

**Psikiyatri Hemşireliği Dersinin Öğrencilerin
Psikolojik Esneklik ve Öz-Anlayış Düzeyine Etkisi****Saniye TEZE*¹, Fatma AYHAN², Hüseyin Ş. BURHAN³**¹Dr. Öğretim Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler MYO, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü,
Gaziantep, Türkiye²Doç. Dr., Batman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Batman, Türkiye³Doç. Dr., Başakşehir Şehir Hastanesi, İstanbul, TürkiyeSaniye TEZE, ORCID No: 0000-0003-0079-7382, Fatma AYHAN, ORCID No: 0000-0001-9717-1727,
Hüseyin Ş. BURHAN, ORCID No: 0000-0002-5973-9067

MAKALE BİLGİSİ	ÖZ
Geliş: 08.12.2024 Kabul: 12.03.2025	Bu çalışmanın amacı psikiyatri hemşireliği dersinin psikolojik esneklik ve öz-anlayış düzeylerine etkisinin incelemesidir. Çalışmamızda, tanımlayıcı desen ve iki faktörlü karışık desen olarak tanımlanan ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubunda yer alan katılımcılar (n=48) psikiyatri hemşireliği dersini alan hemşirelik bölümü öğrencileri arasından, kontrol grubu (n=49) aynı bölüme kayıtlı psikiyatri dersi almayan öğrenciler arasından rastgele olarak seçilmiştir. Katılımcılara araştırma ön testi ve son testi olarak “sosyo-demografik veri formu”, “Öz Anlayış Ölçeği”(ÖAÖ) ve “Kabul ve Eylem Formu-2”(KEF-2) uygulanmıştır. Çalışma grubuna 14 hafta boyunca psikiyatri hemşireliği dersi altı saat teorik ve 16 saat uygulama olacak şekilde verilmiştir. Araştırma verileri SPSS programı ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların cinsiyetine göre ÖAÖ puan ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır (z=-.380; p=.704). Aynı şekilde KEF-2 puan ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır (z=-1.435; p=.151). Yaş grupları ile ÖAÖ puan ortalamaları (F=3.532; p=.317) ve KEF-2 puan ortalamaları (F=.691; p=.875) arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bağımsız örneklem t testi sonucunda ÖAÖ kontrol ve çalışma grubu ön test-son testleri arasında, çalışma grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur (t=2.116; p=.037). KEF-2 kontrol ve çalışma grubu ön test-son test fark ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (t=-.420; p=.675). Çalışma sonucunda cinsiyet ve yaşa göre öz-anlayış ve psikolojik esneklik değişmemektedir. Bulgular psikiyatri hemşireliği dersi alan öğrencilerde öz-anlayış puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu gösterirken psikolojik esneklik puanında değişiklik oluşturmamıştır.
Anahtar Kelimeler Hemşirelik, Psikiyatri, Psikolojik Esneklik, Öz-Anlayış	
* Sorumlu Yazar Saniye TEZE saniyeteze@gmail.com	

The Effect of Psychiatric Nursing Course on Students' Psychological Flexibility and Self-Comprehension Levels

Saniye TEZE*¹, Fatma AYHAN², Hüseyin Ş. BURHAN³

¹Assist. Prof. Dr., Gaziantep University, Vocational School of Social Sciences, Department of Child Care and Youth Services, Gaziantep, Turkey

² Assoc. Prof. Dr., Batman University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing, Batman, Turkey

³ Assoc. Prof. Dr., Başakşehir City Hospital, Istanbul, Turkey

Saniye TEZE, ORCID No: 0000-0003-0079-7382,

Fatma AYHAN, ORCID No: 0000-0001-9717-1727,

Hüseyin Ş. BURHAN, ORCID No: 0000-0002-5973-9067

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Received : 08.12.2024
Accepted : 12.03.2025

Keywords

Nursing, Psychiatry,
Psychological
Flexibility, Self-
Compassion

* Corresponding Author

Saniye TEZE
saniyeteze@gmail.com

The aim of this study was to examine the effect of psychiatric nursing course on psychological flexibility and self-compassion levels. In our study, descriptive design and experimental design with pretest-posttest control group, which is defined as a two-factor mixed design, were used. Participants were randomly selected and “socio-demographic data form”, “Self-Comprehension Scale” (SCS) and “Acceptance and Action Form-2” (AAQ-II) were applied. These scales applied to the study group were applied to the control group who did not take psychiatry courses enrolled in the same department. The study group consisted of 49 participants and the control group consisted of 48 participants. The study group participated in 6 hours of theoretical and 16 hours of internship practice in the psychiatry clinic for 14 weeks. In the analysis of the data, SPSS 23 package program was used and frequency (f), percentage (%), mean score, standard deviation, ANOVA, t test were applied to interpret the research data. In the data analysis evaluation, there was no statistical difference between the mean score of the SCS according to gender ($z=-.380$; $p=.704$). Likewise, there was no statistical difference between the mean score of AAQ-II ($z=-1.435$; $p=.151$). There was no significant difference between the age groups and the mean scores of the SCS ($F=3.532$; $p=.317$) and the mean scores of the AAQ-II ($F=.691$; $p=.875$). As a result of the independent sample t-test, a statistically significant difference was found between the pre-test-post-test difference in the control and study groups in favor of the study group ($t=2.116$; $p=.037$).

