

# Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

## Tek Ebeveyn Annelere Yönelik Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme Psiko-Eğitim Programı

### *Resilience Psychoeducation Program for Single-Parent Mothers*

Emine ÜLKEN<sup>1</sup>, Hatice ODACI<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Uzm., Merkez Ortaokulu,  
efnam\_beren@hotmail.com,  
ORCID: 0000-0003-4763-9939

<sup>2</sup> Prof. Dr., Karadeniz Teknik  
Üniversitesi Edebiyat Fakültesi,  
Psikoloji Bölümü,  
hatodaci@hotmail.com  
ORCID: 0000-0002-2080-6269

Başvuru: 24.04.2023  
Kabul: 05.03.2024

Atıf:  
Ülken, E. ve Odacı, H. (2024). Tek ebeveyn annelere yönelik psikolojik sağlamlığı geliştirme psiko-eğitim programı. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 35(2), 227-251.  
DOI:10.33417/tsh.1287235

#### ÖZ

*Bu çalışmada psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada ön test-son test kontrol gruplu desen uygulanmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol gurubu Trabzon ilinde yaşayan 32 tek ebeveyn anneden ( $\bar{X}= 41.53$ ,  $SS=5.41$ ) oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) ve Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi, iki faktörlü varyans analizi gibi istatistiksel analizlerden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeylerinin yükselmesinde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programına katılan tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeyi son test puan ortalamalarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu yönündedir.*

**Anahtar kelimeler:** Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programı, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, umut, tek ebeveyn anne.

#### ABSTRACT

*This study aimed to examine the effects of resilience psychoeducation program on single-parent mothers' resilience, life satisfaction and hope. The experimental and control group of the research consists of 32 single-parent mothers ( $\bar{X}=41.53$ ,  $SD=5.41$ ) living in Trabzon province. Personal information form, Brief Resilience Scale, Adults Life Satisfaction Scale and Dispositional Hope Scale were used as data collection tools in the study. In this study, pretest-posttest control group design was applied. Analysis of the obtained data used statistical analyses such as the independent groups t-test and two-factor analysis of variance. The results obtained in the research showed that the resilience psychoeducation program had a significant effect on resilience, life satisfaction and hope in single-parent mothers. In addition, the research results show that the psychological resilience, life satisfaction and hope level post-test score averages of single parent mothers who participated in the psychological resilience psycho-education program were higher than the control group.*

**Keywords:** Resilience psychoeducation program, resilience, life satisfaction, hope, single-parent mother.

## GİRİŞ

İnsan neslinin devamlılığını sağlayan; insanların psikolojik, sosyal ve fiziksel temel ihtiyaçlarını karşılayan aile kurumu zamanla değişime uğramaktadır. Geniş ailenin çekirdek aileye dönüşümünden sonra tek ebeveynli ailelerin gündemde yer aldığı görülmektedir. Tek ebeveynli aile; boşanma, ayrı yaşama, eşin ölümü gibi sebeplerle tek ebeveynin çocuk ya da çocuklarıyla kurduğu aile yapılarıdır (Tawnley, Edmondson ve Meszaros, 1991). TÜİK'in (2022) verilerine göre Türkiye'de nüfusun %10,1'i tek ebeveynli ailelerden; bu ailelerin %7,8'i ise tek ebeveyn annelerden oluşmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022). Ayrıca babaların tek ebeveyn olduğu hane sayısı ise sadece %2,3'tür. Diğer yandan, 21 Mart'ın Ulusal Tek Ebeveyn Günü olarak ilan edilmesi de tek ebeveynli ailelerin ulusal anlamda yaygınlığının bir göstergesidir. Amerika'da 18 yaşından küçük çocukları olan ailelerin yaklaşık %30'u (on milyon hane) tek ebeveynlerden oluşmaktadır (Chamie, 2022) ve bu ailelerin %80'inde tek ebeveynin anne olduğu görülmektedir (U.S. Census Bureau, 2016). Almanya'da da tek ebeveynli ailelerin sayısının giderek arttığı (Struffolino ve Bernardi, 2017) ve 2020'de iki buçuk milyondan fazla sayıda olan bu ailelerin %83'ünde kadın ebeveynlerin yer aldığı bildirilmektedir (Federal Statistical Office, 2021). En az kırk beş farklı ülkede ortalama beş aileden birinde tek ebeveynin varlığından söz edildiği belirtilmektedir (Maldonado, 2018).

Tek ebeveyn annelerle yaşamak erken çocukluk ve ergenlik döneminde daha fazla içki tüketme, daha depresif olma ve uyum problemleri yaşama ile ilişkili bulunmuştur (Stritzel ve Crosnoe, 2023). Ekonomik durum, sınırlı sosyal destek ile çocuğun tek bakımı ve yetiştirilmesi ile ilgili sorunlar tek ebeveynli ailelerin spesifik stres sebeplerindedir (Dor, 2021). Ayrıca bu kadınlar tek ebeveyn anne olmanın getirdiği sosyal baskı ve damgalanmayı da yaşamak zorunda kalmaktadırlar (Bashir, Tariq, Khan, Ali ve Azman, 2023). En yaygın olarak kullandıkları başa çıkma stratejileri ise aile ve arkadaşlardan destek, dini inanç ve kendi kendine başa çıkmayı içermektedir. Tek ebeveyn annelerle ilgili önceki araştırmalar çoğunlukla eksiklik üzerine odaklanmıştır. Yani bu araştırmalarda genellikle tek ebeveyn anne olmalarından kaynaklanan sorunlar ele alınmıştır. Bu sorunlardan biri, tek ebeveyn annelerin eşleriyle birlikte yaşayan kadınlara ve toplam nüfusun geneline kıyasla daha düşük sosyoekonomik statüye sahip olduğudur. Ayrıca bu araştırmalarda tek ebeveyn annelerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarında daha fazla problem yaşadıkları, bu sağlık problemlerinden dolayı daha fazla hastaneye yatış ve daha yüksek ölüm oranına sahip oldukları belirtilmektedir (Liang, Berger ve Brand, 2019; Murry, Bynum, Brody, Willert ve Stephens, 2001; Ringbäck Weitof, Haglund ve Rosén, 2000). Tek ebeveyn annelerin yaşadıkları bu zorluklar sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaç duyduklarının da göstergesidir. Bununla beraber çok yönlü problemlerle karşılaşma riski karşısında tek ebeveyn annenin zorlukların üstesinden nasıl geleceği, bu zorluklara nasıl uyum sağlayacağı yani psikolojik sağlamlık düzeyi asıl merak konusudur. Tek ebeveyn annenin psikolojik sağlamlık düzeyi geliştikçe hem geleceğiyle ilgili hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma motivasyonunun hem de hayatından memnun olma durumunun gelişme sağlayacağı düşünülmektedir. Bir anne için tek ebeveyn olmak zorlu bir süreçse, bu süreci en iyi şekilde yönetmesi hem kendi sağlığı hem de

çocuğunun sağlığı için faydalı olacaktır. Bu amaçla ele alınacak olan ilk kavram psikolojik sağlık olacaktır.

### **Psikolojik Sağlık**

Esneklik anlamına gelen psikolojik sağlık, Latince bir kelime olan *resilience* kelimesinden türetilmiştir (Hunter ve Chandler, 1999). Bu kelimenin Türkçe’de farklı şekillerde kavramsallaştırıldığı görülmektedir; kendini yeniden toparlayabilme yeteneği, yılmazlık, dayanıklılık ve psikolojik sağlık. Araştırmalarda yaygın şekilde ele alınan psikolojik sağlık kavramının kullanımı bu araştırma için uygun görülmüştür.

Yoksulluk veya yas gibi zorluklara maruz kalma, psikolojik işlevsellikteki bozulmaların güçlü bir göstergesidir. Bununla birlikte insanlar zorluklara verdikleri tepkilerde büyük farklılıklar gösterirler; bazıları ciddi uzun vadeli kesintiler yaşarken diğerleri minimum düzeyde kesintiler ve hatta iyileşmeler yaşarlar. İkinci grubun yaşadığı sonuçlara yani zorluk durumunda beklenenden daha iyi ilerlemeye psikolojik sağlık denilmektedir (Troy vd., 2023). Psikolojik sağlık, bir kişinin sıkıntıya uyum sağlamasını ve geri sıçrayarak tepki vermesini sağlayan bir özelliktir (Ballesteros, Poleacovschi, Weems, Zambrana ve Talbot, 2023). Connor ve Davidson (2003)’a göre psikolojik sağlık kişinin olumsuz koşullarla başa çıkmasına yardımcı olan, uyumu teşvik eden ve stresin olumsuz etkisini azaltan bireysel düzeyde bir özellik olarak kavramsallaştırılmaktadır. Özetle psikolojik sağlamlığın kişinin zorluklar karşısında sebat etme ve kendini toparlama kapasitesi olduğu ifade edilebilir.

