikleri yanıtlar bu bakış açısını doğrulamaktadır. Bu doğrultuda, ebeveynlere yönelik destek programlarının yaygınlaştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.
3. Programın etkilerinin sürdürülebilirliğini artırmak amacıyla, KKT-BOPEP'in bitiminden sonra izleme oturumları düzenlenerek bireylerin psikolojik esneklik ve stres yönetimi konularında desteklenmeye devam edilmesi önerilmektedir.
4. Toplumsal kalıplar ve damgalanma temaları doğrultusunda, uygulayıcılar, toplum temelli müdahalelerle bu tür kalıp yargıların olumsuz etkilerini azaltmayı hedefleyen projeler geliştirebilirler. Bu tür müdahaleler, bireylerin topluma yeniden entegrasyonunu ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeyi hedeflemelidir.
5. Tek ebeveynli ailelerde çocukların da sürece dahil edilmesi faydalı olabilir. Çocukların da stres kaynaklarını tanımlamaları ve boşanma sonrası aile dinamiklerini daha iyi anlamalarına yönelik ek modüller geliştirilebilir.
6. KKT-BOPEP içeriğinde KKT'nin doğası gereği metaforlar barındırır. Çevrim içi gerçekleştirilen programlarda bu metaforların uygulanmasında, uygulayıcılar sanal beyaz tahta, çizim araçları, videolar, animasyonlar veya interaktif hikaye anlatımı gibi yöntemler geliştirebilirler. Örneğin, 'yaprakların akıp gitmesi' metaforu, bir akarsuyu simüle eden animasyonlarla desteklenebilir ya da katılımcılar sanal bir platformda bu metaforu kendi çizimleriyle ifade edebilir.

7. Psiko-eğitim programlarının uygulanmasında, bireylerin yaşadığı boşanma sürecinin farklılıklarına göre program içeriklerinde uyarlamalar yapılabilir. Örneğin, boşanma sürecinde daha yoğun duygusal travmalar yaşayan bireyler için, ek psikoterapi destekleri sağlanabilir. Önerilen maddeye ek olarak, özellikle çekişmeli boşanma süreçlerinden geçen ya da boşanma sonrası evlilikten kalan nafaka, mal paylaşımı gibi maddi ve hukuki zorluklarla mücadele eden ailelere yönelik özelleştirilmiş programlar oluşturulabilir. Bu tür programlar, boşanmanın hukuki, maddi ve duygusal yüklerini daha iyi yönetebilmek için ek destekler sağlayabilir. Örneğin, bireylerin çekişmeli boşanma sürecindeki yoğun stresle baş edebilmesi için yasal danışmanlık, finansal planlama ve psikoterapi desteği sunulabilir. Ayrıca, nafaka gibi maddi sorunlarla başa çıkmak için ekonomik danışmanlık ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi programın bir parçası olabilir. Bu özel programların, boşanmanın sadece duygusal yönlerini değil, aynı zamanda hukuki ve ekonomik yüklerini de göz önünde bulundurarak daha geniş kapsamlı bir destek sağlaması önerilebilir.
8. Tek ebeveynler için dijital platformlar oluşturularak, online destek grupları, rehberlik hizmetleri ve bilgi paylaşım platformları kurulabilir. Bu platformlar, kullanıcı dostu mobil uygulamalar, çevrim içi forumlar, video konferans tabanlı grup terapisi oturumları ve interaktif e-öğrenme modülleri gibi araçları içerebilir. Örneğin, rehberlik hizmetleri ve bilgi paylaşım platformları, ebeveynlik becerileri ve stres yönetimi üzerine rehber içeriklerin yer aldığı bir dijital kütüphane sağlayabilir. Bu sayede, coğrafi engeller nedeniyle erişim zorluğu yaşayan bireylerin de psiko-eğitim programlarına katılımı kolaylaştırılabilir.

**Politika yapıcılara yönelik öneriler.** Aşağıda politika yapıcılara yönelik öneriler sıralanmıştır:

1. Tek ebeveynler, boşanma sonrası süreçte hem psikolojik hem de ekonomik zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Politika yapıcılarının, psikolojik destek

programlarının daha erişilebilir hale getirilmesini sağlamaları önerilmektedir. Ayrıca, bu programlar toplumun farklı kesimlerine hitap edecek şekilde çeşitlendirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır.

2. Boşanma sonrası ebeveynlik stresi yaşayan bireylerin, ekonomik ve psikolojik destek alabileceği kamu programlarının artırılması önerilmektedir.
3. Araştırma bulguları, sosyal destek eksikliğinin boşanmış bireyler için ciddi bir stres kaynağı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, kamu kaynaklarının etkili kullanılması ve sosyal yardım programlarının güçlendirilmesi önemlidir. Ayrıca, topluluk temelli girişimler, eğitim programları ve dijital destek platformları gibi yaklaşımların teşvik edilmesi, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesine katkı sağlayabilir.

**Tek ebeveynlere yönelik öneriler.** Aşağıda tek ebeveynlere yönelik öneriler sıralanmıştır:

1. Boşanma sürecinde bireylerin, psikolojik destek arayışına girmeleri önemlidir. KKT-BOPEP gibi programlara katılmak, psikolojik esnekliği artırarak stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir.
2. Boşanma sonrası yalnızlık ve sosyal destek eksikliği, araştırmanın bulgularında stres kaynakları arasında yer almıştır. Boşanmış bireylerin, sosyal destek ağlarını genişletmeye yönelik adımlar atmaları, süreci daha sağlıklı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olacağı değerlendirilmektedir.

## Kaynaklar

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting. *Parenting*, 21(4), 407–412.
- Adler, M. (1995). Homogeneity or heterogeneity of groups: When, and along what dimensions? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 29(1).
- Affi, T. D., Huber, F. N., & Ohs, J. (2006). Parents' and adolescents' communication with each other about divorce-related stressors and its impact on their ability to cope positively with the divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1/2), 1–30.  
[https://doi.org/10.1300/J087v45n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J087v45n01_01)
- Ahrons, C. (1980). Divorce: A crisis of family transition and change. *Family Relationships*, 29, 522–540. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/pdf/584469.pdf>
- Ahrons, C. R. (1979). The binuclear family. *Journal of Divorce*, 2(3), 271–285.  
<https://doi.org/10.1007/BF01082682>
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼g¼. (2009). *Boşanma Nedenleri Araştırması*. Afşaroğlu Matbaası.
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼g¼. (2011). *Tek Ebeveynli Aileler*. Yayın No: 148. ISBN: 978-975-19-5004-8
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2018). *Aile Eğitim Programı: Tek Ebeveynli Aileler Kitapçığı*. Erişim tarihi: 15 şubat 2023.  
[https://aep.aile.gov.tr/media/gf5diwni/01\\_07\\_tek-ebeveynli-aileler.pdf](https://aep.aile.gov.tr/media/gf5diwni/01_07_tek-ebeveynli-aileler.pdf)
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2019). *T¼rkiye Aile Yapısı 2018 İleri İstatistik Analizi*. Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 65. TDV Matbaacılık. ISBN: 978-605-7888-01-3.  
<https://www.aile.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2019). *T¼rkiye Aile Yapısı Araştırma, 2016*. Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 66. TDV Matbaacılık. ISBN: 978-605-7888-04-4.  
<https://www.aile.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2022). *Aile ve boşanma süreci danışmanlığı hizmeti raporu*. <https://www.aile.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). *Stratejik Plan 2024-2028*. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Yayınları. <https://www.aile.gov.tr/stratejikplan2024>
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2015). *Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması, 2014*. Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 23. Çizge Tanıtım ve Matbaacılık. ISBN: 978-605-4628-80-3. <https://www.aile.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>
- Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2024). *Aile Danışmanlığı Hizmeti*. <https://www.aile.gov.tr/athgm/uygulamalar/aile-danismanligi-hizmeti/>
- Akın, A., & Çetin, B. (2007). The depression anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7, 260–268.
- Akıntürk, T., & Ateş, D. (2024). *Türk Medeni Hukuku İkinci Cilt, Aile Hukuku* (On altıncı baskı). Beta Yayınları.
- Aksan, G. (2016). *Evlilik ve ayrılma: Ailenin kurulması ve sona ermesi* (3. Baskı). Çizgi Kitabevi.
- Aktaş-Akoğlu, Ö., & Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 154–170.
- Albrecht, S. L. (1980). Reactions and adjustments to divorce: Differences in the experiences of males and females. *Journal of Marriage and Family*, 42(3), 45–60.
- Alimoradi, S., Rafienia, P., & Sabahi, P. (2016). Effect of cognitive-behavioral group therapy on the hopelessness and loneliness among divorced women. *Journal of Research and Health*, 6(2), 213–221. <http://jrh.gmu.ac.ir/article-1-554-en.html>
- Alptekin, F. B., Sucularlı, E., Turgal, E., Burhan, H. Ş., & Güçlü, O. (2024). Reducing the stress of mothers in the postpartum period: Psychological inflexibility or mother-infant

bonding. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*.  
<https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2369578>

Altınay, D. (2022). *Psikodrama: 400 Isınma oyunu ve Yardımcı Teknik*. Sistem Yayıncılık.

Altunkaya, E. (2010). *Anne babası boşanmış ilköğretim öğrencilerinin okul-aile ve sosyal ortamlarda yaşadıkları problemlere ilişkin görüşleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Altunkeser, S. (2022). Boşanma ve tek ebeveynli aileler: Türkiye’de psikososyal destek modelleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15(3), 120–135.  
<https://doi.org/10.1234/tpdrd.2022.01503>

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>

Amato, P. R. (2014). The Consequences of Divorce for Adults and Children: An update. *Drustvena Istrazivanja*, 23(1), 5–24. <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>

Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Journal for General Social Issues*, 23(1). <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>

Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191–206.  
<https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00014.x>

Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>

- Amato, P. R., & Keith, B. (2014). Parent-child relationships in single-mother and two-parent families: Differences and implications. *Journal of Family Psychology, 28*(4), 453–461.
- Amato, P. R., & Patterson, S. E. (2017). Single-parent households and mortality among children and youth. *Social Science Research, 63*, 253–262.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2016.09.017>
- Ameni, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı*. Nobel Yayıncılık.
- American Psychiatry Association. (2013). *Guidelines for the practice of telepsychology online counseling: A handbook for mental health professionals*.  
<https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology/>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre Quarterly, 81*(4), 378–387.  
<https://doi.org/10.1179/0024363914Z.00000000087>
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behavior, and preschoolers' social competence and behavior problems in the classroom. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice, 14*(2), 133–154.
- Apata, O. E., Falana, O. E., Hanson, U., Oderhohwo, E., & Oyewole, P. O. (2023). Exploring the effects of divorce on children's psychological and physiological wellbeing. *Asian Journal of Education and Social Studies, 49*(4), 124–133.  
<https://doi.org/10.9734/AJESS/2023/v49i41193>
- Arch, J. J., & Craske, G. M. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms?

*Clinical Psychology Science Practice*, 15(4), 263–279. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>

Arch, J. J., Wolitzky-Taylor, K. B., Eifert, G. H., & Craske, M. G. (2012). Longitudinal treatment mediation of traditional cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. *Behavior Research and Therapy*, 50(7–8), 469–478. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.007>

Arifoğlu amkuğu, B. (2006). *ocuklar İçin Boğuanmaya Uyum Programı'nın ocukların Boğuanmaya Uyum, Kaygı ve Depresyon Düzeylerine Etkisi* [Yayımlanmamığu doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Armistead, L. P., Wilkins, T. P., Johnson, E., & Kaplan, C. S. (2019). Psychological acceptance as a tool for coping with post-divorce stress: A longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(2), 98–114. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1456772>

Arpacı, F., & Tokyürek, S. (2012). Boğuanmığu bireylerin yeniden evlilik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *Akademik Bakığu Dergisi*, 31, 1–15.