GİRİŞ

DSÖ'nün kuruluş yıldönümündeki, 2001 yılının teması “Dışlamayalım, Tedaviye Cesaretlendirelim” temasıyla, tüm dünyada ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi, nitelikli hemşireler yetiştirilmesinin ve onların uzmanlaşmasının önemi vurgulanmıştır (1,2). Üniversite gençlerinin ruh sağlıkları, toplumun ruh sağlığının önemli bir parçasını oluşturur. Bu grupta yer alan hemşirelik öğrencileri, kendi sorunlarıyla başa çıkmanın yanında staj uygulamalarında hastane ortamında hastaların psikolojik ve fiziki sorunlarıyla da karşılaşır ve ilgilenirler (3). Öz-anlayış ve psikolojik esneklik kavramları birçok meslek dalının yanında hemşirelik mesleği için de hemşirelik öğrencilerinin karşılaştığı güçlükleri başarılı şekilde atlatmalarında önemli bir kavramlardır (4,5). Stajlarda hemşirelik öğrencilerinin hastaların sorunlarını belirlemeleri, bu sorunlara yönelik uygun girişimleri planlamaları beklenmektedir. Planladıkları bu girişimleri uygulama süreçlerinde kaliteli bir bakım sunabilmeleri için etkili iletişim ve problem çözme becerilerini kullanmaları önemli rol oynamaktadır (3,6). Öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyleri ruhsal hastalıklara yönelik bakış açısında etkili olan kavramlardır. Ruh sağlığı hizmetlerinin her aşamasını etkileyen etmenlerin başında sağlık personelinin tutumları geldiğinden hastalara yönelik dışlama ve olumsuz tutumlar hizmetin kalitesini olumsuz etkilemektedir (7). Ruhsal hastalığa sahip bireyler toplum dışına itilme, aşağılanma, damgalanma problemi yaşamaktadır. Bazen de toplumda kendilerinden korkulmakta veya izole edilerek korunmaya muhtaç görülmektedirler. Literatürde psikiyatri hastalarının damgalanma sonucunda büyük oranda ayrımcılığa maruz kaldıklarını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (8,10). Yükseköğretim kurumunda 100'ün üzerinde hemşirelik lisans bölümü bulunurken bu bölüm her yıl binlerce mezun vermektedir. Bu durumda hemşirelerin bakış açısından toplumun da etkilenmemesi mümkün değildir. Bu bağlamda ayrımcılık ve damgalanmanın önüne geçilmesinde toplumda önemli yeri olan hemşirelerin psikolojik esneklik ve öz-anlayış düzeyleri önem arz etmektedir.

Psikolojik esneklik

Psikolojik esneklik, deneyimlere dikkat ve açıklıkla yaklaşarak anda bulunmak ve değerler odaklı davranışlar sergilemektir. Yani açık olma, gereğini yapma ve anda bulunma yeteneğidir (11). Tamamıyla deneyimlere açık olma, bilinçli olma yeteneği ve değerler öncülüğünde harekete geçme becerisi oranında yaşam kalitesi de yükselecektir. Yani kendileri veya dış dünyanın sadece olumsuz, acı veren duygularla sınırlı olmadığını fark ederek yaşar. Bu farkındalıklarıyla şimdiki anda kalır, duygularla savaşımadan onları olduğu gibi kabul eder. Böylelikle hayatta karşılaştığı problem ve zorluklarla başa çıkmakta daha etkili davranışlar sergilenir. Bunun ötesinde tam olarak bağlanarak, hayata anlam ve amaç duygusuyla birey hayattaki canlılığını hisseder (11,12). Örneğin, hiçbir mücadelede bulunmadan veya savunma göstermeden hem hoş, hem de acı verici içsel yaşantıları deneyimleyebilen bir insan düşünelim; bu insan aynı zamanda an içinde kalabilmekte ve etkili eylemlerde bulunmasına engel olabilecek kendine dair öykülere karşı da farkındalık sergileyebilmektedir. Bunun yanı sıra hayattaki temel kişisel değerleriyle bağ kurabilmekte ve problem çözme çabalarını bu değerler doğrultusunda yönlendirebilmektedir. Bu durum bireyin psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olmasının göstergesidir (13). Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler travmatik yaşantılara ve gelişimsel krizlere karşı işlevsel başa çıkma davranışlarını daha fazla kullandığından dolayı yaşam kalitesi de yükselecektir (11). Psikolojik esnekliğe sahip olma ruh sağlığı adına koruyucu bir faktördür (14). Psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki saptanmıştır (11,15). Bireysel ve grup şeklinde, uzaktan müdahale ve yüz yüze gerçekleştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), (KKT'ye dayalı) internet tabanlı taslak müdahale programı, psikoeğitim ve akıllı telefon uygulaması ile psikolojik esneklik düzeyini yükseltme amaçlanan çalışmalar bulunmaktadır (16,20). Bireylerde psikolojik esneklik düzeyinin artmasıyla stres,

depresyon ve kaygı puanların anlamlı düzeyde azaldığını saptayan çalışmaların yanında, farkındalık, arkadaşlık kalitesi ve sosyal yeterlik puanlarının anlamlı düzeyde arttığını tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (16,17).

