



Tek Ebeveynlere Yönelik Çevrim İçi Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Esneklik ve Ebeveynlik Stresi Üzerindeki Etkililiği*

The Effectiveness of an Online Psycho-Educational Program Based on Acceptance and Commitment Therapy for Single Parents on Psychological Flexibility and Parenting Stress

Dr. Ali GÜNGÖR ¹

Öz

Bu çalışma, Türkiye’de boşanmış tek ebeveynlere yönelik geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli Boşanma Psiko-Eğitim Programı’nın (KKT-BOPEP) bireylerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada karma yöntem deseni ile yürütülmüş; nicel boyut, ön test-son test-izleme testli kontrol gruplu yarı deneysel desen olarak, nitel boyut ise katılımcı deneyimlerinin incelendiği betimsel bir desen olarak yapılandırılmıştır. Çalışma grubunu 25-45 yaş aralığındaki 28 boşanmış tek ebeveyn (18 anne, 10 baba) oluşturmuş; katılımcılar deney (n=14) ve kontrol (n=14) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna yedi hafta süren çevrim içi KKT-BOPEP uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Her iki gruba da Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Ebeveynlik Stresi Ölçeği, ön test, son test ve beş hafta sonraki izleme ölçümleri kapsamında uygulanmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda, deney grubundaki katılımcıların her oturum sonunda yazılı olarak sundukları duygu, düşünce ve kazanımlara ilişkin ifadeler ile grup liderinin süreç değerlendirme notları toplanmış ve betimsel analiz yöntemiyle incelenmiştir. Bulgular, KKT-BOPEP’in boşanmış tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı düzeyde artırdığını ve ebeveynlik stresini anlamlı düzeyde azalttığını; bu etkinin izleme ölçümünde de korunduğunu göstermiştir. Nitel bulgular, katılımcıların kabullenme, an’da kalma ve değerlere dayalı ebeveynlik becerilerinde gelişim gösterip yaşamlarını yeniden düzenlemeye adım attıklarını ve bu becerileri gündelik yaşamlarına uygulamaya başladıklarını ortaya koymuştur. Bulgular ilgili alan yazını bağlamında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Tek ebeveynli aile, boşanma, kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik, ebeveynlik stresi

Makale Türü: Araştırma

Abstract

This study aimed to examine the effect of the Acceptance and Commitment Therapy-based Divorce Psycho-Education Program (KKT-BOPEP) developed for divorced single parents in Turkey on individuals' psychological flexibility and parenting stress levels. The study was conducted using a mixed-methods design; the quantitative dimension was structured as a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up tests in a control group, while the qualitative dimension was structured as a descriptive design examining participants' experiences. The study group consisted of 28 divorced single parents (18 mothers, 10 fathers) aged 25-45; participants were divided into an experimental (n=14) and a control (n=14) group. The experimental group underwent a seven-week online ACT-BOPEP program, while the control group received no intervention. Both groups were administered the Psychological Flexibility Scale and the

*Bu çalışma, yazarın Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Doç. Dr. Özlem Haskan Avcı danışmanlığında yürütülen “Tek Ebeveynler İçin Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programının Etkililiği” başlıklı doktora tezinin bir bölümüne ait veriler kullanılarak hazırlanmıştır.

¹Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Uzmanı, Dr. Psikolojik Danışman, aligunor.dr@gmail.com

Atf içine (to cite): Güngör, A. (2025). Tek ebeveynlere yönelik çevrim içi kabul ve kararlılık terapisi temelli psiko-eğitim programının psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkililiği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(4), 1507-1528.

Parenting Stress Scale as pre-tests, post-tests, and follow-up measurements five weeks later. In the qualitative dimension of the study, the statements of the participants in the experimental group regarding their feelings, thoughts, and gains, which they submitted in writing at the end of each session, and the process evaluation notes of the group leader were collected and examined using descriptive analysis methods. The findings showed that KKT-BOPEP significantly increased the psychological flexibility levels of divorced single parents and significantly reduced parenting stress; this effect was also maintained in the follow-up measurement. Qualitative findings revealed that participants showed development in acceptance, mindfulness, and values-based parenting skills, took steps to reorganize their lives, and began to apply these skills in their daily lives. The findings were discussed in the context of the relevant literature, and recommendations were made.