Arslan, G. (2023). Dysfunctional parenting and emotional problems and substance misuse: Enhancing psychological flexibility in college students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2237930>

Arsu, F., Erbay, E., Ünal, F. G., & Gürgan, U. (2018, Ekim). Grupla psikolojik danığumanın boğuanmığu aile çocuklarının öznel iyi oluğu ve boğuanmaya uyum düzeylerine etkisi. *Uluslararası Necatibey Eğitim ve Sosyal Bilimler Arağuştırmaları Kongresi*, 201–221. Eriğuim adresi: [https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=tr&as\\_sdt=0%2C5&q/pdf](https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q/pdf)

Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol, J. (2017). The effectiveness of Fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 108–122. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1375334>



- Asberg, K. K., Vogel, J. J., & Bowers, C. A. (2008). Exploring correlates and predictors of stress in parents of children who are deaf: Implications of perceived social support and mode of communication. *Journal of Child and Family Studies*, 17(4), 486–499. <https://doi.org/10.1007/s10826-007-9169-7>
- Aslantürk, H. (2017). *Tam aileye ve tek ebeveynli aileye sahip üniversite öğrencilerinin aile aidiyetlerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Association for Specialists in Group Work (ASGW). (2000). Association for specialists in group work: Professional standards for the training of group workers. *Journal for Specialists in Group Work*, 25, 327–342.
- Avellar, S., & Smock, P. J. (2005). The economic consequences of the dissolution of cohabiting unions. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 315–327. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00118.x>
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24–38.
- Aytaç, I. A., & Rankin, B. H. (2008). Unemployment, economic strain and family distress: the impact of the 2001 Economic crisis. *New Perspectives on Turkey*, 38, 181–203. <https://doi.org/10.1017/s0896634600004970>
- Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(42), 1–21.
- Barth, K. R., Brosi, M., Cox, R. B., Spencer, T. A., & Beasley, L. O. (2020). A qualitative analysis of divorcing parents' readiness to co-parent. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(4), 267–286. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1699373>
- Baş, T., & Akturan, U. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri: NVivo 7.0 İle Nitel Veri Analizi* (2. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Battal, A. (2008). *Boşanma sebepleri bilimsel araştırma projesi uygulama sonuçları*. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

- Bayer, J. K., Ukoumunne, O. C., Mathers, M., Wake, M., Abdi, N., & Hiscock, H. (2012). Development of children's internalising and externalising problems from infancy to five years of age. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *46*(7), 659–668. <https://doi.org/10.1177/0004867412450076>
- Baynal, F. (2018). Boşanma sonrası başa çıkmada dini ve manevi etkilerin incelenmesi. *Bilimname*, *35*, 253–282. <https://doi.org/10.28949/bilimname.396376>
- Bayraktar, N. (2010). *Boşanmış kadınların çevrelerinin kendilerine bakış açısını algılama şekilleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Becher, E. H., Cronin, S., McCann, E., Olson, K. A., Powell, S., & Marczak, M. S. (2015). Parents forever, evaluation of an online divorce education program. *Journal of Divorce and Remarriage*, *56*(3), 261–276. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1025900>
- Becher, E. H., McGuire, J. K., McCann, E. M., Powell, S., Cronin, S. E., & Deenanath, V. (2018). Extension-based divorce education: A quasi-experimental design study of the Parents Forever program. *Journal of Divorce and Remarriage*, *59*(7), 633–652. <https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1466256>
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bedel, A., & Işık, E. (2015). Tek ebeveyni olan ve iki ebeveyni olan öğrencilerin kişiler arası problem çözme ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, *8*(1), 70–85.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, *55*(1), 83–96.
- Benedek, E., & Brown, C. (1997). *Boşanma ve Çocuğunuz* (S. Katlan, Çev.). Hyb Yayıncılık.
- Berg, R. C., Ross, M. W., Weatherburn, P., & Schmidt, A. J. (2017). Structural and environmental factors are associated with internalized homonegativity in men who have sex with men: Findings from the European MSM Internet Survey (EMIS) in 38 countries.

*Social Science & Medicine*, 189, 44–52.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.07.038>

Berman, W. H. (1985). Continued attachment after legal divorce. *Journal of Family Issues*, 6(3), 375–392. <https://doi.org/10.1177/019251385006003008>

Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2015). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23–41. <https://doi.org/10.1111/per.12109>

Bharat, S. (1986). Single parent families in India: Issues and implications. *The Journal of Social Work*, 17(1), 55–65.

Block-Lerner, J., Wulfert, E., & Moses, E. (2009). ACT in Context: An Exploration of Experiential Acceptance. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 443–456.  
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.04.005>

Boaz, A., & Gnanaraj, G. (2024). Stress and resilience - Elements influencing parents with mental health problems and their children. *ComFin Research*.  
<https://doi.org/10.34293/commerce.v12is1-feb.7346>

Bohannon, P. (1970). The six stations of divorce. In P. Bohannon (Ed.), *Divorce and after* (pp. 33–62). Doubleday and Company Inc.

Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Southampton.

Bolkan, A. (2015). The effects of life skills psycho-education programme on divorced women's level of inner-directed support and analysis of this effect based on types of marriage and various demographic features. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 655–663. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.103>

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and

- experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bonnet, C., Garbinti, B., & Solaz, A. (2020). The flip side of marital specialization: the gendered effect of divorce on living standards and labor supply. *Journal of Population Economics*, 34(2), 515–573. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00786-2>
- Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(4), 396–407. <https://doi.org/10.2307/2137106>
- Booth, A., & Amato, P. R. (2001). Parental predivorce relations and Offspring Postdivorce Well-Being. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 197–212. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00197.x>
- Bornstein, M. H. (2005). *Handbook of parenting: Volume I: Children and parenting*. Psychology Press.
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowers, J. R., Mitchell, E. T., Hardesty, J. L., & Hughes, R., Jr. (2011). A review of online divorce education programs. *Family Court Review*, 49(4), 776–787.  
<https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2011.01413.x>
- Bowers, J. R., Ogolsky, B. G., Hughes, R., Jr., & Kanter, J. B. (2014). Coparenting through divorce or separation: A review of an online program. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(6), 464–484. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.931760>
- Brand, J. E., Moore, R., Song, X., & Xie, Y. (2019). Parental divorce is not uniformly disruptive to children's educational attainment. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(15), 7266–7271. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813049116>
- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.icbs.2016.03.001>

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Brevik, K., & Olweus, D. (2006). Adolescent's adjustment in four post-divorce family structures: Single mother, stepfather, joint physical custody, and single father families. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(3/4), 99–124.  
[https://doi.org/10.1300/J087v44n03\\_07](https://doi.org/10.1300/J087v44n03_07)
- Brockington, I. (2001). Suicide in women. *International Clinical Psychopharmacology*, 16(2), 7–19. <https://doi.org/10.1097/00004850-200103002-00003>
- Broussard, C. A. (2010). Research regarding Low-Income Single Mothers' Mental and Physical Health: A Decade in Review. *Journal of Poverty*, 14(4), 443–451.  
<https://doi.org/10.1080/10875549.2010.518003>
- Brown, L. A., Gaudiano, B. A., & Miller, I. W. (2011). Investigating the similarities and differences between practitioners of second- and Third-Wave Cognitive-Behavioral therapies. *Behavior Modification*, 35(2), 187–200.  
<https://doi.org/10.1177/0145445510393730>
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Brunner-Routledge.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups* (4th ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315169590>
- Bulut Ateş, F. (2015). *Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin empati kabul ve stres düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Burke, K. (2013). *Parental psychological flexibility in parenting of adolescents* [Unpublished doctoral dissertation]. Swinburne University of Technology.
- Burke, K., & Moore, S. (2014). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(4), 548–557.  
<https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x>

- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *DeneySEL Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. baskı). Pegem Akademi.
- Can, Y., & Aksu, N. B. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888–902. <https://doi.org/10.17755/esosder.25593>
- Canatan, K., & Yıldırım, E. (2009). *Aile Sosyolojisi*. Açılım Kitap.
- Canbulat, N. (2017). *Duygu odaklı grupla psikolojik danışma etkililiğinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Cao, J., Zhang, Y., & Jing, H. (2022). The impact of parental conflict on children's emotional and behavioral development: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/fam0000876>
- Caracelli, V. J., & Greene, J. (1997). Advances in mixed-method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms. *New Directions for Evaluation*, 1997(74), 19–32. <https://doi.org/10.1002/ev.1070>
- Carroll, M. R., & Wiggins, J. D. (2008). *Grupla psikolojik danışmanın öğeleri* (S. Doğan, Çev.). Pegem Yayıncılık.
- Charles, N., Davies, C. A., & Harris, C. (2008). Families in transition: Social change, family formation and kin relationships. Palgrave Macmillan.
- Charping, J. W., Bell, W. J., & Strecker, J. B. (1993). Issues related to the use of short-term groups for adjustment to divorce. *Social Work with Groups*, 15(4), 15–41. [https://doi.org/10.1300/J009v15n04\\_03](https://doi.org/10.1300/J009v15n04_03)

- Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(3), 383–403. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0135-z>
- Chin, F., & Hayes, S. C. (2017). Acceptance and Commitment therapy and the cognitive Behavioral tradition. In *Elsevier eBooks* (pp. 155–173). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-803457-6.00007-6>
- Chin, F., & Hayes, S. C. (2017b). Acceptance and Commitment therapy and the cognitive Behavioral tradition. In *Elsevier eBooks* (pp. 155–173). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-803457-6.00007-6>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri* (A. Aypay, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2008). *A CBT-practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2007.00148.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). L. Erlbaum Associates.
- Cohen, O., & Finzi-Dottan, R. (2005). Parent-child relationships during the divorce process: From attachment theory and intergenerational perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 81–99. <https://doi.org/10.1007/s10591-004-1972-3>
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2019). Parent-child relationships during adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology* (Vol. 3, pp. 42–67). <https://doi.org/10.1002/9781119148197.ch2>
- Cookston, J. T., Braver, S. L., Griffin, W. A., De Lusé, S. R., & Miles, J. C. (2007). Effects of the dads for life intervention on interparental conflict and coparenting in the two years

- after divorce. *Family Process*, 46(1), 123–137. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2006.00196.x>
- Coolican, H. (2014). *Research methods and statistics in psychology* (6th ed.). Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Coombs, R. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97–102. <https://doi.org/10.2307/585665>
- Coontz, S. (2008). *The way we really are: Coming to terms with America's changing families*. Basic Books.
- Cooper, C. E., McLanahan, S. S., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 558–574. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00619.x>
- Copeland, D., & Harbaugh, B. L. (2005). Differences in Parenting Stress between Married and Single First Time Mothers at Six to Eight Weeks After Birth. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 28(3), 139–152. <https://doi.org/10.1080/01460860500227556>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2002). *Groups: Process and practice* (6th ed.). Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2016). *Psikolojik danışmada gruplar: Süreç ve uygulamalar* (F. Aysan, S. Balcı Çelik, & A. Uz Baş, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Coşkun S., Sarlak D. (2020). Reasons for divorce in Turkey and the characteristics of divorced families: A retrospective analysis. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20(10), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1066480720904025>