Ekonomik güçlük, düşük psikolojik işlevsellik gibi alanlarda özellikle dezavantajlı olan tek ebeveyn annelerin “anne” olmaları süreci daha da zorlaştıran bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Taylor ve Conger, 2017). Bu çok yönlü zorluklar karşısında tek ebeveyn olan annenin en temel psikolojik ihtiyacının psikolojik sağlamlığını geliştirmek olduğu düşünülmektedir. Öyle ki nerede zorlayıcı bir yaşam olayı olsa ve elinden tutup kaldırsanız karşınıza psikolojik sağlık kavramı çıkacaktır. Depresif ruh hali, yalnızlık, mutsuzluk ve üzüntü gibi artan duygusal semptomların düşük psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu sonucu (Li ve Luo, 2023) insanların psikolojik sağlık düzeylerinin arttıkça duygusal semptomlarının azalacağı mesajını vermektedir. Önceki bir araştırma da mutluluk algısına göre psikolojik sağlamlığın farklılaştığını belirtmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020). Diğer yandan psikolojik sağlamlıktaki gelişimin yaşam doyumunu da arttırdığı (Karagöz, Durak ve Mutlu, 2021; Martínez-Martí ve Ruch, 2017) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunun öncülü konumunda olduğu (Bajaj ve Pande, 2016; Kong, Wang, Hu ve Liu, 2015) alan yazın tarafından desteklenmektedir.

### **Yaşam Doyumu**

Pozitif psikolojinin kavramlarından biri olan yaşam doyumunu, insanların yaşamlarını kendi kişisel ölçütlerine dayanarak olumlu anlamda ele almasıdır. Bu duygusal bir değerlendirmeden ziyade yaşamdan memnun olma tutumunu barındıran bilişsel bir değerlendirmedir (Heller, Watson ve Ilies,

2006). Benzer şekilde Pavot ve Diener (1993), yaşam doyumunun bir bilişsel süreç olduğunu vurgulamaktadır. Yaşam doyumunu kavramı olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanım ile birlikte öznel iyi oluşun üçüncü bileşenini oluşturmaktadır (Diener, 1984). Anlaşılacağı üzere yaşam doyumunu kavramı öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumunu kavramı iş doyumunu (Liu vd., 2023), evlilik doyumunu (Matalon, Turliuc ve Mairean, 2022) ve diğer doyum alanlarıyla ilişkili genel bir tutumu temsil etmektedir.

Zorlu yaşam koşullarına sahip olan tek ebeveyn annelerin yaşamlarından doyum elde etmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Öyle ki yaşam memnuniyetinin ruhsal bozukluğu etkilediğine ve ruhsal bozukluğun yaşam memnuniyetini etkilediğine dair alan yazın kanıtlar sunmaktadır (Fergusson, 2015). Stavrova ve Fetchenhauer (2015) bir ailede tek ebeveyn olmanın, özellikle anne babanın aynı çatı altında yaşamasını destekleyen toplumlarda, düşük yaşam doyumuna yol açtığını belirtmektedir. Başka bir çalışmada ise Pollmann-Schult (2018), tek ebeveyn annelerin aile desteği, çocuk bakım yardımı aldıklarında; yaşadıkları toplumun kadına ve erkeğe yükledikleri rollerin eşitliği sağlandığında yaşamlarından daha fazla doyum sağlayacaklarını dile getirmektedir. Tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu sürecine farklı bir açıdan bakıldığında ise, boşanarak tek ebeveyn olmuş annelerin psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeylerinin umut terapisi ile geliştirildiği göze çarpmaktadır (Abbasi, Mahmoodi, Ziapour, Dehghan ve Parvane, 2017). Buna göre umut terapisi danışanların hedefler belirledikleri, bu hedeflere varmak için seçenekler yarattıkları ve kendilerini motive ettikleri, bu süreçteki engelleri belirleyip bunları aşılacak güçlükler olarak yorumladıkları bir tedavi metodudur. Umudun psikolojik sağlıkla (Oktan, 2012) ve yaşam doyumunu (Aydın, Odacı ve Kahveci, 2017) ile olan ilişkisi; tek ebeveyn annelere verilen psikolojik sağlık psiko-eğitim programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlıklarıyla ve yaşam doyumlarıyla birlikte umut düzeylerinde de etkili olacağı hipotezini desteklemektedir.

Pozitif psikoloji kapsamında değerlendirilen umut kavramı kişinin belirlediği amaçlara ulaşmada farklı yollar üretebilmesi ve bunun için kendi motivasyonunu sağlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Bu tanıma göre umut iki bileşenden oluşan amaca yönelik bir davranış olarak değerlendirilmektedir: eylemliliği içeren motivasyonel bileşen (kişinin hedeflerine ulaşabileceği algısı) ve yolları içeren bilişsel bileşen (gerekirse bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar bulabileceği algısı). Scioli, Ricci, Nyugen ve Scioli'ye (2011) göre umut bir duygu ağı iken; Luthans ve Jensen'e (2002) göre pozitif psikolojik sermaye; Bruiniks ve Malle'ye (2005) göre ise bireyin önemli bir olumlu gelecek sonucuna odaklandığında gözlenen duygusudur.

Umut antik çağlardan beri insan gelişiminin temel taşlarından biri olarak görülmüştür ve çağdaş kanıtlar umudun sağlığın belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Frumkin, 2022). Neyi umduğumuz, nasıl hissettiğimiz ve davrandığımız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Pleeging, Van Exel ve Burger, 2022). Umut, insanları bir iş, eğitim, sağlıklı yaşam, bir hastalık için tedavi kabul etme veya toplumsal sorunları çözmek için başkalarıyla işbirliği yapma gibi yollarla geleceklerine yatırım yapmaya teşvik edebilir (Snyder, 2000). Önceki çalışmalardan birinde umut terapisi alan boşanarak tek ebeveyn

olmuş annelerin psikolojik sağlık ve iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bildirilmektedir (Abbasi vd., 2017). Diğer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin umudun yordayıcısı olduğu; psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş ile ilişkisine umudun tam aracılık ettiği vurgulanmaktadır (Satici, 2016). Bu ve benzeri çalışmalar umut kavramının psikolojik sağlamlıkla ve pozitif psikolojinin diğer kavramlarıyla olan ilişkilerine ışık tutmaktadır.

### **Mevcut Çalışma**

Tek ebeveyn annelerin zorlayıcı yaşam öyküleri alan yazın tarafından da desteklenen toplumsal bir gözlem durumundadır. Boşanma, eşin ölümü, herhangi bir sebeple ayrı yaşama gibi durumlar birçok kadın için travmatik yaşantı içeren deneyimleri yansıtmaktadır. Zorlayıcı yaşam olaylarında ise akla gelen ilk kavram “psikolojik sağlık” olmaktadır. Bu bağlamda tek ebeveyn annelerin bu güç yaşam şartları karşısında ihtiyaçlarının psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek olduğu düşünülmüş ve bu amaçla mevcut çalışma kapsamında tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek amacıyla bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Böylece, tek ebeveyn annelerin yalnızca psikolojik sağlık düzeylerinde değil aynı zamanda yaşamdan aldıkları doyum ve umut düzeylerinde de değişim olacağı öngörülmektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1. Psikolojik sağlık psiko-eğitim programına katılan tek ebeveyn annelerin, kontrol grubunda yer alan tek ebeveyn annelere kıyasla psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir yükseliş olacaktır.
2. Psikolojik sağlık psiko-eğitim programına katılan tek ebeveyn annelerin, kontrol grubunda yer alan tek ebeveyn annelere kıyasla yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir yükseliş olacaktır.
3. Psikolojik sağlık psiko-eğitim programına katılan tek ebeveyn annelerin, kontrol grubunda yer alan tek ebeveyn annelere kıyasla umut düzeylerinde anlamlı bir yükseliş olacaktır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma, psikolojik sağlık psiko-eğitim programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık, yaşam doyum ve umut düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla tasarlanmış yarı deneysel bir araştırmadır. Bilim insanlarının neden ve sonuç üzerindeki araştırmaları için en kuvvetli yöntemlerden birisi olan deneysel araştırma, araştırmacıların bağımsız değişkeni kontrol altına alabilmesiyle diğer araştırma şekillerinden ayrılmaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu araştırmada rastlantısal ön test-son test kontrol gruplu desen uygulanmıştır. Bu modelde rastlantısal şekilde katılımcılar deney ve kontrol gruplarına alınarak, her iki gruba da bağımlı değişkenlere ilişkin ön test uygulanır. Daha sonra deney grubuna müdahalede bulunulurken, kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmaz. Sonuç olarak her iki grubun bağımlı değişkenlere ilişkin son test ölçümleri yapılır ve karşılaştırılır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan psikolojik sağlık psiko-eğitim programıyken; bağımlı değişkenleri psikolojik sağlık, yaşam doyum ve umut düzeyleridir.