Öz-Anlayış

Öz-anlayış bireyin algıladığı başarısızlık veya yetersizlik durumunda kendine şefkat duyması şeklinde tanımlanmıştır. Öz-anlayış, bireyin üzüntülerini, başarısızlıklarını veya yetersizliklerini yargılamadan, onlarla barışık olmayı önermektedir. Ayrıca bireylerde olumsuz düşünce veya duygulanım karşısında kendini eleştirmek yerine yaşanan deneyimleri yaşamın parçası olarak görmek ve sorunun çözüm yollarına yönelmeyi tanımlar. Bu durum bireylerin pozitif ve negatif yönleriyle kendilerini bütün olarak kabullenmelerini destekler. Bu bakış açısını kendilerine gösterdikleri gibi başkalarına da gösterebilme anlayışını geliştirmelerini destekler (21,23). İnsanlarda öz-anlayış düzeyi arttıkça; deneyimledikleri olumsuzluklarla karşısında tüm insanların aynı durumları yaşadıklarını düşünürler ve böylece kendilerine karşı daha şefkatli ve anlayışlı davranırlar (24). Öz-anlayış diğer insanların ve kendi üzüntülerine açık olmayı ve onlardan etkilenmeyi, bunun yanında kaçınmaksızın şefkatle bu üzüntüyü azaltmayı arzulamayı kapsamaktadır (21). Öz-anlayış geliştirmenin depresyon, kaygı, stresi azaltarak; psikolojik sağlık, yılmazlık, psikolojik iyi oluşu arttırmada etkili olduğu saptanmıştır. Öz-anlayış insanla sürekli temas halinde olan profesyonel meslek elemanlarının kullanmaları önemli ve gereklidir (25). Bireylerin olumsuzluklar karşısında duygularının otokontrolünü sağlamak ve yaşamını daha sürdürülebilir hale getirebilmek için beklenen öz-anlayış davranışı; kendisine acı veren duygularla barışık olmasıdır. Bu durum tükenmişlik, keder, başarısızlık ve acı gibi negatif duygularla başa çıkma sırasında kendilerine zarar vermeksizin bu zorlukları aşabilmelerine yardımcı olabilir. Öz-anlayış davranışını ifade eden kelimeler şefkat, empati, tolerans, merhamet, düşüncelilik affedicilik şeklinde sayılabilir (23,25).

Öz-anlayış geliştirmede en uygulanabilir yol ise, bireylerin acılarını azaltma yönünde istekli olmasıdır. Kendini iyileştirme arzusuyla sayısız imkân ve yöntem ortaya çıkmaktadır. Bireyler, öz-anlayış uygulamalarını deneyimledikçe, bu uygulamaları daha sık yapmayı arzu edeceklerdir. Pozitif döngü sağlanmasıyla içsel güdülenme ile göre öz-anlayışın gelişmesi ortaya çıkacaktır. Öz-anlayış, başarısızlık ve acı karşısında anlayışlı ve yargılamadan nazik bir duruş sergilenmesine yönelir. Öz-anlayış düzeyi arttıkça bireyler negatif durumlar karşısında kendilerini suçlamaktan uzaklaşır (22,24). Öz-anlayış bireylerin farkındalık duygusunun yanında bireylere acı veren durumları bastırmamaları ve ondan kaçınmamalarını gerektirir. Farkındalık ise esnek, dengelenmiş bir zihinsel bakış açısıdır, “öz saygının ve kendilik duygusunun yumuşadığı ya da kaybolduğu durumda” gözlemleyen ve yargılayıcı olmayan bir kişilik haline gelir. Öz-anlayış, bireylerin düşünme ve hissetme biçimlerini genişletir, bu da benmerkezciliği azaltarak, diğerlerine karşı daha güçlü bir bağlılık duygusu oluşturur (21).

Bu çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik ve öz-anlayış düzeylerine psikiyatri hemşireliği eğitiminin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilecek sonuçların literatüre katkı sağlamasının yanında bu eğitimlerin sadece mesleki bilgi değil, aynı zamanda öğrencilerin kişisel gelişimlerine nasıl etki edebileceğini ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacına yönelik aşağıdaki sorulara yanıt arandı:

1. Çalışma ve kontrol grubu öğrencilerin psikolojik esneklik ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mı?
2. Çalışma ve kontrol grubu öğrencilerin Öz-anlayış Ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mı?

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırmada, tanımlayıcı desen ve iki faktörlü karışık desen olarak tanımlanan ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Katılımcılar tamamen rastgele seçilmiştir. Çalışmada kullanılan deneysel araştırma deseni, bağımsız değişkenin (psikiyatri hemşireliği eğitimi) bağımlı sonuç değişkenleri (psikolojik esneklik, öz-anlayış) üzerindeki etkisine karar vermek için kullanılabilir (26). Bu araştırmada çalışma grubundaki dördüncü sınıf hemşirelik öğrencilerine verilen psikiyatri hemşireliği dersinin psikolojik esneklik, öz-anlayış düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Öğrencilerin öz-anlayış düzeyinin değerlendirilmesi için Öz Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) ve psikolojik esnekliği ölçmek için Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) kullanılmıştır. Çalışma grubuna uygulanan bu ölçekler aynı bölümde kayıtlı üçüncü sınıf kontrol grubu öğrencilerine de uygulanmıştır. Bu çalışma Temmuz 2018 - Mart 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Bu araştırmada kullanılan deneysel desen Tablo 1’de gösterilmiştir.