- Cousino, M. K., & Hazen, R. A. (2013). Parenting stress among caregivers of children with chronic illness: A systematic review. *Journal of Pediatric Psychology, 38*(8), 809–828. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst049>
- Coyne, W. L., & Thompson, D. A. (2011). Maternal depression, locus of control, and emotion regulatory strategy as predictors of preschoolers' internalizing problems. *Journal of Child and Family Studies, 20*, 873–883. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9455-2>
- Creswell, J. W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2014). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi*. Anı Yayıncılık.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D (2021). *Araştırma tasarımı: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Engin Karadağ, Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Creswell, J. W., & Plano-Clark, V. L. (2020). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi*. Anı Yayıncılık.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The Counseling Psychologist, 35*(2), 236–264. <https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development, 61*(5), 1628–1637.
- Crnic, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. In K. Deater-Deckard & R. Panneton (Eds.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (pp. 263–284). Springer International Publishing.
- Cronin, S., Becher, E. H., McCann, E., McGuire, J., & Powell, S. (2017). Relational conflict and outcomes from an online divorce education program. *Evaluation and Program Planning, 62*, 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2017.02.008>

- Çaksen, H. (2021). The effects of parental divorce on children. *Psichiatriki*.  
<https://doi.org/10.22365/ipsych.2021.040>
- Çelik, O. (2021). *Boşanma sonrası yaşama uyum programının boşanmış bireyler üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çelikoğlu, C. (1997). *Boşanmanın çocukların benlik saygısına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çiftçi, M. (2020). *Özel yetenekli çocukların anne-babalarına yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının akılcı olmayan inançlar, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn stresi üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çivitçi, A. (2018). *Grup psikoeğitimi* (1. baskı). Pegem Akademi.
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2022). The impact of psychological flexibility on family dynamics amidst the COVID-19 pandemic: A longitudinal perspective. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 97–113. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.011>
- Davies, L., Avison, W. R., & McAlpine, D. D. (1997). Significant life experiences and depression among single and married mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 294–308.  
<https://doi.org/10.2307/353471>
- De Lange, M., Dronkers, J., & Wolbers, M. H. J. (2013). Single-parent family forms and children's educational performance in a comparative perspective: effects of school's share of single-parent families. *School Effectiveness and School Improvement*, 25(3), 329–350. <https://doi.org/10.1080/09243453.2013.809773>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 314–332.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psycho-educational groups for children and adolescents*. Sage Publications.

- Demir, A. S., & Çelebi, G. S. (2017). Tek ebeveynli ailelerin sorunları: Nitel bir araştırma. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 111–128. <https://doi.org/10.17828/yalovasosbil.333891>
- Demirci, M. S. (2015). *Toplumsal cinsiyet açısından yeniden evlenmeler: Kadın ve erkekler gözünden niteliksel bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Demirci-Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psiko-eğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Demirel, B. (2021). *Sosyal hizmet bakış açısıyla tek ebeveynli ailelerin gereksinimleri ve sosyal politika uygulama süreci üzerine bir değerlendirme* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Routledge.
- Diedrick, P. (1991). Gender differences in divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(4), 33–46. [https://doi.org/10.1300/J087v14n03\\_03](https://doi.org/10.1300/J087v14n03_03)
- Drew, T. J. (2003). *Parenting stress and daily parenting hassles as predictors of difficult mealtime interaction* [Unpublished doctoral thesis]. Northern Illinois University.
- Dumitriu, C. G., Prodan, N. G., & Toma, A. M. (2023). INTRA AND INTERPARENTAL FACTORS INFLUENCING POST-DIVORCE CO-PARENTING. *Anthropological Researches and Studies*, 13(1), 12–34. <https://doi.org/10.26758/13.1.2>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. [https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-](https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3)

- Dünya Sağlık Örgütü. (2019). Her 4 kişiden biri yaşamlarının bir döneminde ruhsal rahatsızlık geçirme riskiyle karşı karşıya. *Anadolu Ajansı*. <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/-her-4-kisiden-biri-yasamlarinin-bir-doneminde-ruhsal-rahatsizlik-gecirme-riskiyle-karsi-karsiya-/1606607>
- Eckhardt, K. W., & Ermann, M. D. (1977). *Social research methods: Perspective, theory, and analysis*. Basic Books.
- Eifert, G. H. (2014). Akzeptanz- und Commitment-Therapie. *Nervenheilkunde*, 33(04), 233–240. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1633390>
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. New Harbinger Publications.
- Emerson, L. M., Ogielka, C., & Rowse, G. (2019). The role of experiential avoidance and parental control in the association between parent and child anxiety. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00262>
- Emery, R. E. (2011). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Emery, R. E., Sbarra, D., & Grover, T. (2005). Divorce mediation: Research and reflections. *Family Court Review*, 43(1), 22–37. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00005.x>
- Equit, C., Euteneuer, M., & Uhlendorff, U. (2022). Single mothers figuring out their future family life – understanding family development after separation and divorce drawing upon the concept of configuration. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doaj.org/article/6e58bf6f8de3423a96519e129dcf39b0>
- Er, H., & Bartan, M. (2019). Okul öncesi öğretmenlerinin tek ebeveynli aileden gelen çocuklara ilişkin görüşleri ve uygulamalarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 364–383.
- Erdemir Aşıkoğlu, B. (2022). *Boşanma sonrası birlikte ebeveynlik deneyimleri: Nitel bir çalışma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage Publications.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., & Şimsek, Z. (1998). *Türkiye ruh sağlığı profili raporu* (1. baskı). Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Eryurt, M. A., Canpolat, S. & Koç, İ. (2013). Population and Population Policies in Turkey: Predictions and Recommendations. *Amme İdaresi Dergisi*, 46(4), 129156.
- Esposito, J., & Hattem, A. (2015). *Introduction to family counseling: A case study approach*. SAGE Publications.
- EUROSTAT (2021). How many single-parent households are there in the EU? *Eurostat News*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210601-2>
- Falletta-Cowden, N., & Hayes, S. C. (2021). Acceptance and Commitment Therapy: Applying contextual behavioral science to the therapeutic process. In *Elsevier eBooks* (pp. 34–57). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818697-8.00173-4>
- Farber, S. S., Felner, R. D., & Primavera, J. (1985). Parental separation/divorce and adolescents: An examination of factors mediating adaptation. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 171–185.
- Fenner, P., & Mohamad, Z. B. (2019). “What we have shared is actually a big secret”: Group art therapy with divorced single mothers in Malaysia. *Art Therapy*, 36(2), 59–67. <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1609327>
- Ferraro, A. J., Davis, T. R., Petren, R. E., & Pasley, K. (2016). Postdivorce Parenting: A study of recently divorced mothers and fathers. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(7), 485–503. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1220302>
- Ferraro, A. J., Petren, R. E., & Pasley, K. (2019). Patterns of parental interactions after divorce and individual well-being. *Journal of Child & Family Studies*, 28(5), 1413–1424. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01373-0>

- Fıfıloğlu, H. (2014). *Aile ve evlilik terapisi metaforlar*. Hermes Tanıtım Ofset Baskı.
- Fisher, B. (1998). *Sona eren ilişkinin ardından yeniden toparlanmak* (S. Eren, Çev.). Hyb Yayıncılık.
- Fisher, H., & Low, H. (2016). Recovery From Divorce: Comparing High and Low Income couples. *International Journal of Law Policy and the Family*, 30(3), 338–371. <https://doi.org/10.1093/lawfam/ebw011>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372–2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>
- Fogle, C. (2018). *Perceived parenting, psychological flexibility, and perspective taking as predictors of altruism* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Louisiana.
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82–90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Frieman, B. B. (2002). Challenges faced by fathers in a divorce support group. *Journal of Divorce & Remarriage*, 37(1–2), 163–173. [https://doi.org/10.1300/J087v37n01\\_10](https://doi.org/10.1300/J087v37n01_10)
- Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29–49. <https://doi.org/10.1080/01933920008411450>

- Gadalla, T. M. (2008). Impact of marital dissolution on men's and women's incomes: a longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(1), 55–65. <https://doi.org/10.1080/10502550802365714>
- Galic, R., Ljubotina, O. D., & Sušac, N. (2023). Neke odrednice psihološke dobrobiti majki iz jednoroditeljskih obitelji. *Socijalna Psihijatrija*, 50(3), 320–349. <https://doi.org/10.24869/spsih.2022.320>
- Gallup. (2024). *Global Emotions Report*. <https://www.finanshub.com/2024/11/23/turkiye-dunyanin-en-sinirli-ikinci-ulkesi-oldu/>
- Garland, B. H. (2007). *Parenting techniques and parent characteristics associated with child externalizing behavior problems* [Unpublished doctoral dissertation]. Texas A&M University.
- Gazda, G. M., Ginter, E. J., & Horne, A. M. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: Theory and application*. Allyn and Bacon.
- Gedik, E. (2018). Testing the honor: Divorced and widow women's experiences in Turkey. *The Journal of Academic Social Sciences*, 82(82), 314–337. <https://doi.org/10.16992/asos.14341>
- Genç, M. (2022). Acceptance and commitment therapy-based interventions in divorce adaptation: Impact on emotional regulation and parenting roles. *Journal of Family Therapy*, 12(3), 45–60. <https://doi.org/10.1080/10502556.2022.1456892>
- Genç, Ö. (2019). *Tek ebeveynli ailelerin yaşadığı sorunların incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Georgas, J. (2006). Families and family change. In *Cambridge University Press eBooks* (pp. 3–50). <https://doi.org/10.1017/cbo9780511489822.002>
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on cognitive-emotional regulation, resilience, and

- self-control strategies in divorced women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 195–202. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.5>
- Ghorbani-Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral components training on emotional cognitive adjustment, resilience, and self-controlling strategies among divorced women. *Salamat Ijtimai (Community Health)*, 7(2), 166–174. <https://doi.org/10.32598/SI.7.2.166>
- Giorgi, A. (Ed.). (1985). *Phenomenology and psychological research*. Duquesne University Press.
- Gladding, T. S. (2015). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamalar* (İ. Keklik & İ. Yıldırım, Çev. Eds.) (5. baskı). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., & Leech, N. L. (2015). *Research methods in applied settings: An integrated approach to design and analysis*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970–982. <https://doi.org/10.1037/a0024135>
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- Gloster, A. T., Sonntag, R., Hoyer, J., Meyer, A. H., Heinze, S., Stroehle, A., Eifert, G., & Wittchen, H.-U. (2015). Treating treatment-resistant patients with panic disorder and agoraphobia using psychotherapy: A randomized controlled switching trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 100–109. <https://doi.org/10.1159/000370162>
- Gold, S. D., Marx, B. P., & Lexington, J. M. (2007). Gay male sexual assault survivors: The relations among internalized homophobia, experiential avoidance, and psychological symptom severity. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 549–562. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.05.006>



- Gonca Zeren, Ş. (2022). *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışmaya giriş*. In *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışma uygulayıcıları için el kitabı*. Nobel Yayınevi.
- Goode, W. J. (1963). *World revolution and family patterns*. Free Press.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581–586. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x>
- Gordon, T., Borushok, J., & Polk, K. L. (2017). *The ACT approach: A comprehensive guide for acceptance and commitment therapy*. PESI Publishing & Media.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.06.003>
- Gould, R. L., & Wetherell, J. L. (2020). Acceptance and commitment therapy and other third wave therapies. In *Elsevier eBooks* (pp. 355–366). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818697-8.00024-8>
- Greco, L. A., Blackledge, J. T., Coyne, L. W., & Ehrenreich, J. (2005). Integrating acceptance and mindfulness into treatments for child and adolescent anxiety disorders: Acceptance and commitment therapy as an example. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 301–322).
- Greene, J. C. (2007). *Mixed methods in social inquiry* (Vol. 9). John Wiley & Sons.
- Gregson, J., & Ceynar, M. L. (2009). Finding “me” again: Women's postdivorce identity shifts. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50, 564–582. <https://doi.org/10.1080/10502550902970546>

- Gurgan, U. (2020). The effect of psychodrama integrated psycho-education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*, 10(1), 56–68. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p56>
- Gutzwiller, J. D. (2020). Staying present in parenting: The role of mindfulness in single-parent families. *Journal of Family Psychology*, 34(5), 566–577. <https://doi.org/10.1037/fam0000602>
- Gutzwiller, M. (2008). The need for research on counseling interventions for children and adolescents from divorced families: A literature review. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(1), 12.
- Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakradioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134–153.
- Gürgan, U. (2020). The effect of psychodrama integrated psycho-education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*, 10(1), 56–68. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p56>
- Güzel, E. (2020). Boşanma sürecinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin önemi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Çalışmaları*, 10(2), 98–110. <https://doi.org/10.1234/pdrc.2020.10208>
- Güzel, N. C. (2020). *Sistemik aile yaklaşımı temelli grup psikoeğitim programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Gysbers, N. C. (1995). *Evaluating school guidance programs*. ERIC Digest. <https://eric.ed.gov/?id=ED388887>
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2014). *Türkiye nüfus ve sağlık araştırması, 2013*. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK.