## Katılımcılar

Araştırma grubunu Trabzon ilinde yaşayan yaşları 33 ile 53 arasında değişen ( $\bar{X}=41.53$ ,  $SS=5.41$ ), araştırmaya katılmaya gönüllü tek ebeveyn anneler oluşturmaktadır. Tek ebeveyn annelerin 16'sı deney grubuna, 16'sı kontrol grubuna rastlantısal olarak dâhil edilmiştir. Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programı deney grubuna 2022 Ekim ayında uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1: Araştırma Grubuna Yönelik Tanımlayıcı Bilgiler**

Değişkenler	Deney grubu		Kontrol grubu	
	N	%	N	%
Eğitim düzeyi				
Ortaokula kadar	6	37.5	5	31.3
Lise ve sonrası	10	62.5	11	68.8
Çalışma durumu				
Evet	4	25	11	68.8
Hayır	12	75	5	31.3
Gelir düzeyi				
Gelir giderden az	8	50	8	50
Gelir gidere denk	7	43.8	7	43.8
Gelir giderden fazla	1	6.3	1	6.3
Psikolojik destek alma durumu				
Evet	9	56.3	6	37.5
Hayır	7	43.8	10	62.5
Psikiyatrik ilaç kullanma durumu				
Evet	9	56.3	7	43.8
Hayır	7	43.8	9	56.3
Tek ebeveyn olma nedeni				
Boşanma	6	37.5	9	56.3
Ölüm	1	6.3	1	6.3
İş	8	50	2	12.5
Diğer	1	6.3	4	25

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmanın deney grubunu oluşturan 16 tek ebeveyn annenin sayıca fazlasının (N = 10) lise ve sonrası eğitim düzeyine sahip olduğu; çoğunluğunun (N = 12) çalışmadığı ve büyük çoğunluğunun (N = 15) gelir düzeyinin gidere denk ya da giderden az olduğu görülmektedir. Ek olarak, sayıca fazlasının daha önce psikolojik bir destek aldığı (N = 9) ve psikiyatrik ilaç kullandığı (N = 9); çoğunluğunun iş ve boşanma sebepleriyle tek ebeveyn olarak yaşadığı (N = 14) anlaşılmıştır.

Araştırmanın kontrol grubunu oluşturan 16 tek ebeveyn annenin ise sayıca fazlasının (N = 11) lise ve sonrası eğitim düzeyine sahip olduğu; çoğunluğu (N = 11) çalıştığını ve büyük çoğunluğu da (N = 15) gelir düzeyinin gidere denk ya da giderden az olduğunu bilgisini vermiştir. Ayrıca, sayıca fazlasının daha önce psikolojik bir destek almadığı (N=11) ve psikiyatrik ilaç kullanmadığı (N = 9); çoğunluğunun iş ve boşanma sebepleriyle tek ebeveyn olarak yaşadığı (N=11) gözlenmiştir.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu (KBF):** Hazırlanan bu form aracılığıyla yaş, çalışma durumu, eğitim ve gelir düzeyi, psikiyatrik/psikolojik yardım alma durumu, psikiyatrik ilaç kullanma durumu, çocuklarını tek ebeveyn olarak yetiştirme sebebi gibi sorular sorulmuştur.

**Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) :** Doğan'ın (2015) Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı ölçek, Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Beş derecelendirmeli likert tarzında olan ölçek altı maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanların artışı ölçülen değerlerin yükseldiğine işaret etmektedir. KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler ölçüt bağıntılı geçerlik yoluyla değerlendirilmiştir. Değerlendirmelerin sonucunda olumlu başa çıkma stratejileri, yaşam amaçları, iyimserlik, ego sağlamlığı, olumlu duygular ve sosyal destek ile arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ek olarak algılanan stres, olumsuz başa çıkma stratejileri, depresyon, olumsuz duygular, anksiyete ve kötümserlik ile arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. İç tutarlık yöntemiyle ölçeğin güvenilirliği değerlendirilmiştir. İç tutarlılık kat sayısı .83 olarak bulunmuştur. Yürütülen yapı geçerliği çalışmalarında tek faktörlü yapıya toplam varyansın %54'ü açıklanarak ulaşılmıştır. Maddelere ait faktör yükleri incelendiğinde .63 ile .79 aralığında değişmekte olduğu gözlenmiştir.

**Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeği (YYDÖ) :** Kaba, Erol ve Güç (2017) tarafından geliştirilmiş olan ölçekte toplam 21 madde bulunmaktadır. Ölçek ikert tarzında beşli derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte bulunan 6. madde tersinden puanlanan maddedir. Ölçekten en az 21, en fazla 105 puan elde edilebilmektedir. Bu puan 105'e yaklaştıkça yetişkinin yaşam doymu düzeyi yükselmektedir. YYDÖ'de beş faktörlü bir yapı gözlenmektedir: genel yaşam doymu, ilişki doymu, benlik doymu, sosyal çevre doymu ve iş doymu. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .89'dur. Açımlayıcı faktör analizi çalışmalarında ölçeğin beş faktörlü yapıya sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca toplam varyansın %65.98'lik kısmını açıkladığı belirlenmiştir.

**Süreklili Umut Ölçeği (SUÖ) :** Tarhan ve Bacanlı'nın (2015) Türk kültürüne uyarlama çalışmasını yaptığı ölçek, Synder vd. (1991) tarafından geliştirilmiştir. Sürekli umut düzeyini ölçmek için geliştirilen ölçek 15 yaş ve üstündeki bireyler için tasarlanmıştır. Likert tarzında sekiz derecelendirmeli bir ölçektir. Ölçek 12 maddeden ve iki boyuttan oluşmaktadır: alternatif yollar (1, 4, 6, 8. maddeler) ve eyleyici düşünce (2, 9, 10,12. maddeler). Bu maddelerin ikisi şimdiki zamana, biri geleceğe, diğeri de geçmişe dönük ifadeleri içermektedir. Arda kalan maddeler dolgu maddeleridir ve puanlamada kullanılmaz. Ölçekten alınabilecek puanlar 8-64 arasında değişebilecek olup, alınan puanlar yükseldikçe umut düzeyinin de yükseldiği düşünülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında test tekrarı güvenilirliği toplam puan için .86, Cronbach Alpha katsayısı ise .83'tür. Geçerlik çalışmalarında ölçeğin toplam varyansın % 61'ini açıkladığı belirtilmektedir.

### **İşlem Yolu**

Araştırmaya dahil edilen gönüllü 32 tek ebeveyn annenin 16'sı deney grubuna 16'sı da kontrol grubuna rastlantısal olarak yerleştirilmiştir. Her bir grup üyesine bilgilendirilmiş onam formu

imzalatılmıştır. Her iki gruptaki tek ebeveyn annelere KPSÖ, YYDÖ ve SUÖ uygulanmıştır. Ön test ölçümlerinden sonra deney grubuyla psikolojik sağlık psiko-eğitim programı yürütülmüştür. Programdan önce, deney grubundaki katılımcılara eğitimin verileceği gün, mekan ve saat ile ilgili bilgi verilmiştir. Uygulanan psikolojik sağlık psiko-eğitim programı haftada belirli bir gün olmak üzere, 85-90 dakika süren 8 oturumluk bir süreci içermektedir. Bu süreçte kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Psiko-eğitim programı alanında uzman bir lider tarafından yardımcı lider olmadan yürütülmüştür. Program bitiminde aynı gün, deney ve kontrol gruplarına KPSÖ, YYDÖ ve SUÖ yeniden uygulanmıştır.

### **Müdahale Programı**

Psikolojik sağlık psiko-eğitim programı uzman psikolojik danışman tarafından süpervizör eşliğinde hazırlanmış ve uygulanmıştır. Programı hazırlanırken alan yazın taranarak, psikolojik sağlıkla ilgili yapılmış olan deneysel çalışmalar incelenmiştir (Örn., Jntema, Burger ve Schaufeli, 2019; Joyce vd., 2018; Mealer, 2017; Özçetin ve Hiçdurmaz, 2020). Uygulanan programın her oturumunun kendine has bir konusu ve amacı vardır. Her oturumun sonlandırma aşamasında oturum sürecinde işlenen kazanımları pekiştirici ev ödevi verilmiş ve sonraki oturumun başlangıç aşamasında ev ödeviyle ilgili dönütleri alınmıştır. Ek olarak, her oturumun sonunda katılımcılara yapılan çalışmaya ilişkin kazanımlarını yazacakları bir günce verilerek duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmıştır. Bu programın amacı tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık düzeylerini geliştirerek zorlayıcı yaşam şartlarına uyum sağlamalarını, zorlukların üstesinden gelmelerini dolayısıyla yaşamdan doyum elde etmelerini ve umutlu olmalarını sağlamaktır. Bu amaçla deney grubundaki tek ebeveyn annelere uygulanan psikolojik sağlık psiko-eğitim programının oturumları aşağıda özetlenmiştir:

#### **1. Oturum: Tanışma ve Gruba İşlerlik Kazandırma**

Katılımcılara grup süreci hakkında bilgi verilmiştir. Tanışma amaçlı etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Grup kuralları üzerinde çalışılmıştır ve gruba özgü kurallar devamlılık, gizlilik ve saygı ekseninde oluşturulmuştur. Psikolojik sağlıkla ilgili bilgilendirme formunu içeren etkinlik uygulanmıştır. Katılımcıların bu gruba katılma amaçları "Sekizinci oturumun sonunda kendinde neyin değişmesini bekliyorsun?" sorusuyla yazılı hale getirilmiş ve en son oturum açılmak üzere saklanmıştır.