Keywords: Single-parent family, divorce, acceptance and commitment therapy, psychological flexibility, parenting stress

Paper Type: Research

Giriş

Türkiye’de son yüzyılda yaşanan kültürel, demografik ve sosyoekonomik dönüşümler, aile yapısında köklü değişimlere yol açmıştır (Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü [ASAGEM], 2011, s. 17; Türkiye Aile Yapısı Araştırması [TAYA], 2019, s. 15). Geniş aile tipinden çekirdek aileye geçiş belirginleşmiş; son otuz yılda tek kişilik ve tek ebeveynli hanelerin oranı dikkate değer biçimde artmıştır (ASAGEM, 2011, s. 18; Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2025a, 2025b). Nitekim TÜİK (2025b) verilerine göre, 2001 yılında 91.994 olan boşanma sayısı 2024 yılında 187.343’e yükselmiş; kaba boşanma hızı ise 2001’de binde 1,41 iken 2024’te binde 2,19’a çıkarak yaklaşık %55 oranında artmıştır. Boşanma sonucunda velayeti verilen çocuk sayısının 2010 yılında 96.366 iken 2024 yılında 186.536’ya yükselmesi, yaklaşık %96’lık bir artışa karşılık gelmekte ve bu durum tek ebeveynli hane oranlarındaki yükselişi açık biçimde ortaya koymaktadır. Güncel veriler, Türkiye’de hanehalkı tiplerine göre tek ebeveynli ailelerin toplam hanehalklarının %10,9’unu oluşturduğunu göstermekte; bu da her on aileden birinin tek ebeveynli bir yapıdan oluştuğunu ortaya koymaktadır (TÜİK, 2025a).

Alanyazının da boşanma, yalnızca evlilik ilişkisinin sona ermesi olarak değil; ekonomik, sosyal, psikolojik ve ebeveynlik rollerinde yeniden yapılanmaları içeren çok boyutlu bir yaşam olayı olarak ele alınmaktadır (Amato, 2000, s. 1269). Bu süreç, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu, ekonomik istikrarını ve iş-yaşam dengesini etkileyebilmekte; sosyal ilişkilerinde yalnızlık, yetersizlik ve dışlanmışlık duygularını artırabilmektedir (Güngör, 2023, s. 146-148; Mullins vd., 2010, s. 250). Boşanma sonrasında çocukların varlığı, ebeveynlik rollerinin yeniden düzenlenmesini kritik bir güçlük haline getirmektedir (Wang vd., 2023, s. 834). Çocuklar akademik başarı, akran ilişkileri, duygusal güvenlik ve gelişimsel uyum gibi alanlarda çeşitli riskler deneyimleyebilmektedir (Schramm vd., 2018, s. 196). Tek ebeveynin çocuk bakımını ve ev içi sorumlulukları üstlenmesi, ebeveynlik yükünü ve stres düzeylerini yükseltebilmektedir (O’hara vd., 2023, s. 180).

Araştırmalar, boşanmanın ilk üç yılında ebeveynlik stresinin yoğunlaştığını, depresyon ve anksiyete belirtilerinin de daha sık görüldüğünü ortaya koymaktadır (Amato, 2000, s. 1275). Yüksek ebeveynlik stresi, ebeveynin ruhsal iyilik halini zorlamanın yanı sıra ebeveyn-çocuk iletişimde sorunlara yol açarak çocukların psikososyal uyumunu da olumsuz etkileyebilmektedir (Amato, 2000, s. 1280). Bu noktada psikolojik esneklik, boşanma sürecinde ebeveynlerin stresle başa çıkma ve değişen yaşam koşullarına uyum sağlama süreçlerinde önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir (O’Connor vd., 2018, s. 460). Psikolojik esneklik, bireyin olumsuz içsel yaşantılarını kabul ederek mevcut anda kalabilmesi, değerleri doğrultusunda hareket edebilmesi ve değişen koşullara uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2025). Araştırmalar, yüksek psikolojik esnekliğe sahip tek ebeveynlerin stresle daha işlevsel biçimde başa çıkabildiklerini, çocuklarının ihtiyaçlarına daha sabırlı ve duyarlı yaklaşabildiklerini ve daha sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri sürdürebildiklerini