- Hackney, H., & Bernard, J. M. (1990). Dyadic adjustment processes in divorce counseling. *Journal of Counseling & Development, 69*(2), 134–143.
- Hadian, S., Hosseinzadeh Taghvaei, M., Havasi Soomar, N., Ebrahimi, M. I., & Ranjbaripour, T. (2023). Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and reality therapy on psychological flexibility and responsibility in divorced women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology, 10*(2), 73–80. <https://doi.org/10.32592/ajnpp.2023.10.2.105>
- Haine, R. A., Sandler, I. N., Wolchik, S. A., Tein, J.-Y., & Dawson-McClure, S. R. (2003). Changing the legacy of divorce: Evidence from prevention programs and future directions. *Family Relations, 52*, 397–405. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00397.x>
- Haley, J. (1987). *Problem-solving therapy*. Jossey-Bass.
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Hamama, L., & Ronen-Shenhav, A. (2012). Self-control, social support and aggression among adolescents in divorced and two-parent families. *Children and Youth Services Review, 34*(5), 1042–1049. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.01.041>
- Hardy, K. (2014). Cognitive Behavioral therapy (CBT). In Elsevier eBooks (pp. 822–823). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-385157-4.01068-x>
- Harknett, K., & Hartnett, C. S. (2011). The role of social support in father involvement among unmarried fathers. *Demography, 48*(4), 1223–1256.
- Harris, R. (2007). *Acceptance and commitment therapy (ACT) introductory workshop handout*. <https://thehappinesstrap.com/upimages/2007%20Introductory%20ACT%20Workshop%20Handout%20-%20%20Russ%20Harris.pdf>

- Harris, R. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hasanvandi, S., Valizade, M., Honarmand, M. M., & Mohammadesmaeel, F. (2013). Effectiveness of stress management on mental health of divorced women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1559–1564. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.788>
- Hashemi, L., & Homayuni, H. (2017). Emotional Divorce: Child's Well-Being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(8), 631–644. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1160483>
- Hayes, A. (2008). Are family changes, social trends and unanticipated policy consequences making children's lives more challenging? *Family Matters*, 78(78), 60–63. <https://aifs.gov.au/sites/default/files/ah.pdf>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Zihninden çık hayatına gir* (N. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). 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*. Springer Science+Business Media.

- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. E., & Hildebrandt, M. J. (2016). Open, aware, and engaged: Contextual behavioral science and acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.001>
- Heffner, M., & Eifert, G. H. (2004). *The anorexia workbook: How to accept yourself, heal your suffering and reclaim your life*. New Harbinger Publications.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2–3), 61–83. <https://doi.org/10.1017/s0140525x0999152x>
- Herbert, D. J., & Forman, M. E. (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying new therapies*. John Wiley & Sons, Inc.
- Herke, B. (2024). Large and/or single-parent families: Public attitudes towards pronatalist and anti-poverty family policies in Hungary. *International Journal of Social Welfare*. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12691>
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52, 318–331. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00318.x>
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W.W. Norton & Company.
- Hetherington, M. E., Cox, M., & Cox, R. (1978). *The aftermath of divorce: Mother-child, father-child relationships*. National Association for the Education of Young Children.
- Hewitt, B., & Churchill, B. (2020). Convergence and difference: Marriage and family life from a cross-cultural perspective. In *Elsevier eBooks* (pp. 57–102). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-815493-9.00003-x>
- Hewitt, B., & Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference? *American Journal of Epidemiology*, 173(11), 1308–1318. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr011>

- Hoffmann, D., Rask, C. U., & Frostholm, L. (2019). Acceptance and Commitment therapy for health anxiety. In *Elsevier eBooks* (pp. 123–142). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-811806-1.00007-x>
- Holloway, I., & Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. Blackwell Science Ltd.
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-base update for parenting stress measures in clinical samples. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- Hope, S., Power, C., & Rodgers, B. (1999). Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone mothers? *Social Science and Medicine*, 29, 381–389.
- Houser, J. (2015). *Nursing research: Reading, using, and creating evidence* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. Hatipoğlu Yayınları.
- Hudson, D. B., Elek, S. M., & Campbell-Grossman, C. (2000). Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents project. *Adolescence*, 35(139), 445.
- İçli, G. (1997). Aile araştırmalarında yöntem ve yaklaşım. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 59–67.
- İlgar, Ş. (2011). Evlilik birlikteliğinin bozulması – Boşanma. In H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (7th ed.). Remzi Kitabevi.
- İslamoğlu, A. H., & Alnıaçık, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (SPSS uygulamalı)* (Gözden geçirilmiş ve genişletilmiş 5. baskı). Beta Yayınevi.
- Jablonska, B., & Lindberg, L. (2007). Risk behaviours, victimisation and mental distress among adolescents in different family structures. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(8), 656–663. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0210-3>

- Jacobs, E. E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schimmel, C. J. (2012). *Group counseling: Strategies and skills* (7th ed.). Brooks/Cole.
- James, J. W., & Friedman, R. (2009). *The grief recovery handbook: The action program for moving beyond death, divorce, and other losses including health, career, and faith*. William Morrow Paperbacks.
- Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people—when tears are not enough: A handbook for care providers*. Routledge.
- Jewell, J., Schmittl, M., McCobin, A., Hupp, S., & Pomerantz, A. (2017). The children first program: The effectiveness of a parent education program for divorcing parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(1), 16–28. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1257903>
- Jiménez, L., Hidalgo, V., Baena, S., León, A., & Lorence, B. (2019). Effectiveness of structural–strategic family therapy in the treatment of adolescents with mental health problems and their families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1255. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071255>
- Jiménez-García, P., Contreras, L. y Cano-Lozano, C. M. (2019). Types and intensity of postdivorce conflicts, the exercise of coparenting and its consequences on children. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 10(1), 48- 63. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2019.01.025>
- Johnson, D. R., & Wu, J. (2002). An Empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: a pooled Time-Series analysis of Four-Wave panel data. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 211–224. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00211.x>
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of

- mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(2), 171–185. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.2.171>
- Jopp, D. S., Lampraki, C., Morselli, D., Znoj, H., Brodbeck, J., Spini, D., & Perrig-Chiello, P. (2023). Vulnerability and resilience After Partner loss through Divorce and bereavement: Contributions of the LIVES 'Intimate Partner Loss Study.' In *Withstanding Vulnerability throughout Adult Life* (pp. 91–108). [https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0\\_6](https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0_6)
- K. L., Martin, M., & Martin, D. (2018). Parental stress and parent-child relationships in recently divorced, custodial mothers. *European Journal of Educational Sciences*, 5(2), 1–14. <https://doi.org/10.19044/ejes.v5no2a1>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *İnsan, aile, kültür*. Remzi Kitabevi.
- Kain, E. L. (1990). *The myth of family decline: Understanding families in a world of rapid social change*. Free Press.
- Kalil, A., & Ryan, R. M. (2010). Mothers' economic conditions and sources of support in fragile families. *The Future of Children*, 20(2), 39–61. <https://doi.org/10.1353/foc.2010.0009>
- Kalmijn, M., & Monden, C. W. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1197–1213. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00323.x>
- Kambouras, M. (2018). *Emotions, cognitions, and discipline in parents of children with autism spectrum disorder* [Unpublished doctoral dissertation]. St. John's University.
- Kaner, S., Bayraklı, H., & Güzeller, C. O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 12(2), 63–78.
- Karaca, S. (2012). Gecikmiş veda: Bir olgu sunumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3), 136–140.



- Karadeniz-Özbek, S. (2019). *Boşanma sonrası psikolojik destek programının bireylerin uyum düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32–43.
- Kareem, O. M., Oduoye, M. O., Bhattacharjee, P., Kumar, D., Zuhair, V., Dave, T., Irfan, H., Taraphdar, S., Ali, S., & Orbih, O. M. (2024). Single parenthood and depression: A thorough review of current understanding. *Health Science Reports*, 7(7). <https://doi.org/10.1002/hsr2.2235>
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T., Takehara, K., Suto, M., Sampei, M., & Urayama, K. Y. (2021). Psychological distress and living conditions among Japanese single-mothers with preschool-age children: An analysis of 2016 Comprehensive Survey of Living Conditions. *Journal of Affective Disorders*, 286, 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.065>
- Kavas, S. (2010). *Post-divorce experience of highly educated and professional women* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kaya, T. (2009). *İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Kaya, T. (2016). İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 409–430.

- Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Keim-Klärner, S. (2022). Social networks and the health of single parents. In *Springer eBooks* (pp. 231–244). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-97722-1\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-97722-1_13)
- Kendall, S., Bloomfield, L., Appleton, J., & Kitaoka, K. (2013). Efficacy of a group-based parenting program on stress and self-efficacy among Japanese mothers: A quasi-experimental study. *Nursing & Health Sciences*, 15(4), 454–460. <https://doi.org/10.1111/nhs.12055>
- Kerlinger, F. N. (1966). *Foundations of behavioral research* (2nd ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Kessler, S. (1975). *The American way of divorce: Prescriptions for change*. Nelson-Hall.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 23, 885–911. <https://doi.org/10.1177/019251302237296>
- Kitson, G. C., & Holmes, W. M. (1992). *Portrait of divorce: Adjustment to marital breakdown*. Guilford Press.
- Kitson, G. C., & Morgan, A. M. (1990). The multiple consequences of divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913–924.
- Kiye, S. (2022). *Boşanmaya uyum programının tek ebeveynli ailelerin boşanmaya uyumu ve aile yaşam doyumlarına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Koç, P. & Kutlar, A. (2021). The Effects of Economic Recessions on Divorce Rates: A Research on Turkey. *Sosyoekonomi*, 29, 65-84. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2021.03.04>

- Koç, P., & Kutlar, A. (2021). Ekonomik resesyonların boşanma oranları üzerindeki etkileri: Türkiye üzerine bir araştırma. *Sosyoekonomi*, 29(49), 65–84. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2021.03.04>
- Kohn, J. L., Rholes, S. W., Simpson, J. A., Martin, A. M., Tran, S., & Wilson, C. L. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1506–1522. <https://doi.org/10.1177/0146167212454548>
- Konstam, V., Curran, T., & Karwin, S. (2015). Divorce and emerging and young adult women: Building foundations for self-development. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56, 277–299. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1025897>
- Kopystynska, O., Turner, J. J., Schramm, D. G., & Higginbotham, B. (2020). Evaluation of topics in Utah's one-hour divorce education program. *Family Court Review*, 58(3), 804–815. <https://doi.org/10.1111/fcre.12469>
- Köksal, B. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisine dayalı kendi kendine yardım müdahalesinin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kratochwill, T. R., McDonald, L., Levin, J. R., Bear-Tibbetts, H. Y., & Demaray, M. K. (2004). Families and schools together: An experimental analysis of a parent-mediated multifamily group program for American Indian children. *Journal of School Psychology*, 42(5), 359–383. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2004.05.002>
- Kraus, R., Stricker, G., & Speyer, C. (2011). *Online counseling: A handbook for mental health professionals*. Academic Press.
- Krefting, L. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *American Journal of Occupational Therapy*, 45(3), 214–222. <https://doi.org/10.5014/ajot.45.3.214>