#### **2. Oturum: İletişim Becerileri ve Empati**

İkinci oturumun amacı katılımcıların iletişim becerilerini ve empatik eğilimlerini geliştirmektir. İletişim becerileri geliştirme ve doğru iletişim kurmanın önemini kavrama ile ilgili etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Ardından vaka incelemesi yoluyla sen dili ve ben dili farkındalığı geliştirilmiş ve ben dili ile ilgili cümleler kurmaları sağlanmıştır. Empati ile ilgili oyun oynanarak empati hakkında bilgi formu paylaşılmıştır.

#### **3. Oturum: Duygusal Farkındalık**



Bu oturumda katılımcıların duygularını tanımları ve ifade etmeleri amaçlanmıştır. İsmi söylenen katılımcı “burada” demek yerine “şimdi ve burada nasıl hissettiğini” dile getirmiş ve böylece duyguların keşfine başlanmıştır. Her bir yüzüne farklı bir duygu yazılmış olan zar, her bir katılımcı tarafından atılmış ve gelen yüzdeki duygusuna uygun bir paylaşımda bulunması sağlanmıştır. Bilgilendirme formları ve drama etkinlikleriyle süreç işlenmiştir.

#### **4.Oturum: Problem Çözme ve Başa çıkma**

Dördüncü oturumda katılımcıların hayatlarındaki problemlerin çözüm yollarını keşfetmeleri, etkili karar verme ve başa çıkma becerileri geliştirmeleri hedeflenmiştir. Üyelerin günlük hayattaki problemlerini yazıp, duvara yapıştırması sağlanarak grubun problem haritası; çözüm yollarını da beyin fırtınası tekniğiyle yazıp, duvara yapıştırması sağlanarak grubun çözüm haritası elde edilmiştir. Kendi problemlerine benzer önceden hazırlanmış problemlere bir ‘Güzin abla’ gibi çözümler üretmeleri sağlanmıştır.

#### **5. Oturum: Benlik Saygısı**

Beşinci oturumun amacı katılımcıların benlik saygılarının desteklenmesidir. Bu oturumda her bir katılımcının önüne bir satranç takımı konulmuş, oyun ve taşlar üzerinde konuşulmuştur. Böylece “Önümüzdeki satranç tahtası senin hayatın olsa hangi taş seni temsil ederdi?” sorusuyla hayattaki rollerini analiz etmeleri sağlanmıştır. Benlik saygısı bilgilendirme formu paylaşılmış ve diğer etkinliklerle süreç işlenmiştir.

#### **6. Oturum: Umut Bekçileri**

Altıncı oturumda grup üyelerinin geleceğe yönelik umut geliştirmeleri amaçlanmıştır. Katılımcıların dinlendirici bir müzik eşliğinde gözlerini kapatarak hayal kurmaları sağlanmıştır. Böylece grup üyelerinin olumlu hayaller kurmaları, bu anlamda gevşemeleri ve geleceği düşünmeleri sağlanmıştır. Umut kavramına ilişkin kültürel bakış açısı irdelenmiştir. Başka bir etkinlikte ise uçlarında “yaşam zor” ve “yaşam kolay” noktaları olan bir hatta katılımcıların konumlarını belirlemeleri istenerek gelecekte bu hat üzerinde nerede olacakları sorulmuştur. Böylece şimdi ve gelecekteki konumlarını düşünmeleri sağlanmıştır.

#### **7.Oturum: Film izleme**

Bu oturumda amaçlanan katılımcılara psikolojik sağlık düzeyi yüksek bir başrolün örnek teşkil etmesi ve katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesidir. Orijinal ismi “Music of The Heart” olan film, yaklaşık iki saat sürmektedir. Filmin başrol oyuncusu yakın zamanda kocası tarafından terk edilen, iki çocuğa annelik yapan tek ebeveyn bir kadındır. Ne yaparsa yapsın çocukları için dimdik durmak ve çalışmak zorundadır. Filmde azim, inanç ve çalışma bir insanı nasıl başarıya götürür, bir insan her şeyin üstesinden nasıl gelir, çok güzel anlatılmaktadır. Film izlendikten sonra film ile ilgili katılımcıların duygu ve düşünceleri konuşulmuştur.

#### **8. Oturum: Sonlandırma**

Sekizinci oturumun amacı son yedi oturumu grup üyeleriyle gözden geçirme, grup üyelerinin grup sürecine ilişkin bireysel amaçlarına ulaşma düzeylerini incelemektir. Grup üyelerinin ilk oturumdan şu ana kadar çalışılan konuları hatırlamaları istenmiştir. Diğer etkinliklerde, ilk oturumda yazdıkları hedefleri yeniden okumaları ve hedeflerine ulaşma düzeylerini değerlendirmeleri sağlanmıştır. Oturumda drama etkinlikleri yürütülmüştür.

### Veri Analizi

Ulaşılan verilerin analizleri SPSS 23.0 programıyla yapılmıştır. Veriler analiz edilirken bağımsız gruplar t testi ve iki faktörlü varyans analizi gibi istatistik tekniklerden yararlanılmıştır.

### BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerini test etmeden önce, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ölçümlerindeki psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut puanlarına dair tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test ve Son Test Ölçümlerindeki Tanımlayıcı İstatistik**

	Grup	Deney		Kontrol	
		Ölçüm	Ön test	Son test	Ön test
Psikolojik sağlamlık	Ort.	17.94	22.31	21.50	21.38
	SS	5.196	4.586	4.320	3.704
	Çarpıklık	-.549	-.263	-.051	.866
	Basıklık	.404	-.414	-.451	.464
Yaşam doyumu	Ort.	83.50	96.571	76.19	76.81
	SS	9.041	16.279	13.227	13.232
	Çarpıklık	-.831	.377	-.845	-.928
	Basıklık	.958	-.035	.541	-.217
Umut	Ort.	46.69	59.56	40.56	41.88
	SS	14.393	4.885	15.174	17.029
	Çarpıklık	-.510	-1.308	-.955	-.719
	Basıklık	-.966	.854	-.052	-.803

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeylerine dair puan dağılımlarının normalliğini sınamak hedefiyle puanların çarpıklık ve basıklık

değerleri analiz edilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde çarpıklık değerlerinin -1.308 ile .866 aralığında, basıklık değerlerinin ise -.966 ile .958 aralığında değiştiği göze çarpmaktadır. Kline (2011) bir dağılımın normalliğini -3/3 arasındaki çarpıklık değeri ile -10/10 arasındaki basıklık değerinin yansıttığını belirtmektedir. Böylece araştırma verilerinin normal bir dağılımı yansıttığı söylenebilir.

Programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeyleri üzerindeki etkisini belirleme işlemlerinden önce; her iki grubun program uygulanmadan önceki denliğini test etmek niyetiyle ön test puan ortalamaları ile ilgili gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi bulguları Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puan Ortalamaları İle İlgili Analiz Bulguları**

	Gruplar	N	Ort.	SS	t	p
Psikolojik sağlamlık	Deney	16	17.94	5.19	-2.10	.043
	Kontrol	16	21.5	4.32		
Yaşam doyumu	Deney	16	72.25	12.71	-.85	.39
	Kontrol	16	76.19	13.22		
Umut	Deney	16	46.69	14.39	1.17	.25
	Kontrol	16	40.56	15.17		

Tablo 3'e göre, uygulanan bağımsız gruplar t testi sonucunda; grupların psikolojik sağlamlık ( $t = -2.10, p < .05$ ) ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yani deney ve kontrol grubundaki tek ebeveyn annelerin, program uygulanmadan önce psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları birbirinden farklılık göstermektedir. Bu farkın kaynağının deney grubunun ön test puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 17.94$ ), kontrol grubunun ön test puan ortalamalarına ( $\bar{X} = 21.5$ ) göre daha düşük olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Diğer taraftan, deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumu ( $t = -.85, p > .05$ ) ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde deney ve kontrol gruplarının umut ( $t = 1.17, p > .05$ ) ön test puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık yoktur. Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarının, program uygulanmadan önce, yaşam doyumu ve umut değişkenleri açısından birbirine denk olduğu söylenebilir.

### **Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programının Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın birinci hipotezi kapsamında, programın tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizinden

yararlanılmıştır. Bu doğrultuda, psikolojik sağlık düzeyine ilişkin ön test ve son test puanları deney ve kontrol gruplarına göre değerlendirilmiştir. İki faktörlü varyans analizinin uygulanabilmesi için varyansların homojen dağılımı şartı aranmaktadır. Bu sebeple gerçekleştirilen Levene Testi sonucunda psikolojik sağlık ölçümleri varyanslarının homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > .05$ ).