göstermektedir (Güngör ve Haskan Avcı, 2024, s. 1258; O'Connor vd., 2018, s. 460). Buna karşılık düşük psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınmayı artırarak kaygı, öfke ve çaresizlik duygularını yoğunlaştırabilmekte ve bu durum hem ebeveynin ruh sağlığını hem de çocuğun gelişimsel süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Fonseca vd., 2020, s. 84). Psikolojik esneklik düzeyi düşük ebeveynlerin daha yüksek düzeyde ebeveyn stresi gösterdiği ve bunun da uyumsuz ebeveynlik stilleriyle ilişkili olduğu çalışmalar (Flujas-Contreras vd., 2023, s. 207; Güngör ve Haskan Avcı, 2024, s. 1239; Lobato vd., 2022, s. 2) alanyazının da mevcuttur. Ebeveynlerde psikolojik esnekliği artırmanın ebeveynlik stresini düşürdüğü pek çok çalışmada (Irwin vd., 2019, s. 14; Rodriguez vd., 2019, s. 1889) bulunmuştur. Alanyazının da benzer şekilde psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir. (Trindade vd., 2020, s. 70). KKT, psikolojik esnekliği temel kavram olarak ele almakta ve bireylerin zorlayıcı duygu ve düşüncelerle mücadele etmek yerine onları kabul ederek değerleri doğrultusunda hareket etmelerini hedeflemektedir (Harris, 2025; Hayes ve Lillis, 2025). KKT'nin amacı, bireyin işlevselliğini sürdürmesini ve yaşam doyumunu artırmasını desteklemektir (Lobato vd., 2022, s. 2). Boşanma gibi stresli yaşam olaylarında KKT'nin uyumu kolaylaştırıcı etkileri çeşitli çalışmalarda rapor edilmiştir (Flujas-Contreras vd., 2023, s. 207; O'Connor vd., 2018, s. 469).

Boşanma sonrası psiko-eğitim ve danışmanlık programları ilk kez 1970'lerde ABD'de uygulanmaya başlanmış ve bu süreçte farklı ülkelerde yaygınlaşmıştır (Fisher, 1976). Günümüzde birçok ülkede bu programlara mahkemeler aracılığıyla zorunlu katılım sağlanmakta; çevrim içi uygulamalar da giderek yaygınlaşmaktadır (Becher vd., 2015, s. 263; Schramm vd., 2018, s. 199). Türkiye'de ise boşanma oranlarındaki artışa paralel olarak bu tür programlara ilgi daha geç başlamış, son yıllarda ise belirgin bir ivme kazanmıştır (Çelik, 2021; Gurgan, 2020; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Uyar, 2022). Ancak mevcut çalışmalar çoğunlukla kadın katılımcılarla sınırlı kalmış, tek ebeveyn babaların temsil edilme düzeyi oldukça sınırlı olmuştur. Ayrıca araştırmalar genellikle yaşam doyumunu ve boşanma sonrası genel uyuma odaklanmış; ebeveynlik stresi ve psikolojik esneklik gibi değişkenler sınırlı biçimde ele alınmıştır. Türkiye'de KKT temelli bir psiko-eğitim programının deneysel olarak sınırlı bir çalışmaya ise rastlanmamaktadır. Bu durum, hem anneleri hem de babaları kapsayan, çevrim içi grup formatında yürütülen ve özellikle psikolojik esneklik ile ebeveynlik stresine odaklanan programların geliştirilmesinin önemine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın temel amacı, KKT-BOPEP'in boşanmış tek ebeveynlerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada özellikle şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. KKT-BOPEP'e katılan deney grubundaki bireylerin, kontrol grubuna kıyasla psikolojik esneklik puanlarında anlamlı bir artış gözlenmekte midir?
2. KKT-BOPEP'e katılan deney grubundaki bireylerin, kontrol grubuna kıyasla ebeveynlik stresi puanlarında anlamlı bir azalış gözlenmekte midir?
3. Programın etkileri, izleme ölçümlerinde devam etmekte midir?

Bu yönüyle çalışma, Türkiye'de boşanmış ebeveynlere yönelik geliştirilen psiko-eğitim programları arasında hem anneleri hem babaları kapsayan, KKT temelli olarak çevrim içi ortamda tasarlanıp uygulanan ve psikolojik esneklik ile ebeveynlik stresi gibi özgün değişkenlere odaklanan ilk deneysel araştırmalardan biri olma niteliğini taşımaktadır. Araştırmadan elde edilen bulguların, boşanma sonrası uyum sürecini kolaylaştırmaya yönelik önleyici ve iyileştirici ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