- Kuba, K., & Weibflog, G. (2017). Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei chronischen körperlichen Erkrankungen. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 67(12), 525–536. <https://doi.org/10.1055/s-0043-118742>
- Kumpula, M. J., Orcutt, H. K., Bardeen, J. R., & Varkovitzky, R. L. (2011). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as prospective predictors of posttraumatic stress symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 617–627. <https://doi.org/10.1037/a0023927>
- Kwok, S., & Wong, D. (2000). Mental health of parents with young children in Hong Kong: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Child & Family Social Work*, 5(1), 57–65.
- La Fontaine, J. (2015). Family: the anthropology of the concept and its history. In *Elsevier eBooks* (pp. 809–814). <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-097086-8.12071-9>
- Lamb, M. E. (2012). Mothers, fathers, families, and circumstances: Factors affecting children's adjustment. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 543–550.
- Lamela, D., & Figueiredo, B. (2011). Post-divorce representations of marital negotiation during marriage predict parenting alliance in newly divorced parents. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(2), 182–190. <https://doi.org/10.1080/14681994.2011.563288>
- Landi, G., Boccolini, G., & Tossani, E. (2020). The role of acceptance in the parenting practices of divorced families: A clinical perspective. *Journal of Family Studies*, 29(4), 132–148. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1546720>
- Lang, A. J., Schnurr, P. P., Jain, S., Raman, R., Walser, R., Bolton, E., Chabot, A., & Benedek, D. (2011). Evaluating transdiagnostic treatment for distress and impairment in veterans: A multi-site randomized controlled trial of Acceptance and Commitment Therapy. *Contemporary Clinical Trials*, 33(1), 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2011.08.007>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing.

- Leahy-Warren, P., & McCarthy, G. (2011). Maternal parental self-efficacy in the postpartum period. *Midwifery*, 27(6), 802–810. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.07.008>
- Lee, J. M., & Hett, G. G. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*, 24(3), 199. <http://cjcp.journalhosting.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/1194/1077>
- Lewis, M. (2014). *An examination of experiential avoidance as a vulnerability factor for posttraumatic stress symptoms and excessive behaviors in parent and young adult child dyads* [Unpublished master's thesis]. Eastern Michigan University.
- Li, Q. (2020). Mothers Left without a Man: Poverty and Single Parenthood in China. *Social Inclusion*, 8(2), 114–122. <https://doi.org/10.17645/si.v8i2.2678>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Establishing trustworthiness. *Naturalistic Inquiry*, 289(331), 289–327.
- Lloyd, T., & Hastings, R. P. (2008). Psychological variables as correlates of adjustment in mothers of children with intellectual disabilities: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52(1), 37–48. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.00974.x>
- Lobato, D., Montesinos, F., Polín, E., & Cáliz, S. (2022). Acceptance and commitment training focused on psychological flexibility for family members of children with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13943. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113943>
- Löfgren, H. O., Petersen, S., Nilsson, K., Padyab, M., Ghazinour, M., & Hägglöf, B. (2017). Effects of parent training programs on parental stress in a general Swedish population sample. *Psychology*, 8(5), 700–716. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.85045>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51(12), 1812–1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
- MacDonald, E. E., & Hastings, R. P. (2010). Mindful parenting and care involvement of fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 236–240. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9243-9>
- Mack, N., Woodsong, C., Macqueen, K. M., Guest, G., & Namey, E. (2005). *Qualitative research methods: A data collector's field guide*. Family Health International.
- Maldonado, L. C. (2017). *Doing better for single-parent families: Poverty and policy across 45 countries* [Unpublished doctoral dissertation]. University of California.
- Malloch, M. S. (2020). Collective endeavours: finding community, love and hope. *Critical and Radical Social Work*, 9(3), 421–436. <https://doi.org/10.1332/204986020x15945756402768>
- Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., & Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035–1050. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073>
- Marcussen, J., Hounsgard, L., Bruun, P., Golles Laursen, M., Thuen, F., & Wilson, R. (2019). The divorced family-focused care model: A nursing model to enhance child and family mental health and well-being of doubly bereaved children following parental divorce and subsequent parental cancer and death. *Journal of Family Nursing*, 25(3), 419–446. <https://doi.org/10.1177/1074840719863918>
- Marshall, E.-J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60–72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>

- 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* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Fletcher, L. B., Seignourel, P. J., Bunting, K., Herbst, S. A., Twohig, M. P., & Lillis, J. (2007). The impact of Acceptance and Commitment Therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2764–2772. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.05.008>
- McDonald, L., FitzRoy, S., Fuchs, I., Fooker, I., & Klasen, H. (2012). Strategies for high retention rates of low-income families in FAST (Families and Schools Together): An evidence-based parenting programme in the USA, UK, Holland, and Germany. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(1), 75–88. <https://doi.org/10.1080/17405629.2011.632134>
- McGillivray, L. (2008). *The benefits of pet ownership for single adults in midlife* [Unpublished master's thesis]. Edith Cowan University. [https://ro.ecu.edu.au/theses\\_hons/1159](https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/1159)
- Meek, C., das Nair, R., Evangelou, N., Middleton, R., Tuite-Dalton, K., & Moghaddam, N. (2022). Psychological flexibility, distress, and quality of life in secondary progressive multiple sclerosis: A cross-sectional study. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 67, 104154. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.104154>
- Mikolai, J., & Hill, K. (2018). Divorce, separation, and housing changes: A multiprocess analysis of longitudinal data from England and Wales. *Demography*, 55(1), 83–106. <https://doi.org/10.1007/s13524-017-0640-9>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2015). *Nitel veri analizi* (S. Akbaba & A. Ersoy, Çev. Ed.). Pegem Yayıncılık.

- Miller, A. C., Gordon, R. M., Daniele, R. J., & Diller, L. (1992). Stress, appraisal, and coping in mothers of disabled and nondisabled children. *Journal of Pediatric Psychology, 17*, 587–605.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2021). *Özel eğitim ve rehberlik hizmetleri yönetmeliği*.
- Minuchin, S., Nichols, M. P., & Lee, W. Y. (2007). *Assessing families and couples: From symptom to system*. Allyn & Bacon.
- Molina, O. (1999). The effect of divorce on African American working women. *Journal of Divorce and Remarriage, 32*(1/2), 1–15. [https://doi.org/10.1300/J087v32n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J087v32n01_01)
- Molina, O. (2004). Members' satisfaction with union-based divorce support groups. *Journal of Divorce & Remarriage, 42*(1–2), 145–157. [https://doi.org/10.1300/J087v42n01\\_07](https://doi.org/10.1300/J087v42n01_07)
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., & Canavarro, M. C. (2014). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies, 24*(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Motamedi, H., Samavi, A., & Fallahchai, R. (2020). Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy vs group-based cognitive-behavioral therapy in the psychological hardiness of single mothers. *Journal of Research & Health, 10*(6), 393–402. <https://doi.org/10.32598/JRH.10.6.1602.2>
- Moyer, A., & Sandoz, E. K. (2021). ACT for parents: Flexibility and commitment. *Journal of Child and Family Studies, 30*(6), 1728–1737. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01941-7>
- 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*, 1406–1418.
- Mullins, L. L., Wolfe-Christensen, C., Chaney, J. M., Elkin, T. D., Wiener, L., Hullmann, S. E., Fedele, D. A., & Junghans, A. (2010). The Relationship Between Single-Parent Status



- and Parenting Capacities in Mothers of Youth with Chronic Health Conditions: The Mediating Role of Income. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(3), 249–257.  
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq080>
- Murdock, G. (1949). *Social structure*. Macmillan.
- Murphy, K. L., Martin, M., & Martin, D. (2018). Parental stress and parent-child relationships in recently divorced, custodial mothers. *European Journal of Educational Sciences*, 5(2), 1–14. <https://doi.org/10.19044/ejes.v5no2a1>
- Muscara, F., McCarthy, M., Woolf, C., Hearps, S., Burke, K., & Anderson, V. (2015). Early psychological reactions in parents of children with a life threatening illness within a pediatric hospital setting. *European Psychiatry*, 30(5), 555–561.  
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.12.008>
- Nazlı, S. (2019). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programları* (7. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2020). *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- O'Connor, M., Munnely, A., Whelan, R., & McHugh, L. (2018). The efficacy and acceptability of third-wave behavioral and cognitive eHealth treatments: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 49(3), 459–475.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.07.007>
- Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: Psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305–338.
- OECD Aile Veritabanı. (2018). <http://www.oecd.org/els/family/database.htm>
- OECD. (2011). *Doing better for families*. <http://www.oecd.org/els/family/47701118.pdf>
- OECD. (2012). *The future of families to 2030: A synthesis report*.  
<https://www.oecd.org/futures/49093502.pdf>

- Oğurtan, S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Çizgi Kitabevi.
- Olusoga, P., & Yousuf, S. (2023). Acceptance and Commitment Therapy (ACT). In *Routledge eBooks* (pp. 26–43). <https://doi.org/10.4324/9781003162513-3>
- Ornoz, B., Alonso-Arbiol, I., & Balluerka, N. (2007). A Spanish adaptation of the parental stress scale. *Psicothema*, *19*, 687–692.
- Ost, L. G. (2014). The efficacy of acceptance and commitment therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *61*, 105–121. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.08.008>
- Öngider, N. (2013). Bilişsel davranışçı terapinin boşanma sonrasında kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık semptomlarında etkinliği: Bir pilot çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *2*, 147–155.
- Özcan, N. A., & Arslan, R. (2018). Ergen annelerine uygulanan ebeveyn stresini yönetme programının etkililiği. *Sakarya University Journal of Education*, *8*(2), 40–59. <https://doi.org/10.19126/suje.435417>
- Öztürk Serter, G., & Balcı Çelik, S. (2020). The effect of structured play therapy practices on adjustment and depression levels of children with divorced parents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1840513>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *17*, 109–118. <https://doi.org/10.1016/j.icbs.2020.07.003>
- 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*, 241–253. <https://doi.org/10.1007/s40617-018-0210-2>

- Palombi, M. (2016). Separations: A personal account of Bowen family systems theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 37(3), 327–339. <https://doi.org/10.1002/anzf.1170>
- Parsons, T., & Bales, R. F. (1955). *Family, socialization and interaction process*. Free Press.
- Patterson, G. R., & Hastings, R. P. (2007). Family conflict and child development. *Developmental Psychology Review*, 29(4), 201–214. <https://doi.org/10.1016/j.dpr.2007.04.003>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241–256. <https://doi.org/10.2307/2136956>
- Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (2nd ed., pp. 325–340). Springer.
- Pearlin, L. I., & Lieberman, M. A. (1979). Social sources of emotional stress. In R. Simmons (Ed.), *Research in community and mental health* (Vol. 1, pp. 217–248). JAI Press.
- Peterson, J., & Hawley, D. R. (1998). Effects of stressors on parenting attitudes and family functioning in a primary prevention program. *Family Relations*, 47(3), 221–227. <https://doi.org/10.2307/584970>
- Petren, R. E., Ferraro, A. J., Davis, T. R., & Pasley, K. (2017). Correlates of coparenting support and conflict following divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(3), 145–160. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1300013>
- Plante, T. G. (2018). *Living well: doing the right thing for body, mind, spirit, and communities*. [https://scholarcommons.scu.edu/faculty\\_books/374/](https://scholarcommons.scu.edu/faculty_books/374/)