TABLolar

Tablo 1. Araştırmanın deneysel deseni

Gruplar	Ön Testler	Deneysel İşlem	Son Testler
Çalışma grubu (n=49)	1. KEF-2 2. ÖAÖ	-Psikiyatri hemşireliği dersi	1. KEF-2 2. ÖAÖ
Kontrol grubu (n=48)	1. KEF-2 2. ÖAÖ	-	1. KEF-2 2. ÖAÖ

Katılımcı sayısı ve niteliği

Araştırmanın çalışma grubunu; bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü dördüncü sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmayı kabul eden bütün öğrenciler oluşturmuştur. Kontrol grubunu ise; aynı fakültenin Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden psikiyatri hemşireliği dersini almamış olan üçüncü sınıf öğrencilerden araştırmaya katılmayı kabul edenler oluşturmuştur.

Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Çalışma Grubu Dahil Edilme Kriterleri: Çalışma yapılan üniversitede hemşirelik bölümünde psikiyatri hemşireliği dersi alıyor olmak, ön test/son testte aynı rumuzu kullanmak, çalışmaya katılmayı kabul etmek.

Kontrol Grubu Dahil Edilme Kriterleri: Çalışma yapılan üniversitede hemşirelik bölümünde öğrencisi olup psikiyatri hemşireliği dersi almamış olmak, ön test/son testte aynı rumuzu kullanmak, çalışmaya katılmayı kabul etmek.

Çalışma grubu ve Kontrol Grubu için Dışlanma Kriterleri:

Araştırma için dahil edilme kriterlerini sağlamamak dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu ve Kontrol Grubu için Araştırmaya Başladıktan Sonra Çıkarılma Kriterleri

Çalışma grubu İçin Araştırma Başladıktan Sonra Çıkarılma Kriterleri: Çalışma yapılan üniversitede hemşirelik bölümü psikiyatri hemşireliği dersi alan öğrencinin herhangi bir nedenle derse sürekli devamsızlığının bildirilmesi, çalışmadan çekilmeyi talep etmesi, ön testin/son testin eksik doldurulması veya ön teste katılıp son teste katılmaması, ön testte kullandığı rumuzu unutması.

Kontrol Grubu için Araştırma Başladıktan Sonra Çıkarılma Kriterleri: Çalışmadan çekilmeyi talep etmesi, ön testin/son testin eksik doldurulması veya ön teste katılıp son teste katılmaması, ön testte kullandığı rumuzu unutması.

Veri Toplama Formları: Araştırmada veri toplama formu olarak sosyodemografik veri formu, psikolojik esnekliği ölçmek için KEF 2, öz-anlayış düzeyini belirlemek için ÖAÖ kullanılmıştır.

Sosyodemografik veri formu: Öğrencilerin yaş ve cinsiyetleri sorgulanmıştır.

ÖAÖ: Ölçek bireylerin öz-anlayış seviyesini sayısal olarak derecelendirmek amacı ile Neff ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (21). Türkçe'ye uyarlaması Deniz ve ark. tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipte olan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan maddeler 1-3-5-7-10-12-15-17-19-22-23'dür. Ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.89 olarak bulunmuştur (25). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.86 olarak saptanmıştır.

KEF-2: Ölçek psikolojik esneklik olarak da değerlendirilebilmektedir. Ayrıca psikolojik katılık modelinin temel bileşenlerinden olan yaşantısal kaçınmanın (*experiential avoidance*) bireylerdeki farklılıklarını ölçmek için Bond ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (27). 1-7 derecelendirme ile likert tipte olan ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması psikolojik katılığın artmış olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Yavuz ve arkadaşları yapmıştır. Ölçek tek boyutludur ve kesme değeri ya da kategorizasyon bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur (28). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.87 olarak saptanmıştır.

Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmanın verileri çalışma ve kontrol grubu için ön testler (eğitim öğretim döneminin başı) /son testler (eğitim öğretim döneminin sonu) sınıf ortamında, öğrencilerle yüz yüze şekilde toplanmıştır.

Araştırmanın Uygulama Basamakları

Çalışma grubunda 65, kontrol grubunda 67 katılımcı olmasına rağmen testlerin her ikisine de (ön-test/son-test) katılamayan, rumuzunu unutan katılımcılar verilerin analizinden çıkarılarak son analizde çalışma grubunda 49; kontrol grubunda ise 48 katılımcı kalmıştır.

İşlem Öncesi Süreç Basamakları

Araştırma öncesi öğrencilere, araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgilendirilmiş gönüllü olur formu kullanılarak araştırmanın amacı anlatılmıştır. Araştırma hakkında bilgilendirmeden sonra çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalatılmıştır. Öğrencilerin isimlerini yazmaları yerine bir rumuz kullanmaları, son testte de aynı rumuzla çalışmaya dahil olmaları istenmiştir.

İşlem Süreci Basamakları

Ön testler ders döneminin başlamasını izleyen ilk hafta uygulanmıştır. Kontrol grubuna psikiyatri dersi ile ilgili herhangi bir eğitim verilmezken; çalışma grubundaki öğrenciler 14 hafta boyunca psikiyatri hemşireliği teorik eğitimini haftada 6 saat, psikiyatri dersi uygulamasını

haftada iki gün şeklinde almışlardır. Uygulama günlerinde öğrenciler dönüşümlü olarak, psikiyatri kliniklerinde, Toplum Ruh Sağlığı Merkezinde ve huzurevi-yaşlı bakım merkezinde bulunmuşlardır. Son testler ise eğitim öğretim döneminin son haftası olan 14. hafta uygulanmıştır.