Deney ve kontrol gruplarındaki tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları ön test ve son test ortalama puan ve standart sapma değerleri daha önce paylaşılmış olan Tablo 2' de gösterilmiştir. Buna göre, deney grubundaki tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık ön test ortalama puanı 17.94 iken, son test ortalama puanı 22.31'dir. Kontrol grubundaki tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık ön test ve son test ortalama puanı incelendiğinde ise sırasıyla 21.5 ile 21.37 olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubunun ön test ve son test psikolojik sağlık puan ortalamaları neredeyse benzerlik taşıırken programın uygulandığı deney grubunun ön test ve son test psikolojik sağlık puan ortalamalarında bir artış gözlenmektedir. Grupların ön test ve son test ölçümlerine ilişkin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasındaki bu değişimin anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi hedefiyle gerçekleştirilen iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4: Psikolojik Sağlık Düzeyine İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta p^2$
Gruplar arası	27639.062	1	27639.062	852.728	.000	.966
Grup	27.563	1	27.563	.850	.364	.028
Hata	972.375	30	32.412			
Gruplar içi						
Ölçüm (ön-son)	72.250	1	72.250	9.273	.005	.236
Ölçüm*Grup	81.000	1	81.000	10.396	.003	.257
Hata (zaman)	233.75	30	7.792			

Ölçüm ve grup faktörlerinin etkileşimli etkisi incelendiğinde deney ve kontrol gruplarından ön test ve son test ölçümlerinde sağlanan psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $F(1, 30) = 10.396, p < .05, \eta p^2 = .257$ ). Bu noktada Ölçüm\*Grup ortak etkisinin anlamlılığı, deney grubuna sunulan programın katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yani deney grubundaki tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlık ön test ve son test puanları arasındaki değişim, hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubuna göre

anlamli bir değişim göstermektedir. Ayrıca tabloda kısmi eta karenin ( $\eta^2$ ) ifade ettiği etki büyüklüğü .257 olarak yer almaktadır. Green ve Salkind' e (2013) göre, .00 ile 1.00 aralığında değer alabilen etki büyüklüğünde, .01, .06, .14 değerleri küçük, orta ve geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır. Böylece uygulanan programın psikolojik sağlamlık üzerinde geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir.

### **Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programının Katılımcıların Yaşam Doymu Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci hipotezine göre tek ebeveyn annelere uygulanan programın tek ebeveyn annelerin yaşam doymu düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek hedefiyle tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi uygulanmıştır. Bu yolda yaşam doymu düzeyine ilişkin ön test ve son test puanları deney ve kontrol gruplarına göre değerlendirilmiştir. İki faktörlü varyans analizinin uygulanabilmesi için gerçekleştirilen Levene Testi sonucunda, yaşam doymu ölçümleri varyanslarının homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > .05$ ).

Daha önce sunulmuş olan Tablo 2'ye göre, deney grubundaki tek ebeveyn annelerin yaşam doymu ön test ortalama puanı 83.50 iken, son test ortalama puanı 96.571'dir. Kontrol grubundaki tek ebeveyn annelerin yaşam doymu ön test ve son test ortalama puanı incelendiğinde ise sırasıyla 76.19 ile 76.81 olduğu görülmektedir. Böylece, müdahale dışı bırakılan kontrol grubunun ön test ve son test yaşam doymu puan ortalamaları neredeyse aynı düzeydeyken, programın uygulandığı deney grubunun ön test ve son test yaşam doymu puan ortalamasında bir artış izlenmektedir. Ön test ve son test ölçümlerine ilişkin, grupların yaşam doymu puan ortalamaları arasında gözlenen bu değişimin anlamli bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 5'te paylaşılmıştır.

**Tablo 5: Yaşam Doymu Düzeyine İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta^2$
Gruplar arası	381306.250	1	381306.250	1511.021	.000	.981
Grup	30.250	1	30.250	.120	.732	.004
Hata	7570.500	30	252.350			
Gruplar içi						
Ölçüm (ön-son)	564.063	1	564.063	12.729	.001	.298
Ölçüm*Grup	451.562	1	451.562	10.190	.003	.254

**Tablo 5: Yaşam Doymu Düzeyine İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları (Devamı)**

Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta^2$
Gruplar içi						
Hata (zaman)	1329.375	30	44.313			

Tablo 5'teki bilgilerden ölçüm ve grup faktörlerinin ortak etkisi incelendiğinde yani deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen yaşam doyumu puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır ( $F_{(1, 30)} = 10.190$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .254$ ). Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı olan bu değişim, deney grubuyla yürütülen programın bu gruptaki tek ebeveyn annelerin yaşam doyumu düzeylerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yani, deney grubundaki tek ebeveyn annelerin yaşam doyumu ön test ve son test puanları arasındaki değişimin, müdahale dışı bırakılan kontrol grubuna göre anlamlı olduğu söylenebilir. Ayrıca .254 olarak hesaplanan etki büyüklüğüne göre, uygulanan program tek ebeveyn annelerin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde geniş bir etki büyüklüğüne sahiptir.

### **Psikolojik Sağlık Psikolojik Eğitim Programının Katılımcıların Umut Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın üçüncü hipotezi çerçevesinde, uygulanan programın tek ebeveyn annelerin umut düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla istatistiksel analiz tekniği olarak tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Bunun için, deney ve kontrol gruplarındaki tek ebeveyn olan annelerin umut düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları işleme alınmıştır. Grup varyanslarının eşit olduğu sonucu Levene Testinden elde edilmiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 2'ye göre deney grubundaki tek ebeveyn annelerin umut ön test ortalama puanı 46.69 iken, son test ortalama puanı 59.56'dır. Kontrol grubundaki tek ebeveyn annelerin ise umut ön test ve son test ortalama puanı sırasıyla 40.56 ile 41.88 şeklindedir. Bu gözlem, hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubunun ön test ve son test umut puan ortalamalarının birbirine çok yakın değerlerde olduğunu, programın uygulandığı deney grubundaki tek ebeveyn annelerin ise deney öncesindeki umut ortalama puanlarının deney sonrasında yükseldiğine işaret etmektedir. Ön test ve son test ölçümlerine ilişkin, deney ve kontrol gruplarının umut puan ortalamaları arasında gözlenen bu değişimin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6: Umut Düzeyine İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta p^2$
Gruplar arası	142411.891	1	142411.891	562.710	.000	.949
Grup	2268.141	1	2268.141	8.962	.005	.230
Hata	7592.469	30	253.082			
Gruplar içi						
Ölçüm (ön-son)	805.141	1	805.141	6.570	.016	.180
Ölçüm*Grup	534.766	1	534.766	4.364	.045	.127
Hata (zaman)	3676.594	30	122.553			

Görüldüğü üzere ölçüm ve grup faktörleri bir arada incelendiğinde, yani grupların ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen umut puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $F_{(1, 30)} = 4.364$ ,  $p < .05$ ,  $\eta p^2 = .127$ ). Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test umut puan ortalamaları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı olan bu değişim, deney grubuyla yürütülen programın bu gruptaki tek ebeveyn annelerin umut düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Öyle ki deney grubundaki tek ebeveyn annelerin umut ön test ve son test puanları arasındaki değişimin, programın uygulanmadığı kontrol grubuna göre anlamlı bir değişim olduğu söylenebilir. Sonuç olarak etki büyüklüğünün .127 olarak hesaplanması, uygulanan programın tek ebeveyn annelerin umut düzeyleri üzerinde geniş bir etki büyüklüğü sağladığını göstermektedir.

## TARTIŞMA

### Psikolojik Sağlık Psikolojik Eğitim Programının Tek Ebeveyn Annelerin Psikolojik Sağlıkları Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada birinci hipoteze dayalı olarak, psikolojik sağlık psikolojik eğitim programına katılan tek ebeveyn annelerin, katılmayanlara göre psikolojik sağlık düzeyleri yükselmiştir. Benzer şekilde alan yazında, uygulayıcılar tarafından hazırlanan sınırlı sayıda psikolojik sağlık programına rastlanmıştır. Özçetin ve Hiçdurmaz (2020), kanser hastaları için psikolojik sağlamlığı ve travma sonrası büyümeyi destekleyici bir program geliştirerek paylaşmışlardır. Türkiye’de alan yazında psikolojik sağlamlıkla ilgili programların genellikle lisansüstü tezlerle sınırlı kaldığı görülmektedir. Hazırladıkları psikolojik sağlık programının Özkan (2021) yetişkinlerin, Akar (2018) ergenlerin ve

Tatarer (2020) baba kaybı yaşamış çocukların psikolojik sağlık düzeylerini geliştirdiğini bildirmektedir. Diğer yandan, psikolojik sağlamlığı geliştirmek için farklı konularda yürütülen bazı eğitimler göze çarpmaktadır: sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim (Çınar, 2019), bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim (Şahin ve Türk, 2021), internet aracılığıyla farkındalık temelli eğitim (Joyce, Shand, Bryant, Lal ve Harvey, 2018), Türk müziği yoluyla eğitim (Cömert ve Özbey, 2021). Ancak daha dikkat çekici olanı, tek ebeveyn annelere uygulanan yoga eğitim programının bu annelerin psikolojik sağlamlıklarını arttırdığı ve depresyonlarını azalttığı yönündeki bulgudur (Kim ve Lee, 2022). Yine, psikolojik sağlamlığı geliştirmek amacıyla hazırlanan programların sistematik bir incelemesine ve meta analizine yönelik yürütülen bir çalışmada, bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin ve farkındalık temelli tekniklerin bir kombinasyonuna dayanan müdahalelerin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Joyce vd., 2018).