- Poortman, A., & Hewitt, B. (2015). Gender differences in relationship preferences after union dissolution. *Advances in Life Course Research*, 26, 11–21. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2015.07.002>
- Pulleyblank, E. (1996). Hard lessons: Therapy is about taking appropriate and responsible action. *Family Therapy Networker*, 20, 42–46.
- Punch, K. F. (2013). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches*. Sage Publications.
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility-based intervention for burnout: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 52–67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007>
- Quinney, D. M., & Fouts, G. T. (2004). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1–2), 55–68. [https://doi.org/10.1300/J087v40n01\\_04](https://doi.org/10.1300/J087v40n01_04)
- Raboteg-Šarić, Z., & Pećnik, N. (2010). Stavovi prema samohranom roditeljstvu. *Revija Za Socijalnu Politiku*, 17(1). <https://doi.org/10.3935/rsp.v17i1.889>
- Razavi, S., & Livarjani, S. (2020). The effectiveness of Bowen family therapy on psychological well-being, differentiation, and life expectancy of children of divorced families. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 2(2), 30–47. <https://doi.org/10.52547/jarcp.2.2.30>
- Ren, Z., Zhao, C., Bian, C., Zhu, W., Jiang, G., & Zhu, Z. (2019c). Mechanisms of the Acceptance and Commitment Therapy: A meta-analytic structural equation model. *Acta Psychologica Sinica*, 51(6), 662–676. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2019.00662>
- Ricciuti, H. N. (2004). Single parenthood, achievement, and problem behavior in White, Black, and Hispanic children. *The Journal of Educational Research*, 97(4), 196–207. <https://doi.org/10.3200/joer.97.4.196-207>

- Richards, N. L., & Schmiege, C. J. (1993). Problems and strengths of single-parent families: Implications for practice and policy. *Family Relations*, 42(3), 277–285.
- Riessmann, C. K. (1990). *Divorce talk: Women and men make sense of personal relationships*. Rutgers University Press.
- Rogers, C. R. (2003). *Etkileşim grupları* (H. Erbil, Çev.). Doruk Yayıncılık.
- Rose, P., Beeby, J., & Parker, D. (1995). Academic rigour in the lived experience of researchers using phenomenological methods in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 21, 1123–1129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.21061123.x>
- Rösel, S., & Burian, R. (2023). Working with cognitions, emotions, and behaviors in the treatment of chronic pain. *Manuelle Medizin*, 61(3), 153–159. <https://doi.org/10.1007/s00337-023-00979-2>
- Russell, L. T., Beckmeyer, J. J., Coleman, M., & Ganong, L. (2016). Perceived barriers to postdivorce coparenting: Differences between men and women and associations with coparenting behaviors. *Family Relations*, 65(3), 450–461. <https://doi.org/10.1111/fare.12198>
- Rutschmann, R., Romanczuk-Seiferth, N., Gloster, A., & Richter, C. (2024). Increasing psychological flexibility is associated with positive therapy outcomes following a transdiagnostic ACT treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1403718>
- Ryder, V. (1995). *Parents and their children: Family life education consultant*. Dorsey Press.
- Saadati, H., & Lashani, L. (2013). Effectiveness of gestalt therapy on self-efficacy of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1171–1174. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.721>
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177–198.

- Sağlam, Y., & Kanadlı, S. (2019). Nitel veri analizinde kodlama. *Pegem Akademi*.
- Sağlık Bakanlığı. (2020). *Bakan Koca: Son 3 yılda 6.1 milyon kişi sinir ilacı, 12.3 milyon kişi de antidepressan kullandı. Independent Türkçe*.  
<https://www.indyurk.com/node/398216/sa%C4%9Flik/bakan-koca-son-3-y%C4%B1lda-61-milyon-ki%C5%9Fi-sinir-ilac%C4%B1-123-milyon-ki%C5%9Fi-de-antidepressan>
- Sakraida, J. T. (2005). Divorce transition differences of midlife women. *Issues in Mental Health Nursing*, 26, 225–249. <https://doi.org/10.1080/01612840590901601>
- Saldana, J. (2017). *Nitel araştırmacılar için 30 temel beceri* (H. Özcan, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Sancaklı, D. (2014). Boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantıları [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Sander, M. C., Berkowitz, R., & Thompson, L. (2020). Acceptance-based interventions and their impact on post-divorce psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.02.004>
- Sandoz, E. K., & Fogle, C. (2022). Implementing ACT as contextual Behavioral science. In *Oxford University Press eBooks* (pp. 25–41). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197550076.013.2>
- Satir, V., Stachowiak, J., & Taschman, H. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
- Sbarra, D. A., Hasselmo, K., & Nojopranoto, W. (2012). Divorce and health: Beyond individual differences. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 109–114. <https://doi.org/10.1177/0963721411434978>
- Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 454–474. <https://doi.org/10.1177/1745691611414724>

- Schoenborn, C. (2004). *Marital status and health: United States, 1999–2002*. U.S. National Center for Health Statistics. Advance Data from Vital and Health Statistics.
- Schramm, D. G., & McCaulley, G. (2012). Divorce education for parents: A comparison of online and in-person delivery methods. *Journal of Divorce & Remarriage*, *53*, 602–617. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.682903>
- Schramm, D. G., Kanter, J. B., Brotherson, S. E., & Kranzler, B. (2018). An empirically based framework for content selection and management in divorce education programs. *Journal of Divorce & Remarriage*, *59*(3), 195–221. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1402656>
- Sharma, B. (2011). Mental and emotional impact of divorce on women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *37*(1), 125–131.
- Shaw, L. A. (2010). Divorce mediation outcome research: A meta-analysis. *Conflict Resolution Quarterly*, *27*, 447–467. <https://doi.org/10.1002/crq.20006>
- Shea, M. T., & Coyne, L. W. (2019). ACT and parental flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *12*, 86–93. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.006>
- Shea, S. E., & Coyne, L. W. (2011). Maternal dysphoric mood, stress, and parenting practices in mothers of Head Start preschoolers: The role of experiential avoidance. *Child & Family Behavior Therapy*, *33*(3), 231–247. <https://doi.org/10.1080/07317107.2011.596004>
- Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine*, *372*(2), 153–160. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1407490>
- Shenoy, D. P., Lee, C., & Trieu, S. L. (2015). The mental health status of Single-Parent Community College students in California. *Journal of American College Health*, *64*(2), 152–156. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1057147>
- Sia, S. K., & Aneesh, A. (2024). Single-parent adolescents' resilience and psychological well-being: The role of social competence and emotion regulation. *Journal of Indian*

*Association for Child and Adolescent Mental Health.*

<https://doi.org/10.09731342241239441>

Siahpoosh, S., & GolestaniBakht, T. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotion regulation in divorced women. *Feyz Medical Sciences Journal*, 24(4), 413–423.

Sigal, A., Sandler, I., Wolchik, S., & Braver, S. (2011). Do parent education programs promote healthy post-divorce parenting? Critical distinctions and a review of the evidence. *Family Court Review*, 49(1), 120–139. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2010.01357.x>

Simona, D., & Amritha, K. (2024b). The impact of climate based natural disasters on children's mental health and wellbeing. In *Elsevier eBooks* (pp. 277–284). <https://doi.org/10.1016/b978-0-443-23788-1.00015-4>

Smith, J., & Lee, R. (2022). The impact of digitalization and globalization on family structures: A contemporary review. *Journal of Family Studies*, 28(3), 215–230. <https://doi.org/10.1002/jfs.12345>

Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81–100.

Sönmez, D., & Hocaoglu, C. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder After Natural Disasters: A review. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 103–114. <https://doi.org/10.18678/dtfd.1277673>

Speziale, H. S., Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative*. Lippincott Williams & Wilkins. <https://oysconmelibrary01.files.wordpress.com/2016/09/qualitative-research-in-nursing-advancing-the-humanistic-imp.pdf>

Stabbe, O. K., Rolffs, J. L., & Rogge, R. D. (2019). Flexibly and/or inflexibly embracing life: Identifying fundamental approaches to life with latent profile analyses on the



- dimensions of the Hexaflex model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.003>
- Stack, R. J., & Meredith, A. (2017). The Impact of Financial Hardship on Single Parents: an exploration of the journey from social distress to seeking help. *Journal of Family and Economic Issues*, 39(2), 233–242. <https://doi.org/10.1007/s10834-017-9551-6>
- 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*. New Harbinger Publications.
- Strateji ve Bütçe Başkanlığı (2024). *Kalkınma Planları*. <https://www.sbb.gov.tr/kalkinma-planlari/>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage Publications.
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Sutherland, K. E., Altenhofen, S., & Biringen, Z. (2012). Emotional availability during mother-child interactions in divorcing and intact married families. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53, 126–141. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.651974>
- Sutton, J., & Austin, Z. (2015). Qualitative research: Data collection, analysis, and management. *The Canadian Journal of Hospital Pharmacy*, 68(3), 226. <https://doi.org/10.4212/cjhp.v68i3.1456>
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(3), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.773792>
- Şen, B. (2013). *Boşanma süreci ve arabuluculuğu* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlik*. Seçkin Matbaası.

- Şentürk-Aydın, R., & Nazlı, S. (2014). Yaşam Becerileri Eğitim Programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 127–153. <https://doi.org/10.21560/spcd.81402>
- Şimşek Arslan, B., & Buldukoğlu, K. (2019). Yasın aile üzerine etkilerini azaltmak için uygulanan yas destek programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 402–417. <https://doi.org/10.18863/pgy.444297>
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches*. Applied Social Research Methods Series (Vol. 46). Sage Publications.
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families. *Child Development*, 88(2), 350-358. <https://doi.org/10.1111/cdev.12741>
- Teachman, J. D., & Paasch, K. M. (1994). Financial impact of divorce on children and the family. *Future of Children*, 4, 63–83. <https://doi.org/10.2307/1602478>
- Tesler, P. H., & Thompson, P. (2006). *Collaborative divorce: The revolutionary new way to restructure your family, resolve legal issues, and move on with your life*. HarperCollins.
- Thabes, V. (1997). A survey analysis of women's long-term postdivorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage*, 27, 163–175. [https://doi.org/10.1300/J087v27n03\\_11](https://doi.org/10.1300/J087v27n03_11)
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53–79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health & Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Thomas, J., & Mathew, L. (2023). Effectiveness of Jacobson Progressive Relaxation, Acceptance & Commitment Therapy, and Cognitive Behavioral Therapy on stress, anxiety, and quality of life in mothers of differently abled children: A quasi-experimental

- study. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 8(2), 1–16.  
<https://doi.org/10.52403/ijshr.20230201>
- Thompson, E. M., Destree, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy: A transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. *Behavior Therapy*, 52(2), 492–507.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.07.002>
- Thompson, R. A. (2014). The father's case in child custody disputes: The contributions of psychological research. In *Fatherhood and family policy* (pp. 53-100). Routledge.
- Tiwari, S., Kumar, R., & Singh, P. (2020). The role of psychological flexibility in coping with single parenthood. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 89–101.  
<https://doi.org/10.1016/j.icbs.2020.07.005>
- Tiwari, S., Podell, J. C., Martin, E. D., Mychailyszyn, M. P., Furr, J. M., & Kendall, P. C. (2008). Experiential avoidance in the parenting of anxious youth: Theory, research, and future directions. *Cognition & Emotion*, 22(3), 480–496.  
<https://doi.org/10.1080/02699930801886599>
- Tohumcu, K. (2024). *İki uçlu bozukluk hastalarında kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitimin psikolojik esneklik ve dürtüsellik düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- 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* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Turner, J. J., Kopystynska, O., Ferguson, M., Bradford, K., Schramm, D. G., & Higginbotham, B. J. (2022). The effectiveness of online divorce education for Latinx Parents. *Journal of Latinos and Education*, 22(4), 1636–1646.  
<https://doi.org/10.1080/15348431.2022.2026224>