Çalışmanın Etik Boyutu

Araştırma için araştırmanın uygulandığı üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (Karar no: 11-2018/4) alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere çalışmaya hakkında bilgi verilerek bilgilendirilmiş gönüllü olur formu imzalatılmıştır. Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak bu çalışma yapılmıştır ve "Araştırma ve Yayın Etiği"ne uyulmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin yorumlanmasında frekans (f), yüzde (%), ortalama puan, standart sapma, ANOVA, Kruskal-Wallis H, Mann-Whitney U ve t testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Çalışma grubu ve kontrol grubunun homojenliği test edilmiştir. Gruplar arasında başlangıçta anlamlı bir fark göstermemiştir ($p=.864$, $p>.05$).

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet ve yaşlarına göre ÖAÖ ve KEF-2 puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılması (n=97)

	n	%	ÖAÖ		KEF-2	
			Ortalama ±	Standart Sapma	Ortalama ±	Standart Sapma
Cinsiyet						
Kadın	80	82.2	83.19±15.17		20.20±7.22	
Erkek	17	17.8	82.06±14.61		16.76±6.72	
z			-.380		-1.435	
p			.704		.151	
			p>.05		p>.05	
Yaş						
19	14	14.4	85.43±14.24		17,86±5.48	
20	30	30.9	85.27±12.64		19.70±6.30	
21	26	26.8	84.27±15.63		20.35±7.71	
22 yaş ve üzeri	27	27.8	78.22±18.44		19.56±7.67	
F			3.532		.691	
p			.317		.875	
			p>.05		p>.05	

F: Kruskal Wallis-H testi; z: Mann-Whitney U testi

Katılımcıların %82.2'si (n=80) kadın olup cinsiyete göre ÖAÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($z= -.380$; $p=.704$, $p>.05$). Aynı şekilde KEF-2 puan ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($z=-1.435$; $p=.151$, $p>.05$) (Tablo 2). Katılımcıların çoğunluğunu 19 yaşındaki bireyler (%30.9) oluşturmuştur. Yaş grupları ile ÖAÖ puan ortalamaları ($F=3.532$; $p=.317$, $p>.05$) ve KEF-2 puan ortalamaları ($F=.691$; $p=.875$, $p>.05$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 2).

Tablo 3. Çalışma ve kontrol grubu ölçek puan farklarının bağımsız örneklem t testi

Ölçek	Grup	Ön test Ort.±Ss	Son test Ort.±Ss	tt	p
ÖAÖ	Çalışma Grubu	81.86±17.11	87.65±13.92	2.116	.037
	Kontrol Grubu	84.15±12.57	85.60±14.33		
KEF-2	Çalışma Grubu	19.92±6.47	19.00±8.47	-.420	.675
	Kontrol Grubu	19.29±7.95	20.19±7.62		

Bağımsız örneklem t testi sonucunda ÖAÖ kontrol ve çalışma grubu ön test-son test arasında, çalışma grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur ($t= 2.116$, $p=.037$). KEF-2 kontrol ve çalışma grubu ön test-son test ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($t= -.420$ $p=.675$) (Tablo 3).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı psikiyatri hemşireliği dersinin hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik ve öz-anlayış düzeylerine etkisinin incelemesidir. Bu çalışmada cinsiyet ve yaşa göre psikolojik esneklik farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde ve bedensel engelli sporcularda psikolojik esnekliği değerlendiren araştırmalarda cinsiyete ve yaşa göre bu durumun farklılaşmadığını saptayan çalışmalar bulunmaktadır (29,30). Ayrıca farklı popülasyonlarda yapılan çalışmalarda kadınlarda psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu bildiren çalışmalara rastlanırken bazı çalışmalarda da erkeklerin psikolojik esneklikleri daha iyi bir durumda olduğunu saptamıştır (30-33). Bu çalışma sonucunda cinsiyet ve yaş değişkenleri psikolojik esneklik puanlarını anlamlı bir şekilde farklılaştırmamaktadır. Bu çalışmadaki sonuçta bu iki değişkenin psikolojik esneklik üzerinde etkili bir belirleyici faktör olmadığı görülmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (34). Çalışma bulgularınızda bu değişkenlerin anlamlı bir fark yaratmaması, psikolojik esnekliğin daha çok bireysel veya çevresel faktörlerle şekillendiğini gösterebilir. Ayrıca, araştırmalarda kullanılan örneklem büyüklüğü, metodolojik farklılıklar veya kültürel faktörler de araştırma sonuçlarının farklılığın kaynağı olabilir.

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyinde, çalışma grubunda psikiyatri hemşireliği dersinin anlamlı bir değişiklik oluşturmadığı saptanmıştır. Konuyla ilgili bir araştırmada hemşirelik lisans programlarında psikiyatri dersi, öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ve genel sağlık ve refah düzeylerini önemli ölçüde iyileştirdiği belirlenmiştir (35). Bir başka araştırmada hemşirelik lisans öğrencilerinin psikiyatri hemşireliği dersine katıldıktan sonra profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında önemli bir iyileşme görüldüğü bildirilmiştir (36). Psikiyatri hemşireliği dersinin, öğrencilerin dinleme, iletişim ve damgayı yıkma becerilerini geliştirerek empati geliştirmelerine yardımcı olduğu gibi hemşirelik öğrencilerinin olumlu beceriler kazandırdığı literatürde belirtilmekle birlikte (37) dersin, hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir değişiklik yaratmaması, dersin bu alandaki bireysel yetkinliklere doğrudan etkili olmadığını veya bu değişimin gözlemlenebilmesi için daha uzun süreli bir müdahaleye ihtiyaç duyulabileceğini gösterebilir. Bu durum, psikolojik esnekliği artırmak için daha hedefe yönelik içerik veya uygulamaların programa dahil edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Psikolojik esneklik yeteneklerinin artırılmamasın psikiyatri danışanlarına hizmet veren profesyonellerin klinik pratiklerine faydalı olması ve yaşam kalitelerini arttırması muhtemeldir (38,39). Psikolojik