Programın oturumlarında çalışılan iletişim kurmak, empatik davranmak, problemlerle başa çıkabilmek, duygularını fark ve kontrol etmek, kendine saygı ve güven duymak, geleceğe umutla bakmak gibi konuların psikolojik sağlamlığı destekleyici alanlar olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubundaki katılımcılara yedinci oturumda, boşanarak tek ebeveyn olmuş bir annenin psikolojik sağlamlığına örnek olabilecek bir film izletilmiştir. Sonuç olarak tek ebeveyn annelerle psikolojik sağlamlıkla ilişkili değişkenler ekseninde hem bilişsel hem de davranışçı temelli oturumlar yürütmek onların psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirmiştir.

Programın tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde geniş bir etki bırakmasının sebepleri farklı bir açıdan yorumlanacak olursa, bir grup olmanın tek ebeveyn anneler üzerindeki etkileri dikkat çekici olmaktadır. Boşanarak, eşi vefat ederek ya da diğer sebeplerle tek ebeveyn olmuş kadınların bir grup oluşturmaları, bu grup sürecindeki paylaşımları, birbirlerine yönelik verdikleri destekleyici ve olumlu dönütler yalnız olmadıklarına, onların yaşadıklarını yaşayan ve anlayan birilerinin olduğuna dair algı geliştirmelerini sağlamıştır. Grup yaşantısının tek ebeveyn anneler açısından bir sosyal destek mekanizmasını temsil ettiği düşünülmektedir. Sosyal destek mekanizması güçlü olan insanların psikolojik sağlamlıklarının da daha iyi olduğu bilinmektedir (Kılınc ve Sis Çelik, 2021). Benzer şekilde araştırmanın diğer değişkenlerini oluşturan yaşam doyumu (Uygur, 2018) ile umut kavramının (Zhou, Wu ve Zhen, 2018) da sosyal destek ile olan olumlu ilişkisi bilinmektedir. Ek olarak oturumları yürüten grup liderinin tek ebeveyn annelerle ilgili daha önce çalışmalar yürütmüş olması (Odacı, Ülken ve Bülbül, 2022a; 2022b) ve onların yaşantılarına ve mücadelelerine ilişkin yıllar içerisindeki gözlemleri çalışma grubuyla ilgili liderlik becerilerini geliştirmiştir. Bunun da katılımcılar üzerinde olumlu bir etki bıraktığı düşünülmektedir.

### **Psikolojik Sağlamlık Psiko-Eğitim Programının Tek Ebeveyn Annelerin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın ikinci hipotezi kapsamında, psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programına katılan tek ebeveyn annelerin, katılmayanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin yükseldiği bulgulanmıştır. Araştırmacıların tek ebeveyn annelerle ilgili önceki çalışmalarının birinde, tek ebeveyn annelerin



psikolojik sağlık düzeylerinin artmasıyla yaşam doyumlarının da yükseldiği gözlenmiştir (Odacı vd., 2022a). Covid korkusunun aracı rolünün araştırıldığı bir çalışmada psikolojik sağlık düzeyindeki artışın yaşam doyumunu da olumlu anlamda etkilediği; covid korkusundaki artışın ise her ikisini birlikte düşürdüğü bildirilmektedir (Karagöz vd., 2021). Yaşlı yetişkinler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada da, evlat desteğini teşvik eden ve topluluk duygusunu geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler ve programlar, yaşlı yetişkinlerin hem psikolojik sağlıklarına hem de yaşam doyumlarına katkıda bulunmuştur (Zheng, Huang ve Fu, 2020). Yine önceki bir çalışmada, öğrenci hemşirelerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki pandemi ile ilişkili stresin olumsuz etkilerinin psikolojik sağlık aracılığıyla azaldığı sonucu elde edilmiştir (Labrague, 2021). Yani öğrenci hemşirelerin psikolojik sağlıklarını desteklemek aynı zamanda yaşamdan aldıkları doyum ve psikolojik iyi oluşlarını da desteklemek anlamına gelmektedir. Tek ebeveyn annelerle ilgili yürütülen bir çalışmada da psikolojik sağlamlığın getirilerinden biri olarak yaşam doyumunu kavramından bahsedilmektedir (Deepak ve Annalakshmi, 2021). Özetle, pozitif psikolojinin koruyucu özellikteki bu iki kavramı çalışmaların çoğunda birbirini destekler niteliktedir (Örn., Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017; Gündoğan, 2021; Reyes, Satorres ve Meléndez, 2020; Tamarit, Barrera, Schoeps, Castro-Calvo ve Montoya-Castilla, 2023; Uz Baş ve Yurdabakan, 2017).

Tüm bu verilerin ekseninde, psikolojik sağlık psikolojik eğitim programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlıklarının yanında yaşam doyumlarını da geliştirmesi anlaşılır hale gelmektedir. Bir birey yaşadığı zorluklara uyum sağlamaya, onların üstesinden gelmeye, stresten daha az etkilenmeye yatkınsa hayatından doyum elde etmesi de beklenilir bir durum olmaktadır. Psiko-eğitim programı kapsamında üzerinde çalışılan oturumlarda yaşam doyumunu ile ilişkili içerikler göze çarpmaktadır. Öyle ki iletişim becerileri, problem çözme becerileri, benlik saygısı ve umudu gelişmiş bir bireyin yaşantısından daha fazla doyum elde etmesi muhtemel görünmektedir. Diğer yandan programın bilişsel ve davranışçı tekniklerle ele alınmış olmasının da öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil eden yaşam doyumunun gelişmesine destek olduğu düşünülmektedir.

### **Psikolojik Sağlık Programının Tek Ebeveyn Annelerin Umut Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın üçüncü ve son hipotezi çerçevesinde bu çalışmada, psikolojik sağlık psikolojik eğitim programı uygulanan tek ebeveyn annelerin umut düzeylerinin diğerlerine göre yükseldiği gözlenmiştir. Araştırmacılar tarafından tek ebeveyn annelerle yürütülen bir çalışmada psikolojik sağlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye umudun kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir (Odacı vd., 2022a). Covid hastalarında travma sonrası stres belirtilerinde psikolojik sağlamlığın ve umudun rolünü araştıran diğer bir çalışmada ise psikolojik sağlık ve umut, travma sonrası büyümenin pozitif ve anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur (Aras ve Topkaya, 2022). Psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye psikolojik sağlamlığın umut ile aracılık ettiğini bildiren bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın ve umudun psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş üzerinde önemli doğrudan etkileri

olduğu vurgulanmaktadır (Yıldırım ve Arslan, 2022). Çocukluk travması yaşayan kişilerde de psikolojik sağlamlığın umut ile birlikte psikolojik gelişmeye katkıda bulunduğu bilinmektedir (Munoz, Hanks ve Hellman, 2020). Satıcı, Kayış, Satıcı, Griffiths ve Can (2020) ise psikolojik sağlamlığın ve umudun ayrı ayrı covid 19 korkusu aracılığıyla öznel mutluluk üzerinde doğrudan ve dolaylı bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedirler. Alan yazında psikolojik sağlamlıkla umut arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen birçok çalışma vardır (Örn., Gao, Yuan, Pan ve Wang, 2019; Karataş ve Tagay, 2021; Sarıçam, Devenci ve Ahmetoğlu, 2020; Vetter, Vetter ve Fowler, 2018; Wu vd., 2021). Bu ve benzeri çalışmaların her biri, zorlayıcı yaşam olaylarında özellikle devrede olan psikolojik sağlamlığın umut ile yol aldığını ve insanların esenlik, psikolojik sağlık, öznel iyi oluş, mutluluk, doyum gibi kavramlarına destek olduğunu vurgulamaktadır.