- Turner, J. J., Kopystynska, O., Schramm, D. G., & Higginbotham, B. J. (2019). Is one hour enough? Evaluating Utah's online divorce education course based on course length satisfaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(7), 537–551. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586231>
- Turunen, J., Fransson, E., & Bergström, M. (2017). Self-esteem in children in joint physical custody and other living arrangements. *Public Health*, 149, 106–112. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.04.009>
- Tüccar, E. (2022). *Eş kaybı yaşayan annelerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ebeveyn tutum ilişkisinin sosyal hizmet bakışıyla incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- 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* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Türk Medeni Kanunu. (2001). Boşanma. İkinci Bölüm. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024a). İstatistiklerle aile, 2023 (Yayın No. 53784). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2023-53784>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024b). İstatistiklerle çocuk, 2023 (Yayın No. 53679). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2023-53679>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024c). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2023 (Yayın No. 53707). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707&dil=1>
- Twohig, M. P., Crosby, J. M., & Levin, M. E. (2015). Acceptance and commitment therapy's process of change in the treatment of anxiety disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.004>

- Uçan, Ö., Yazar, H., & Sayıl, I. (2005). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlı olarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 23–29. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000249](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000249)
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326. <https://doi.org/10.13114/MJH.201428447>
- Ulrich, S., Lux, U., Liel, C., & Walper, S. (2022). Long-term effects of targeted prevention programs for families with young children: A population-based study on parenting stress and children's negative emotionality. *Child Care Health and Development*, 48(2), 219-230. <https://doi.org/10.1111/cch.12985>
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Utami, S. E. (2022). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja dari keluarga bercerai. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 99-104. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.168>
- Uyar, N. (2022). *Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumu: Bilişsel davranışçı kurama dayalı psiko-eğitim programının etkililiği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Uyar, S. (1999). *Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.

- Ünsal, E. (2020). *Öz duyarlık ve duygu düzenlemenin kadınlarda boşanma sonrası uyumla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Vangölü, M. S. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Veage, S., Ciarrochi, J., Deane, F. P., Andresen, R., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2014). Value congruence, importance, and success in the workplace: Links with well-being and burnout amongst mental health practitioners. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 258-264. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.004>
- Vermaes, I. P. R., Janssens, J. M. A. M., Mullaart, R. A., Vinck, A., & Gerris, J. R. M. (2008). Parents' personality and parenting stress in families of children with spina bifida. *Child: Care, Health and Development*, 34(5), 665–674. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00868.x>
- Von Kanel, R., & Ferrari, M. G. (2011). Post-traumatic stress disorder: emerging risk factor and mechanisms. In *Springer eBooks* (pp. 235–256). [https://doi.org/10.1007/978-1-84882-419-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-84882-419-5_13)
- Vukalovich, D. (2004). *Adjustment to separation and divorce: Evaluation of community group intervention program* [Unpublished master thesis]. James Cook University.
- Walczak, Y., Burns, S., & Ersevım, İ. (1999). Boşanma ve çocuk üzerine etkileri. *Özgür*.
- Waldfoğel, J., Craigie, T.-A., & Brooks-Gunn, J. (2010). Fragile families and child well-being. *The Future of Children*, 20(2), 87-112. <https://doi.org/10.1353/foc.2010.0002>
- Wallerstein, J. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(1), 65-77. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1986.tb01543.x>

- Wallerstein, J., Lewis, J., & Rosenthal, S. P. (2013). Mothers and their children after divorce: Report from a 25-year longitudinal study. *Psychoanalytic Psychology, 30*(2), 167-187. <https://doi.org/10.1037/a0032511>
- Walsh, F. (2011). Family therapy: Systemic approaches to practice. In J. Brandell (Ed.), *Theory and practice in clinical social work* (pp. 153–178). Sage Publications Inc.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology, 13*(1), 47-61. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1043476>
- Wang, M., Fan, Y., Zhang, Q., Sun, Q., Wan, G., & Hong, J. S. (2023). Multigenerational care or parental care? Familial care types, social–emotional development and mediation of parent–child relationship of single-parent children in mainland China. *Child & Family Social Work, 28*(3), 833–845. <https://doi.org/10.1111/cfs.13008>
- Wang, Q., Zhang, Y., & Xie, X. (2021). The psychological and emotional impact of divorce on parents: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 35*(3), 321-332. <https://doi.org/10.1037/fam0000762>
- Weiss, J. A., Cappadocia, M. C., MacMullin, J. A., Vecili, M., & Lunskey, Y. (2012). The impact of child problem behaviors of children with ASD on parent mental health: The mediating role of acceptance and empowerment. *Autism, 16*(3), 261–274. <https://doi.org/10.1177/1362361311422708>
- Weiss, R. S. (1975). *Marital Separation*. Basic Books.
- Weitoft, G. R., Haglund, B., Hjern, A., & Rosén, M. (2002). Mortality, severe morbidity and injury among long-term lone mothers in Sweden. *International Journal of Epidemiology, 31*(3), 573–580. <https://doi.org/10.1093/ije/31.3.573>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment

- Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hoyer, J., Wittchen, H.-U., & Gloster, A. T. (2017). Changes in valued behaviors and functioning during an Acceptance and Commitment Therapy intervention. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.005>
- White, L., & Rogers, S. J. (2000). Economic circumstances and family outcomes: A review of the 1990s. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1035–1051. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01035.x>
- Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The clinician's guide for supporting parents*. Academic Press.
- Whittingham, K., Wee, D., Sanders, M. R., & Boyd, R. (2012). Predictors of psychological adjustment, experienced parenting burden, and chronic sorrow symptoms in parents of children with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development*, 39(3), 366–373. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01396.x>



## EK-A: Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

### Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

xx / xx / 2000

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne sunulmak üzere danışman Dr. Öğretim Üyesi Özlem HASKAN AVCI ve doktora öğrencisi Ali GÜNGÖR tarafından hazırlanan doktora tezi kapsamında planlanmış "Tek Ebeveynli Ailelere Yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi Merkezli Psikoeğitim Programı" isimli çalışmada kullanılacak "Tek Ebeveynli Ailelerin Psikolojik Destek Gereksinimleri" isimli araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Araştırmaya katılım gönüllülüğe dayalıdır. Yapacak olduğumuz araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Araştırmanın amacı tek ebeveynli ailelerin psikolojik destek gereksinimlerini ve güçlü yönlerini ortaya çıkarmaktır. Bu çalışmanın katılımcılarını tek ebeveynin olan yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu izni ile yürütülmektedir.

İzin vermeniz halinde görüşme esnasında ses kaydı alınacaktır. Çalışma süresince ve sonrasında kimlik bilgileriniz hiç kimseye izniniz dışında paylaşılmayacaktır. Bu çalışma kapsamında elde edilecek olan bilimsel bilgiler sadece araştırmacılar tarafından yapılan bilimsel yayınlarda, sunumlarda ve eğitim amaçlı çevrimiçi ortamda paylaşılacaktır. Toplanan veriler isminiz silinerek, bilgisayarda şifreli bir dosyada tutulacaktır. Araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir. İstememiz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılım gönüllük esasına dayalıdır. Yaklaşık yarım saat sürecek bu uygulamada yer alan hiçbir aşama, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte değildir. Soruları samimiyetle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Görüşme esnasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, ses kaydı durdurulabilir, silinebilir. Dilediğiniz an çekilmekte serbestsiniz. Böyle bir durumda vermiş olduğunuz bilgilerin araştırmacı tarafından kullanılması ancak sizin onayınızla mümkün olacaktır. Ayrıca araştırma sürecinde herhangi bir sebeple rahatsız hissetmeniz halinde gerekli yardım sağlanacaktır.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkında istediğiniz zaman soru sorabilirsiniz. Sorularınızı araştırmacı olarak Hacettepe Üniversitesi PDR Bilim Dalında doktora öğrenimine devam eden Ali GÜNGÖR ya da aynı birimde görevli öğretim üyesi sorumlu araştırmacı Dr. Öğretim Üyesi Özlem HASKAN AVCI'ya yöneltebilirsiniz. İletişim numaraları ve e-mail adresleri aşağıda mevcuttur.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Bu araştırma kapsamında gereken uygulamalarda yer alacağımı biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. Araştırma süresince ses kaydı alınacağını biliyorum. Ses kaydının bilimsel makaleler, akademik sunumlar ve çevrimiçi bir eğitim ortamı dışında kesinlikle kullanılmayacağını biliyorum.

Katılımcı  
Adı Soyadı:  
Adres:  
Tel:  
İmza:

<p><b>Danışman:</b> Dr. Öğretim Üyesi Özlem HASKAN AVCI Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D., Beytepe, Cankaya/Ankara Tel: [REDACTED] E Posta: [REDACTED]</p>	<p><b>Araştırmacı:</b> Ali GÜNGÖR, Psikolojik Danışman Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D., Beytepe, Cankaya/Ankara Tel: [REDACTED] E posta: [REDACTED]</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**EK-B: Tek Ebeveynlere Yönelik Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu**

Örnek Maddeler

<b>YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU</b>	
<b>Ad ve Soyadınız:</b>	
<b>Yaşınız:</b>	
<b>Eğitim Durumunuz:</b>	
<b>Mesleğiniz:</b>	
<b>(Eğer çalışılıyorsa) Çalışma alanınız:</b>	
<b>Aylık Geliriniz:</b>	
<b>Aylık gelir durumunuzu nasıl açıklarsınız? (yeterli mi?)</b>	
<b>Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?</b>	
<b>Kaç çocuğunuz var, cinsiyetleri ve yaşları nedir?</b>	
<b>Velayeti sizde olmayan çocuğunuz varsa, cinsiyet, yaş bilgisi nedir?</b>	

## Örnek Maddeler

1. Tek ebeveynli aile olma durumunuz ne kadar süredir devam ediyor?
2. Daha önce psikiyatrik bir destek aldınız mı/ilaç kullandınız mı?  
Eğer evetse;
  - Hangi zaman diliminde gitmişsiniz?
  - Hangi sebeple gitmişsiniz?
  - Kullanmaya devam ediyor musunuz?
  - Ne kadar süre kullandınız?
- 3.
4. Daha önce psikolojik destek aldınız mı?  
Eğer evetse;
  - Hangi zaman diliminde gitmişsiniz?
  - Hangi sebeple gitmişsiniz?
  - Görüşmelere devam ediyor musunuz?
  - Kaç oturum sürmüştü?
- 5.
- 6.
7. Tek ebeveynli aile olduktan sonraki yaşam deneyimini nasıl açıklarsınız?  
Bu durum size geçmiş - şimdi - gelecek boyutlarıyla
  - Neler hissettiriyor?
  - Neler düşündürüyor?
  - Netice itibarıyla neler yapıyorsunuz?
  - Süreç içinde ne tür değişiklikler oldu?
- 8.
9. Siz ve/veya çocuğunuz/ çocuklarınız tek ebeveynli aile olduğunuz süreçte ve sonrasında herhangi bir psikolojik danışmanlık, destek aldınız mı?  
Almayı düşündünüz mü?  
Nasıl, açıklar mısınız?
- 10.
11. Hayatınızda zor bir anınızda destek alabileceğiniz kişiler var mı? Varsa bunlar kimlerdir?
- 12.
13. Tek ebeveyn olduktan sonra çevrenizle olan ilişkilerinizde değişiklikler oldu mu?  
Bu duruma nasıl uyum sağlamak için neler yaptınız?
- 14.
15. Tek ebeveynli olduktan sonra ekonomik olarak neler yaşadınız? Bu durum ile ilgili neler yaptınız?
16. Tek ebeveynli olmak sosyal hayatınızı etkiledi mi? Nasıl, açıklar mısınız?
17. Bu süreçte en çok yaşadığınız güçlükler nelerdi? Bu güçlüklerin üstesinden gelmek için neler yaptınız?
- 18.
- 19.
20. Çocuğunuzla ilgili geçmiş ya da geleceğe yönelik düşünceler zihninizde dolaşırken nasıl hissediyorsunuz?
21. Tek ebeveynli aile olarak güçlü yönlerinizi nasıl tanımlarsınız?  
Bu süreçte özellikle ortaya çıktığını, geliştiğini düşündüğünüz özellikler var mıdır?
- 22.
23. Tek ebeveyn olduğunuz süreçte uyum sağlamak için neler yaptınız?
- 24.
- 25.