esneklik düzeyi genellikle psikolojik danışmanlıkla artırılır (11). Konuyla ilgili literatürde iki günlük atölye çalışması ile bireylerin psikolojik esnekliğini artırılabilceği bildirilmiştir ayrıca KKT'nin 6 kez, 30 dakikalık telefon görüşmeleriyle uygulanmasının psikolojik esnekliği arttırdığı belirlenmiştir (41).

Bu çalışma sonucunda öz-anlayış düzeyinde yaş grupları ve cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde de bu çalışmada saptanan sonucu destekleyen benzer çalışmalara rastlanmaktadır (41,42). Örneğin, Neff ve Pommier (2013) öz-anlayışın demografik faktörlerden ziyade bireysel farkındalık, duygusal düzenleme ve yaşam tatmini gibi psikolojik süreçlerle daha yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (43). Benzer şekilde, Yarnell ve Neff (2013) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması, cinsiyetin öz-anlayış üzerindeki etkisinin minimal olduğunu, ancak kadınların genelde kendilerine karşı daha eleştirel olma eğilimi taşıdığını öne sürmüştür (44). Bu bağlamda, yaş grupları ve cinsiyet farklılıklarının öz-anlayış üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, öz-anlayışın gelişimi ve desteklenmesi için yaş veya cinsiyetten ziyade kişisel deneyimlere ve psikolojik müdahalelere odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Öz şefkat ve destek sistemleri, hemşirelik öğrencilerinin mesleki uygulamaya yönelik hazır olma algılarını olumlu yönde etkileyerek psikolojik sağlığı güçlendirir ve bu nedenle hemşirelik müfredatına öz anlayış dersinin eklenmesi önerilmektedir (45).

Çalışmanın sonuçlarına göre psikiyatri dersi alan hemşirelik öğrencilerde kontrol grubuna göre öz-anlayış anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgumuzu destekler şekilde bazı müdahale programlarıyla öz-anlayış düzeyinin artırıldığı ortaya konulmuştur (23,46). Çalışma gurubuna verilen psikiyatri hemşireliği dersinin içeriğinde yer alan konular, bireylerin kendilerini ve başkalarını anlama, empati kurma ve duygusal farkındalık geliştirme gibi becerileri artırma potansiyeline sahiptir Bu içeriklerin, öğrencilerin öz-anlayış gelişimini desteklediği anlaşılmaktadır. Öz-anlayışın, bireylerin yaşamları boyunca değişmeyen veya az değişen bir özellik olabileceği düşünüldüğünde saptanan bu sonuç son derece önemlidir. Psikiyatri hemşireliği dersinin öğrencilerin öz-anlayışlarını artırıcı etkisi hemşirelik eğitiminde psikiyatri derslerinin önemini vurgulayan bir bulgudur. Sağlık çalışanları yüksek düzeyde tükenmişlik ve merhamet kaybı riski taşırlar. Bu sorunlara yönelik en sık kullanılan müdahale stratejileri, farkındalık ve öz-anlayış geliştirmeye yönelik farkındalık eğitimleridir. Merhametle ilgili müdahalelerin öz-anlayışı, farkındalığı ve kişilerarası çatışma düzeylerini iyileştirdiği gösterilmiştir (47). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde psikiyatri dersi öğrencilere yalnızca mesleki bilgi kazandırmakla kalmamış, aynı zamanda öz-anlayış düzeyinin yükselmesiyle kişisel gelişimlerine katkıda bulunduğu görülmüştür. Öz anlayışı yüksek olan hemşirelerin hemşirelik uygulamaları sürecinde daha dirençli ve anlayışlı profesyoneller olmaları muhtemeldir. Öz-anlayışın artması, öğrencilerin hem kendi duygusal durumlarını hem de hasta bireylerle ilişkilerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Öz-anlayış düzeyinin geliştirilmesi, toplumda önemli bir sorun olan ayrımcılık ve damgalanmanın önüne geçilmesinde kilit bir rol oynayabilir. Hemşirelerin öz-anlayışlarının yüksek olması, bu profesyonellerin hem kendilerine hem de hastalarına daha empatik ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemelerine olanak tanır. Öz-anlayış ve empati, sağlık hizmetlerinde ayrımcılığın ve damgalamanın azaltılmasında önemli etkenlerdir çünkü hemşireler bu şekilde daha kapsayıcı ve destekleyici bir ortam oluşturabilirler.