1. Yöntem

1.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, KKT-BOPEP'in boşanmış tek ebeveynlerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla paralel gömülü karma desen kullanılmış; nitel veriler nicel bulguları tamamlayıcı/yorumlayıcı biçimde bütünleştirilmiştir (Creswell ve Plano Clark, 2020, s. 10). Nicel boyut, ön test-son test-izleme ölçümlerini içeren kontrollü yarı

deneyssel desene dayanmaktadır. Tam rastgeleliğin sağlanamadığı doğal ortamlarda sık kullanılan bu desen, müdahale etkisinin kontrol grubuyla karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesine imkân verir (Büyüköztürk vd., 2018, s. 20). Tablo 1’de özetlendiği üzere deney grubuna KKT-BOPEP uygulanmış, kontrol grubuna müdahale yapılmamış; her iki gruptan da üç zaman noktasında ölçüm alınmıştır.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön Test (T1)	Müdahale	Son Test (T2)	İzleme Testi (F1)
Deney Grubu	Psikolojik Esneklik Ölçeği Ebeveynlik Stresi Ölçeği	Yedi Haftalık KKT-BOPEP	Psikolojik Esneklik Ölçeği Ebeveynlik Stresi Ölçeği	Psikolojik Esneklik Ölçeği Ebeveynlik Stresi Ölçeği
Kontrol Grubu	Psikolojik Esneklik Ölçeği Ebeveynlik Stresi Ölçeği	-	Psikolojik Esneklik Ölçeği Ebeveynlik Stresi Ölçeği	Psikolojik Esneklik Ölçeği Ebeveynlik Stresi Ölçeği

Tablo 1’de özetlenen desene göre, oturumların başlamasından bir hafta önce deney ve kontrol gruplarına Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) ve Ebeveynlik Stresi Ölçeği (ESÖ) uygulanarak başlangıç (T1) ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Ön testlerin ardından, deney grubuna araştırmacı liderliğinde, çevrim içi ortamda haftada bir, 90-120 dakika süren yedi oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmış; kontrol grubuna müdahale yapılmamıştır. Oturumların tamamlanmasını izleyen birinci haftada her iki gruba son test (T2), T2’den beş hafta sonra ise tüm katılımcılara izleme (F1) ölçümleri yeniden PEÖ ve ESÖ ile uygulanmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda, deney grubundaki katılımcıların her oturum sonrasında yazılı olarak sundukları duygu, düşünce ve kazanımlara ilişkin ifadeler ile grup liderinin süreç değerlendirme notları sistematik biçimde toplanmıştır. Bu nitel veriler, programın etkililiğine ilişkin nicel bulguları destekleyici ve açıklayıcı bir işlev üstlenmiş; böylece elde edilen sonuçların çok yönlü ve derinlemesine analiz edilmesine olanak sağlamıştır. Tüm nicel ve nitel veriler çevrim içi ortamda elde edilmiştir. Ölçme araçları ve oturum değerlendirme formları, programın çevrim içi formatına uygun biçimde Google Forms üzerinden toplanmıştır.

1.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya başlamadan önce, Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu’ndan 20.06.2022 tarihli ve 00002245197 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır. Etik izin sonrasında, çalışma grubunun oluşturulması amacıyla araştırmaya ilişkin el ilanları ve broşürler hazırlanmış; gerekli kurumsal ve yasal izinler alınarak ilgili kurum ve kuruluşlara ulaştırılmıştır. Duyurular yüz yüze ve sosyal medya kanallarında paylaşılmış; katılmak isteyenlerden Google Forms üzerinden çevrim içi ön başvuru formu doldurmaları istenmiştir. Başvuruları takiben 131 gönüllü ile ön görüşmeler gerçekleştirilmiş, görüşmelerde KKT-BOPEP’e ilişkin genel bilgi sunulmuş ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Dahil edilme ve dışlanma ölçütleri doğrultusunda 10 erkek ve 18 kadın olmak üzere toplam 28 katılımcı araştırma örnekleme dâhil edilmiştir.

Deneyssel müdahale sürecinde gruplara katılacak bireylerin belirlenmesinde belirli dahil etme ve dışlama ölçütleri dikkate alınmıştır. Dahil etme ölçütleri kapsamında, resmi boşanmanın üzerinden en az altı ay geçmiş ve üç yıldan fazla süre geçmemiş olması; velayeti altında en az bir çocuğu ile birlikte yaşamını sürdürmesi; halen devam eden bir romantik ilişkisinin bulunmaması ve gruba katılmaya gönüllü olması esas alınmıştır. Ayrıca, çevrim içi yürütülen programa katılım için gerekli teknik altyapıya sahip olmak, bilgisayar kullanımı konusunda yeterli beceri göstermek ve oturumlar sırasında kamerayı açık tutmayı kabul etmek katılım için ön koşul olarak

belirlenmiştir. Dışlama ölçütleri ise daha önce boşanmaya yönelik herhangi bir psiko-eğitim programına katılmış olmak, kendisinin veya çocuğunun özel gereksinim/engel durumunun bulunması ya da psikiyatrik tanı alarak ilaç tedavisi görüyor olmak şeklinde tanımlanmıştır.