### EK-C: Psikolojik Esneklik Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

#### Örnek Maddeler

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç						Tamamen
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

### EK-Ç: Ebeveynlik Stresi Ölçeği Örnek Maddeler

Değerli Katılımcı, bu bölüm içerisinde EBEVEYNLİK ya da ANNE BABA olmaya ilişkin yaşamış olduğunuz STRES durumuna ilişkin maddeler bulunmaktadır. Her bir maddede sizin için en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Eğer bir çocuğa sahip iseniz maddeleri cevaplarken o çocuğunuzu düşünerek, eğer birden fazla çocuğa sahipseniz sizi daha çok her türlü (duygusal, fiziksel, sosyal, ekonomik vb.) bakımı sunmada zorlayan çocuğunuzu düşünerek maddeleri cevaplayınız.

0.Hiç Tanımlamıyor, 1.Biraz Tanımlıyor, 2.Oldukça İyi Tanımlıyor, 3.İyi tanımlıyor

4.Çok iyi tanımlıyor

#### Örnek Maddeler

1	Ebeveyn olma konusunda kendimi yetersiz buluyorum.	0	1	2	3	4
5	Çocuğumun sorduğu soruları cevaplamakta zorlanıyorum.	0	1	2	3	4
10	Nasıl bir ebeveyn olduğumu düşündükçe kendimi kötü hissediyorum.	0	1	2	3	4
13	Ebeveynlik rolünü üstlenmek bana çok zor geliyor.	0	1	2	3	4
15	Çocuğuma karşı olumlu duygular beslemiyorum.	0	1	2	3	4
17	Ebeveyn olduğum için pişmanlık duyuyorum.	0	1	2	3	4

**EK-D: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi**

LABEL: 2021060402  
Sayı: E-35853172-300-00002245197  
00002245197



**T.C.**  
**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
**Rektörlük**

Sayı : E-35853172-300-00002245197  
Konu : Ali GÜNGÖR (Etik Komisyon İznı)

20.06.2022

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi: 17.05.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002186662 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencilerinden Ali GÜNGÖR'ün, Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI danışmanlığında yürüttüğü "Tek Ebeveynli Ailelere Yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi Merkezli Psikoeğitim Programı" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 14 Haziran 2022 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖRMEN  
Rektör Yardımcısı

## EK-E: Ebeveynlik Stresi Ölçeği İzin Talebi



**DİDEM AYDOĞAN**

Alıcı: ben


Merhabalar,

Ekte ölçeği ve ilgili makaleleri paylaşıyorum..

Araştırmanızda başarı dilekelerimle.

## EK-F: Psikolojik Esneklik Ölçeği İzin Talebi

Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni > Gelen Kutusu x

 **Sena Karakuş** Alıcı: ben ▾ 8 May 2024 Çar 19:34 ★ 😊 ↩ ⋮

Merhaba, öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabii 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.



## EK-G: Araştırma Duyurusu Broşürü

Hacettepe Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
(Doktora Tezi Kapsamında)

# BOŞANMANIN ARDINDAN YENİDEN BAŞLAMAK

*Boşanmış Anne-Babalara Yönelik Psikoeğitim Grubu*

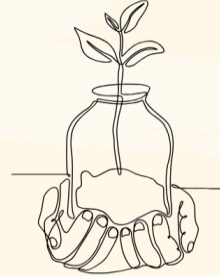
7 Hafta sürecek Psiko-Eğitim grubumuza davetlisiniz...

### Ön Başvuru Şartları

- Resmi boşanmanın üzerinden 6 aydan fazla ve 3 seneden az zaman geçmiş olması
- Velayeti üzerinde çocuk veya çocukları ile beraber yaşıyor olması
- Çevrimiçi gerçekleştirilecek programa katılabilecek yeterliliklere sahip olması

### Nasıl Başvurabilirim?

- Telefon ile mesaj atarak: [REDACTED]
- Mail: [REDACTED]
- Instagram: [REDACTED]



**\*Katılım ücretsizdir ve kontenjan sınırlıdır.**

**\*Bu grup, araştırmacının doktora tez çalışması kapsamında yürütülecektir.**

**Grup Lideri: Ali GÜNGÖR, Psikolojik Danışman**

**Danışman: Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI, Hacettepe Üniversitesi**

## EK-Ğ: Psiko-eğitim Grubu Bilgilendirilmiş Onam Formu

### Boşanmanın Ardından Yeniden Başlamak - Psikoeğitim Grubu Katılım Onam Formu

**Sayın Grup Üyemiz, Grubumuza Hoş Geldiniz!**

Bu form, çevrimiçi platformda yürütülecek **Kabul ve Kararlılık Terapisi Merkezli Boşanma Psikoeğitim Grubu** hakkında bilgi vermek ve katılım kararınızı onaylamanız amacıyla hazırlanmıştır. Form, grup sürecinin amacı ve kapsamı hakkında sizi bilgilendirirken haklarınızı ve sorumluluklarınızı anlamanıza da yardımcı olacaktır. Gruba katılıp katılmama kararınızı bu bilgiler doğrultusunda özgürce verebilirsiniz.

Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun. Sorularınız varsa, grup yöneticisi Ali Güngör ile iletişime geçebilirsiniz.

#### **Psikoeğitimin Amacı ve Yapısı**

##### **Psikoeğitim Nedir?**

Psiko-eğitim grubu, katılımcıların belirli konularla ilgili bilgi ve beceri kazanmasını amaçlayan yapılandırılmış bir grup çalışmasıdır. **Boşanma sonrası yeniden başlamak** temasına odaklanan bu grup, 12-15 kişilik katılımcılardan oluşur ve bireysel destek ile grup etkileşimini bir arada sunar.

##### **Grubun Amacı**

Boşanma sonrası, bireylerin karşılaştığı yaşam değişiklikleri, kayıp, yas, affetme ve sosyal yeniden inşa süreçlerinde destek sağlanır. Grup çalışmaları, katılımcılara yaşadıkları sorunlara dair bilgi ve beceri kazandırmayı ve sosyal yaşamda yeni bir başlangıç yapmaları için gerekli olanakları sunmayı hedefler.

##### **Katılım İçin Gerekenler**

Çevrimiçi gerçekleştirilecek olan bu çalışmaya katılabilmek için aşağıdaki donanımlara ihtiyaç vardır:

- **Bilgisayar ve internet erişimi:** Bilgisayar donanımına sahip olunmalı ve kesintisiz internet bağlantısı sağlanmalıdır.
- **Sessiz ve mahrem bir ortam:** Grup gizliliğini korumak amacıyla, otumlara sessiz ve özel bir alanda katılım sağlanmalıdır.
- **Kameranın açık olması:** Çevrimiçi grup içi etkileşimin sağlanabilmesi için otumlarda kameralar açık tutulmalıdır.

##### **Gizlilik ve Gizliliğin Korunması**

Çevrimiçi olarak yürütülecek bu grup çalışmasında, gizliliği korumak esastır. Grup yöneticisi, gizliliğin sağlanması için gerekli tüm önlemleri alacaktır. Ancak, grup paylaşımlarının yoğunluğu ve katılımcı sayısına bağlı olarak bazı bilgilerin anlamlı veriler şeklinde ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır. Bu kapsamda:

- **Kişisel bilgiler paylaşılmamalıdır** ve diğer üyelerin özel yaşamı hakkında bilgi verilmemelidir.
- **Görüşmelerin kayıt altına alınması veya depolanması yasaktır.**

### **Devamlılık ve Gönüllülük**

Bu grup çalışmaları hem bireysel yarar sağlamak hem de grup atmosferini korumak amacıyla düzenlenmiştir. Katılımcılardan, toplantı gün ve saatlerine özen göstermeleri ve her oturuma katılım sağlamaları beklenir. Geç kalma ya da katılmama durumunda, en az bir oturum önceden grup yöneticisi ve diğer katılımcılar bilgilendirilmelidir.

Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır; katılımcılar, istedikleri zaman gerekçe göstermeden gruptan ayrılma hakkına sahiptir.

### **Grup Kayıt ve Yayın İzni**

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında doktora eğitimi almakta olan bir kişi tarafından yürütülmektedir. Grup çalışmasında elde edilen veriler araştırma amaçlı olarak kullanılabilir, ancak tüm bilgiler anonim tutulacak ve kayıtlar silinecektir. Çalışma süresince grup ismi ya da kişisel bilgiler paylaşılmayacaktır.

### **Oturlar ve Konuları**

1. Tanışma ve Kabul ve Kararlılık Terapisi Modelinin Açıklanması
2. Boşanma Sonrası "Düşüncelerim ve Ben": Bilişsel Ayrışma
3. Boşanmanın Üstesinden Gelmek ve Hayata Devam Etmek: Kabul Becerisi
4. "Değişmeyen Ben": İçerideki Gözlemci ve Şimdiki An ile Esnek Temas
5. Benim İçin Önemli Olan Ne?: Değerler
6. "Kararlı Adımlar Atıyorum": Değer Odaklı Eylem
7. Geleceğe Hazırım: Son Değil, Yeni Bir Başlangıç

### **Grup Bitişi ve Bilgilendirme**

Çevrimiçi psikoeğitim grubunun planlanan başlama ve bitiş tarihleri aşağıdaki gibidir. Herhangi bir aksaklık yaşanması durumunda, oturum takviminde değişiklik yapılabilir.

**EK-H: Etik Beyanı**

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- \* tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- \* görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- \* başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- \* atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- \* kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- \* bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

Ali GÜNGÖR

**EK-İ: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu**

26/12/2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Tek Ebeveynler İçin Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programının Etkilliliği

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
26/12 /2024	274	439,253	09/12 /2024	%14	2558166828

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

**Ad Soyadı:** Ali GÜNGÖR

**Öğrenci No.:** N17150104

**Ana Bilim Dalı:** Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İmza

**Programı:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

Özlem HASKAN AVCI  
Doç. Dr.

## EK-I: Thesis/Dissertation Originality Report

26/12/2024

HACETTEPE UNIVERSITY  
Graduate School of Educational Sciences  
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: The Effectiveness of A Psycho-Educational Program Based on Acceptance and Commitment Therapy for Single Parents

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
26/12 /2024	274	439,253	09/12 /2024	%14	2558166828

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

**Name Lastname:** Ali GÜNGÖR

**Student No.:** N17150104

**Department:** Educational Science

**Program:** Psychological Counseling and Guidance

**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

Signature

### ADVISOR APPROVAL

APPROVED

Özlem HASKAN AVCI  
Assoc. Prof. Dr.

## EK-J: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

..... / ..... / .....

Ali Güngör

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
- \*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