Öz-anlayış düzeyi yüksek hemşireler, hastaların psikolojik durumlarını daha iyi anlama ve onlara daha etkili bir destek sunma kapasitesine sahip olabilirler. Bu, hastaların kendilerini daha iyi desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Dolayısıyla, psikiyatri dersinin öz-anlayış geliştirme üzerindeki etkisi, hemşirelik eğitiminin toplumsal sorunlarla başa çıkma konusundaki önemini ve potansiyelini vurgulamaktadır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıklarından ilki, veri toplama aşamasında kullanılan öz bildirim ölçeklerinin çalışmanın sağlıklı ölçümler yapma gücünü düşürme ihtimalidir. Psikolojik esneklik veya öz anlayışın değerlendirilmesi, farklı psikolojik süreçlerinin ve bu süreçlerini birbiri ile ilişkisinin incelenmemesi çalışmanın bir diğer kısıtlılığı olarak öne çıkar. Örneklemimiz sadece bir fakülteye devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Bu bağlamda, araştırma bulguları genel popülasyonu tam anlamıyla temsil etmiyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada psikiyatri hemşireliği dersinin, bu dersi alan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamalarını kontrol grubuna göre anlamlı şekilde yükseltirken, psikolojik esneklik puanında değişiklik oluşturmamıştır. Psikiyatri hemşireliği dersinin öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir değişiklik yaratmaması, dersin bu alandaki bireysel yetkinliklere doğrudan etkili olmadığını veya bu değişimin sağlanabilmesi için daha hedefe yönelik içerik veya uygulamaların programa dahil edilmesi gerektiği görülmektedir. Bu noktada hemşirelikte psikiyatri eğitimlerine psikolojik esneklik ve/veya benzeri başa çıkma yetenekleri arttırmaya yönelik teorik ve pratik eğitimlerinin eklenmesi tavsiye edilebilir. Bu tür eğitimler yoğun çalışma temposundaki sağlık çalışanlarının iş yerinde karşılaştıkları stresle başa çıkmalarına ve daha etkili bir şekilde hasta bakımını yürütmelerine yardımcı olabilir. Bu konuda psikiyatri hemşireliği eğitimlerinin psikolojik esneklik yeteneklerinin niteliklerine ve niceliklerine olan olası etkisinin ortaya konabilmesi için yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Teşekkür: Araştırma izni veren kurum yönetimine ve çalışmaya gönüllü olan tüm katılımcılara teşekkür ederiz.

Çalışma Literatüre Ne Kattı

Bu çalışma psikiyatri hemşireliği dersinin psikolojik esneklik ve öz-anlayış düzeyi üzerindeki etkilerini derinlemesine ele almayı ve anlamayı sağlayacak bir çerçeve sunar. Psikiyatri hemşireliği eğitimlerinin psikolojik esneklik ve öz-anlayış geliştirme üzerindeki etkinliğini değerlendirdiğinden eğitim stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunur. Bu çalışma bu alandaki literatürdeki boşlukları doldurabilmesi ve bu konudaki bilgi birikimini genişletmeye katkıda bulunur. Psikiyatri hemşireliği dersinin öz-anlayış düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstererek, eğitimlerin bireylerin öz-anlayış gelişimine katkıda bulunabileceğini ortaya koyar. Bu bulgu, öz-anlayışın artırılmasının hemşirelik pratiği açısından önemini vurgular ve eğitim programlarının kişisel gelişim üzerindeki olumlu etkilerini destekler. Bu çalışma gelecekteki araştırmaların hemşirelik eğitimlerinin psikolojik esneklik üzerindeki potansiyel etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi gerektiğine dair bir temel sağlar.

KAYNAKLAR

1. WHO. Türkiye'deki Birleşmiş Milletler ve Dünya Sağlık Örgütü'nün 7 Nisan Dünya Sağlık Günü nedeniyle basına yaptığı açıklama: 2001. <http://undp.un.org.tr/who/mhealth/mhealthpreepeechrcllo.htm>; <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/dunya-saglik-gunu-39236187>
2. Çam O, Baysan Arabacı L. Hemşirelerin psikiyatri hemşireliğini, ruhsal hastalıkları ve psikiyatri hemşireliği eğitimini değerlendirmeleri. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 2010;26(2):49-66.
3. Kelleci M, Gölbaşı Z. Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin problem çözme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2004;8(2):1-8.
4. Güngörmüş K, Okanlı A, Kocabeyoğlu T. Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2015;6(1):9-14. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299>
5. Stephens TM. Nursing student resilience: a concept clarification. Nurs Forum. 2013;48(2):125-127. <https://doi.org/10.1111/nuf.12015>.
6. Yurttaş A, Yetkin A. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin empatik becerileri ile problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2003;6(1):1-13.
7. Özmen E, Oryal Taşkın E. Ruhsal hastalıklara yönelik tutumların ruh sağlığı hizmetlerine etkisi. Stigma Ruhsal Hastalıklara Yönelik Tutumlar ve Damgalama. 1. Baskı, Taşkın EO(ed), İzmir, Meta Basım Matbaacılık: 2007;193-208.
8. Mezey G, Youngman H, Kretschmar I, White S. Stigma and discrimination in mentally disordered offender patients—a comparison with a non forensic population. J. Forensic Psychiatry Psychol. 2016;27(4):517-529. <https://doi.org/10.1080/14789949.2016.1172658>
9. Önder D, Keskin G. Ruhsal bozukluğu olan hastalarda damgalanma ve suç. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2023;7(1):217-224. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.996965>
10. Yüksel FT, Karataş B, Saygılı E, Çolak A. Şizofreni ve medya: damgalamanın önlenmesi. Sosyal Hizmet Dergisi. 2018;(1):14-22.
11. Harris R. Kabul ve kararlılık terapisi ACT'i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.).(3. Baskı) İstanbul: Litera Yayıncılık; 2018.
12. Uğur E, Koç M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy based psychoeducation program in reducing fear of negative evaluation. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2021;11(60):101-110.
13. Strosahl K, Robinson PA, Gustavsson T. Radikal değişimler için kısa müdahaleler. (Çev.:Yavuz Selim Altındal) İstanbul: Litera Yayıncılık; 2017.
14. Ulubay G, Güven M. Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences. 2022;8(2):92-101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>
15. Kashdan T, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review. 2010;30(7):865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
16. Fledderus M, Bohlmeijer, ET, Fox JP, Schreurs KM, Spinhoven P. The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. Behaviour Research and Therapy. 2013;51(3):142-151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>.
17. Arch JJ, Wolitzky-Taylor KB, Eifert GH, Craske MG. Longitudinal treatment mediation of traditional cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. Behaviour Research and Therapy. 2012;50(7):469-478. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.007>