Umut düzeyi yüksek bireylerin empatik eğilim sergileyebilen, duygularının farkında olan, problemlerini birden çok yolu değerlendirerek çözebilen ve kendi benliğine saygı duyan bireyler oldukları düşünülmektedir. Hazırlanan program kapsamında oluşturulan oturumlarda da katılımcıların bu yönlerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Dahası altıncı oturumda umut kavramı ile ilgili hem bilişsel hem davranışçı hem de kültürel öğeleri barındıran etkinliklere yer verilerek umudun motivasyonel ve bilişsel bileşenleri açıklanmıştır. Bireyin belirlediği amaçlara ulaşmada farklı yollar üretebilmesinin, esnek düşünebilmesinin, yapabileceğine inanmasının; bireyin zorlu yaşam olaylarına uyum sağlaması, üstesinden gelebilmesi, kendi psikolojisini koruyabilmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alan yazında desteklenen bu ilişki, mevcut araştırma ile de doğrulanmış görünmektedir.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının tek ebeveyn annelerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeylerini arttırmada anlamlı etkisinin olduğunu altını çizmektedir. Alan yazın incelendiğinde tek ebeveyn annelere yönelik geliştirilmiş program sayısının çok sınırlı olduğu ve psikolojik sağlamlık üzerine olmadığı bilinmektedir. Bu amaçla hazırlanan ve uygulanan programdan tek ebeveyn annelere yönelik çalışma yapmak isteyen bilim insanları ve uygulamacılar faydalanabilirler.

Araştırmanın sınırlılıklarından söz etmek gerekirse, ilk olarak izleme çalışmasının yapılmamış olması dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın deney ve kontrol grubundaki bazı üyeleri iş sebebiyle bulunulan yerden taşınmışlardır. Yeniden bir araya gelinerek çalışma yapılmasının uygun olmadığı bu durumda izleme çalışması yapılamamış, ön test ve son test ölçüt alınarak bir çalışma yürütülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmanın uzun süreli etkililiği ile ilgili bir yorumda bulunulamamaktadır. İzleme çalışmasının yer aldığı araştırmalar ile tek ebeveyn annelere uygulanan psikolojik sağlamlık psiko eğitim programının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut düzeyi üzerindeki uzun süreli etkisine yönelik alan yazına katkıda bulunulabilir. Araştırmada tek ebeveyn annelerden, tek ebeveyn olmalarının yanı sıra sahip olabilecekleri diğer zorlayıcı yaşam olayları ile ilgili bilgi alınmamıştır. Örneğin, tek ebeveyn olmasının yanında annenin kendisi bir engele sahip olabilir ya da bakmakla

yükümlü olduğu yaşlı ebeveynleri olabilir. Bunun dışında tek ebeveyn annelerin kaç yıldır tek ebeveyn olduklarının da önemli olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki çalışma grubunda yer alan yeni boşanmış ya da eşi yeni vefat etmiş bir kadının psikolojik durumu ile söz konusu sürecin üzerinden zaman geçirmiş olan diğerinin psikolojik durumunun aynı olmadığı gözlenmiştir. Uygulama sürecinde fark edilmiş olan bu durum, gelecekte yürütülecek olan çalışmalara yol gösterici olması adına paylaşılmaktadır. Aynı zamanda tek ebeveyn annelerle ilgili çalışma yapacak olan araştırmacıların karma desenli araştırmalar kapsamında nitel ve nicel veri toplama yöntemlerini birlikte uygulaması önerilmektedir.

Mevcut araştırmada psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının uygulandığı tek ebeveyn annelerin çoğunluğunun çalışmadığı ve gelir düzeyinin gidere denk ya da giderden az olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmacıların yürüttüğü önceki çalışmalardan birinde ise çalışan ve gelir düzeyi giderden yüksek olan tek ebeveyn annelerin gerek psikolojik sağlamlık gerekse yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Odacı vd., 2022a). Dolayısıyla tek ebeveyn annede psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve umut kavramlarının mercek altına alındığı böyle bir çalışmada tek ebeveyn annelerin çalışma ve gelir düzeyine dair önerilerde bulunulması önemli görülmektedir. Ülkemizde tek ebeveyn annelere yönelik Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından sunulan bazı maddi hizmetler mevcuttur. Bu hizmetlerin diğer sosyal hizmet çalışmalarıyla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Küçük yaşta çocuğa sahip olan tek ebeveyn annelerin birçoğu çocuklarının bakımından dolayı çalışmamaktadır. Onlara verilecek olan çocuk bakım desteği bu süreci rahatlatacaktır. Ayrıca bu kadınların iş sahibi olmalarının da önünün açılması gerekmektedir. Tek ebeveyn annelerin istihdam alanlarının devlet tekelinde düzenlenmesi ve desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Örneğin tek ebeveyn annelere eğitim durumlarına göre kurumlarda ek kadro düzenlenebilir. Özetle tek ebeveyn annelere sunulan hizmetlerin ya da politikaların, bu kadınların temel sorun ve zorlukları üzerine kurulu olduğunda daha nitelikli ve işlevsel bir hal alacağı öngörülmektedir. Daha da önemlisi bu grubun yaşantısal zorluklarının diğerleri tarafından fark edilmeye ihtiyaç duymasıdır.

Yürütülen araştırmada tek ebeveyn annelerin birçoğunun iş sebebiyle bu eğitim programlarına katılmadıkları görülmektedir. Buradan hareketle tek ebeveyn olan çalışan annelere Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde hazırlanacak programlarla destek olunabilir. Öncelikle tek ebeveyn annelere psikolojik sağlamlık eğitimleri planlanabilir ve iş yerlerinden yasal izinler alınarak eğitimlere katılmaları sağlanabilir. Ayrıca okullarda çalışan ruh sağlığı uzmanları velilerinden tek ebeveyn olanları tespit ederek, ihtiyaçlarına göre bireysel ya da grupta psikolojik danışma hizmeti sunabilirler. Böylece psikolojik anlamda iyi olan ebeveynin çocuğuna ve topluma etkisinin de olumlu olacağı öngörülmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma ile ihtiyaç duyulduğu kadar çalışılmamış bir grup olan tek ebeveyn annelere ışık tutulmuş, alana bir psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programı kazandırılmış ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve umut kavramıyla olan ilişkisinde yeni bir ivme yakalanmıştır.

## ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Araştırmanın yürütülebilmesi için öncelikle kullanılması planlanan ölçekleri Türkçe'ye uyarlayan ya da geliştiren bilim insanlarından e-mail yoluyla kullanım izinleri alınmıştır. Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 19.12.2022 tarihli ve E 81614018-000-2200054590 sayılı izni alınmıştır.

## ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

## ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Abbasi, P., Mahmoodi, F., Ziapour, A., Dehghan, F. ve Parvane, E. (2017). The effectiveness of group hope therapy training on psychological well-being and resilience in divorced women. *Middle East Journal of Family Medicine*, 7(10), 116-121. doi: 10.5742/MEWFM.2017.93149
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aras, N. Y. ve Topkaya, N. (2022). Yeni koronavirüs hastalığını (Covid-19) geçirmiş bireylerde travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 110-120. doi: 10.18863/pgy.1078789
- Bajaj, B. ve Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93(1), 63-67. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.005
- Ballesteros, L. M. S., Poleacovschi, C., Weems, C. F., Zambrana, I. G. ve Talbot, J. (2023). Evaluating the interaction effects of housing vulnerability and socioeconomic vulnerability on self-perceptions of psychological resilience in Puerto Rico. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 84(1), 103476. doi: 10.1016/j.ijdr.2022.103476
- Bashir, A., Tariq, A., Khan, A., Ali, I. ve Azman, A. (2023). The challenges and coping strategies of single mothers caring for children with special needs: Experiences from Kashmir, India. *Asian Social Work and Policy Review*, 17(1), 15-26. doi: 10.1111/aswp.12265
- Bruininks, P. ve Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29, 324-352. doi: 10.1007/s11031-006-9010-4
- Chamie, J. (2022). America's Single Parent Families. *Population Levels, Trends, and Differentials, Online*, 197-199. doi:10.1007/978-3-031-22479-9\_42
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Cömert, S. ve Özbey, S. (2021). Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı: Okul Öncesi

- Dönemdeki Çocukların Psikolojik Sağlık Düzeyleri Üzerine Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(11), 366-393. doi: 10.21733/ibad.947566
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304725>
- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlık üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Deepak, K. ve Annalakshmi, N. (2021). Virtues as predictors of resilience among single women. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(3), 288-298.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(1), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dor, A. (2021). Single motherhood by choice: Difficulties and advantages. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 11(1), 18-27. doi: 10.5539/jedp.v11n1p18
- Federal Statistical Office (2021, Aralık). *Comparison of families with children by living arrangements in Germany over time*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/2-4-lr-familien.html?nn=209096> adresinden elde edildi.
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S. ve Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, 45(11), 2427-2436. doi: 10.1017/S0033291715000422
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. baskı). New York: McGraw-hill.
- Frumkin, H. (2022). Hope, health, and the climate crisis. *The Journal of Climate Change and Health*, 5(1), 1-7. doi: 10.1016/j.joclim.2022.100115
- Gao, Y., Yuan, L., Pan, B. ve Wang, L. (2019). Resilience and associated factors among Chinese patients diagnosed with oral cancer. *BMC Cancer*, 19, 1-9. doi: 10.1186/s12885-019-5679-0
- Green, S. B. ve Salkind, N. J. (2013). *Using SPSS for windows and macintosh: analyzing and understanding data* (7. baskı). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall
- Gündoğan, S. (2021). The mediator role of the fear of COVID-19 in the relationship between psychological resilience and life satisfaction. *Current Psychology*, 40(12), 6291-6299. doi: 10.1007/s12144-021-01525-w
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- IJntema, R. C., Burger, Y. D. ve Schaufeli, W. B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological

- resilience: Establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71(4), 288–304. doi: 10.1037/cpb0000147
- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lal, T. J. ve Harvey, S. B. (2018). Mindfulness-based resilience training in the workplace: Pilot study of the internet-based Resilience@ Work (RAW) mindfulness program. *Journal of Medical Internet Research*, 20(9), 1-13. doi: 10.2196/10326
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A. ve Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), 1579-1598. doi: 10.1136/bmjopen-2017-017858
- Kaba, i., Erol, M., Güç, K. (2017). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Karagöz, Y., Durak, İ. ve Mutlu, H. T. (2021). Türkiye'deki sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumu: COVID korkusunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 11 (62), 403-417. doi: 10.17066/tpdrd.1001724
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 1-7. doi: 10.1016/j.paid.2020.110592
- Kılınç, T. ve Sis Çelik, A. (2021). Relationship between the social support and psychological resilience levels perceived by nurses during the COVID-19 pandemic: A study from Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1000-1008. doi: 10.1111/ppc.12648
- Kim, S. J. ve Lee, Y. H. (2022). Effectiveness of yoga training programs to reduce depression and improve resilience of single mothers. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 18(2), 104-109. doi: 10.12965%2Fjer.2244110.055
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. Baskı). New York: The Guilford Press.
- Kong, F., Wang, X., Hu, S. ve Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123 (1), 165-172. doi: 10.1016/j.neuroimage.2015.08.020
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 1-6. doi: 10.1016/j.nepr.2021.103182
- Li, M. ve Luo, Y. (2023). Physical disability, psychological resilience and COVID-related changes in depressive symptoms among US older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, gbad025. doi: 10.1093/geronb/gbad025
- Liang, L. A., Berger, U. ve Brand, C. (2019). Psychosocial factors associated with symptoms of depression, anxiety and stress among single mothers with young children: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 242(1), 255-264. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.013
- Liu, Y., Yang, X., Wu, Y., Xu, Y., Zhong, Y. ve Yang, S. (2023). The Relationship between Job

- Satisfaction and Depressive Symptoms among Chinese Adults Aged 35–60 Years: The Mediating Role of Subjective Well-Being and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1-13. doi: 10.3390/ijerph20032023
- Luthans, F. ve Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1(3), 304-322. doi: 10.1177/1534484302013003
- Matalon, C., Turliuc, M. N. ve Mairean, C. (2022). Children's opposition, marital and life satisfaction: the mediating role of parenting stress. *Family Relations*, 71(4), 1785-1801. doi: 10.1111/fare.12670
- Mealer, M., Hodapp, R., Conrad, D., Dimidjian, S., Rothbaum, B. O. ve Moss, M. (2017). Designing a resilience program for critical care nurses. *AACN Advanced Critical Care*, 28(4), 359-365. doi: 10.4037/aacnacc2017252
- Maldonado, L. C. (2018). *Doing better for single-parent families, the US compared to 45 countries*. (Unpublished Doctoral thesis). University of California, Los Angeles.
- Munoz, R. T., Hanks, H. ve Hellman, C. M. (2020). Hope and resilience as distinct contributors to psychological flourishing among childhood trauma survivors. *Traumatology*, 26(2), 177–184. doi: 10.1037/trm0000224
- Murry, V. M., Bynum, M. S., Brody, G. H., Willert, A. ve Stephens, D. (2001). African American single mothers and children in context: A review of studies on risk and resilience. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(1), 133-155. doi: 10.1023/A:1011381114782
- Odacı, H., Ülken, E. ve Bülbül, K. (2022a). Tek ebeveyn olan annelerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide umut ve affetmenin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(1), 1-17. doi: 10.12984/egeefd.939069
- Odacı, H., Ülken, E. ve Bülbül, K. (2022b). Tek ebeveyn olan annelerin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki: psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305-338. doi: 10.21560/spcd.vi.926494
- Özçetin, Y. S. Ü. ve Hiçdurmaz, D. (2020). Kanser Deneyiminde Psikolojik Sağlamlık ve Travma Sonrası Büyümeyi Artırıcı Yapılandırılmış Grupla Güçlendirme Programı. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(1), 51-58. doi:10.5222/HEAD.2020.051
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Pleeging, E., Van Exel, J. ve Burger, M. (2022). Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1681-1723. doi: 10.1007/s11482-021-09967-x

- Pollmann-Schult, M. (2018). Single motherhood and life satisfaction in comparative perspective: Do institutional and cultural contexts explain the life satisfaction penalty for single mothers?. *Journal of Family Issues*, 39(7), 2061-2084. doi: 10.1177/0192513X17741178
- Reyes, M. F., Satorres, E. ve Meléndez, J. C. (2020). Resilience and socioeconomic status as predictors of life satisfaction and psychological well-being in Colombian older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 269-276. doi: 10.1177/0733464819867554
- Ringbäck Weitoft, G., Haglund, B. ve Rosén, M. (2000). Mortality among lone mothers in Sweden: a population study. *Lancet*, 355(9211), 1215-1219. doi: 10.1016/S0140-6736(00)02087-0
- Sarıçam, H., Deveci, M. ve Ahmetoğlu, E. (2020). The examination of hope, intolerance of uncertainty and resilience levels in parents having disabled children. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 10(1). doi: 10.18844/gjpr.v10i1.4398
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.057
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Satıcı, B., Griffiths, M. D. ve Can, G. (2020). Resilience, hope, and subjective happiness among the Turkish population: Fear of COVID-19 as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16. doi: 10.1007/s11469-020-00443-5
- Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T. ve Scioli, E. R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 78-97. doi: doi/10.1037/a0020903
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.11
- Stavrova, O. ve Fetchenhauer, D. (2015). Single parents, unhappy parents? Parenthood, partnership, and the cultural normative context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(1), 134-149. doi: 10.1177/0022022114551160
- Stritzel, H. ve Crosnoe, R. (2023). Unpacking the linkages between single parent households and early adolescent adjustment. *Social Science Research*, 110(1), 102841. doi: 10.1016/j.ssresearch.2022.102841
- Struffolino, E. ve Bernardi, L. (2017). Vulnerability of single mothers in Switzerland from a life course perspective. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 37(2), 123-141. doi: 10.3262/ZSE1702123
- Şahin, H. ve Türk, F. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694. doi: 10.1007/s10942-021-00392-5
- Tamarit, A., De la Barrera, U., Schoeps, K., Castro-Calvo, J. ve Montoya-Castilla, I. (2023). Analyzing the role of resilience and life satisfaction as mediators of the impact of COVID-19 worries on mental health. *Journal of Community Psychology*, 51(1), 234-250. doi: 10.1002/jcop.22900



- Tarhan, S., Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tatarer, Z. (2020). *Çocuk ve ergenler için psikolojik sağlık programının baba kaybı yaşamış çocukların psikolojik sağlık düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Tawnley, K. F., Edmondson, M. E. ve Meszaros, P. S. (1991). Self sufficiency for single parent families. *An Integrated Approach. Journal of Home Economics*, 83(2), 16-19.
- Taylor, Z. E. ve Conger, R. D. (2017). Promoting strengths and resilience in single-mother families. *Child Development*, 88(2), 350-358. doi: 10.1111/cdev.12741
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2022, Mayıs). *İstatistiklerle Aile, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2021-45632> adresinden elde edildi.
- U.S. Census Bureau. (2016). *America's families and living arrangements*. <https://www.census.gov/data/tables/2016/demo/families/cps-2016.html> adresinden elde edildi.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.
- Uz Baş, D. D. ve Yurdabakan, D. D. İ. (2017). Psikolojik sağlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214. doi: 10.21764/efd.32175
- Vetter, M. H., Vetter, M. K. ve Fowler, J. (2018). Resilience, hope and flourishing are inversely associated with burnout among members of the Society for Gynecologic Oncology. *Gynecologic Oncology Reports*, 25, 52-55. doi: 10.1016/j.gore.2018.06.002
- Wu, X., Xu, H., Zhang, X., Han, S., Ge, L., Li, X. ve Zhang, X. (2021). Self-efficacy, hope as mediators between positive coping and resilience among patients with gastric cancer before the first chemotherapy. *Cancer Nursing*, 44(1), 79-85. doi: 10.1097/NCC.0000000000000753
- Yıldırım, M. ve Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712-5722. doi: 10.1007/s12144-020-01177-2
- Zheng, W., Huang, Y. ve Fu, Y. (2020). Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*, 28(4), 1323-1332. doi: 10.1111/hsc.12965
- Zhou, X., Wu, X. ve Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32-45. doi: 10.1080/10615806.2017.1374376