18. Ly KH, Dahl J, Carlbring P, Andersson G. Development and initial evaluation of a smartphone application based on Acceptance and Commitment Therapy. SpringerPlus. 2012;1(1):1-11. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-1-11>
19. Levin ME, Pistorello J, Seeley JR, Hayes SC. Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. Journal of American College Health. 2014;62(1):20-30. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.843533>
20. Terzi BE, Tekinalp Şİ. Psikolojik danışmada güncel kuramlar. Ankara: Pegem Akademi; 2013.
21. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity. 2003;2:223–50. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.
22. Neff KD. Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity. 2003;2(2):85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390309032>
23. Sarıcaoğlu H, Arslan C. Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2019;8(3):2381-2399. <https://doi.org/10.33206/mjss.522935>.
24. Barutçu Yıldırım F, Demir A. Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. Ege Eğitim Dergisi. 2017;18(2):676-701. <https://doi.org/10.12984/eegefd.315727>
25. Deniz M, Kesici Ş, Sümer AS. The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. Social Behavior and Personality. 2008;36(9):1151–60.
26. Plano Clark V, Creswell JW. Understanding research : a consumer's guide.(2nd Edition). USA: Pearson Education Inc.; 2015.
27. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, Waltz T, Zettle RD. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy. 2011;42(4):676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
28. Yavuz F, Ulusoy S, Işkın M, Esen FB, Burhan HS, Karadere ME. Turkish version of acceptance and action questionnaire-II(AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. Bulletin of Clinical Psychopharmacology. 2017;26(4):397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
29. Acar S. Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik, E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi. 2022;13(3):31-45. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>.
30. Emamvırdı R, Hosseinzadeh Asl NR, İlhan L, Çolakoğlu F.F. Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2020;14(2):271-281.
31. Aydoğdu F, Demir M, Demir B. Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2023;3(1):78-95.
32. Demirci Seyrek Ö, Ersanlı, K. Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. Electronic Turkish Studies. 2017;12(4):143-162. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>
33. Tyndall I, Waldeck D, Pancani L, Whelan R, Roche B, Pereira A. Profiles of psychological flexibility: a latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. Behavior Modification. 2018;44(3):365–393. <https://doi.org/10.1177/0145445518820036>
34. Arshall EJ, Brockman RN. The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. Journal of Cognitive Psychotherapy. 2016; 30(1): 60-72.
35. Abuhammad S, Hamaideh S. Seeking professional psychological help in international undergraduate nursing students based on gender: an experimental study. Annals of Medicine and Surgery. 2021;65(5):102326. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.102326>

36. Abuhammad S, Hamaideh S. Nursing students' attitudes toward seeking professional psychological help before and after attending a mental health course. *Nursing Education Perspectives*. 2021;43:129-131. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000796>.
37. Ketola J, Stein JV. Psychiatric clinical course strengthens the student-patient relationships of baccalaureate nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2012;20(1).<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01878.x>
38. Pakenham KI. Effects of acceptance and commitment therapy (ACT) training on clinical psychology trainee stress, therapist skills and attributes, and ACT processes. *Clinical Psychology Psychotherapy*. 2015;22(6):647-655. <https://doi.org/10.1002/cpp.1924>
39. Stewart C, White RG, Ebert B, Mays I, Nardozi J, Bockarie HA. Preliminary evaluation of acceptance and commitment therapy (ACT) training in Sierra Leone. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2016;5(1):16-22. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.01.001>
40. Luoma, JB, Vilardaga JP. Improving therapist psychological flexibility while training acceptance and commitment therapy: a pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2013;42(1):1-8. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.701662>
41. Özdemir M, Çetinceli K. Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: sosyal çalışmacı örnekleme üzerinde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*. 2023;8(3):416-435.
42. Dilmaç Pınar Ş, Ceylan B. Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2024;6(1):1-18.
43. Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 2013;12(2):160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>.
44. Yarnell LM, Neff KD. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 2013;12(2):146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
45. 45. Walter L. Identifying the role of self-compassion in nursing students' perceptions of readiness for practice: a mixed methods study. *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of The American Holistic Nurses' Association*. 2024;16. <https://doi.org/10.1177/08980101241273366>.
46. 46. Duran S, Barlas GÜ. Effectiveness of psychoeducation intervention on subjective well being and self compassion of individuals with mental disabilities. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2016;4(1):181-188.
47. Conversano C, Ciacchini R, Orrù G, Di Giuseppe M, Gemignani A, Poli A. Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: what's new? a systematic review. *Frontiers In Psychology*. 2020;31(11):1683. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01683>