Katılımcıların deney ve kontrol gruplarına atanması kör kodlayıcı tarafından yürütülmüştür. Dahil edilme/dışlanma ölçütlerini karşılayan 28 tek ebeveyn (18 kadın, 10 erkek) ön testleri tamamlamıştır. Bu sonuçlar temel alınarak cinsiyete göre katmanlı rastgele atama ile iki eşit grup oluşturulmuş; hem deney hem kontrol grubunda 9 kadın ve 5 erkek yer almıştır. Grupların yaş dağılımları ve boşanma süresi açısından başlangıçta benzerlik göstermesine özen gösterilmiştir. Örnekleme, yalnızca tek bir şehirden değil, Türkiye'nin farklı illerinden katılımlarla (büyükşehirler, il/ilçe merkezleri) coğrafi çeşitlilik sağlamaktadır. Deney grubuna KKT-BOPEP uygulanmış; kontrol grubuna müdahale yapılmaksızın ön test, son test ve izleme ölçümleri uygulanmıştır. Bu düzenek, program etkililiğinin karşılaştırmalı değerlendirilmesine ve iç geçerliliğin güçlendirilmesine yöneliktir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmanın Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Gruplar	Danışan Kodu	Cins.	Yaş	Eğitim Düzeyi	S. O. Ç. S.	B.Ü.G.Z.	Çalışma Durumu
Deney Grubu	D1	Erkek	25-30 Yaş	Lisans	1	19-24 Ay	Çalışıyor
	D2	Kadın	31-35 Yaş	Ön lisans	2	6-12 Ay	Çalışıyor
	D3	Kadın	36-40 Yaş	Lisans	1	25-30 Ay	Çalışıyor
	D4	Kadın	40-45 Yaş	Lisans	1	31-36 Ay	Çalışıyor
	D5	Erkek	31-35 Yaş	Lisans	2	31-36 Ay	Çalışıyor
	D6	Kadın	36-40 Yaş	Lise	3	19-24 Ay	Çalışmıyor
	D7	Kadın	40-45 Yaş	Lisans	1	13-18 Ay	Çalışıyor
	D8	Kadın	31-35 Yaş	Yüksek Lisans	2	25-30 Ay	Çalışıyor
	D9	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	D10	Kadın	40-45 Yaş	Ön lisans	1	6-12 Ay	Çalışıyor
	D11	Kadın	36-40 Yaş	Lisans	3	31-36 Ay	Çalışıyor
	D12	Erkek	25-30 Yaş	Lisans	2	25-30 Ay	Çalışıyor
	D13	Kadın	40-45 Yaş	Doktora	1	31-36 Ay	Çalışıyor
	D14	Erkek	36-40 Yaş	Yüksek Lisans	3	19-24 Ay	Çalışıyor
Kontrol Grubu	K1	Kadın	31-35 Yaş	Lisans	1	13-18 Ay	Çalışıyor
	K2	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	31-36 Ay	Çalışıyor
	K3	Kadın	25-30 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	K4	Kadın	36-40 Yaş	Lise	1	25-30 Ay	Çalışıyor
	K5	Kadın	40-45 Yaş	Lisans	1	13-18 Ay	Çalışıyor
	K6	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
	K7	Kadın	25-30 Yaş	Lisans	2	6-12 Ay	Çalışmıyor
	K8	Kadın	25-30 Yaş	Lise	1	25-30 Ay	Çalışmıyor
	K9	Erkek	36-40 Yaş	Yüksek Lisans	3	19-24 Ay	Çalışıyor
	K10	Kadın	31-35 Yaş	Lisans	1	31-36 Ay	Çalışıyor

K11	Erkek	36-40 Yaş	Lisans	2	13-18 Ay	Çalışıyor
K12	Kadın	36-40 Yaş	Lisans	2	19-24 Ay	Çalışıyor
K13	Erkek	40-45 Yaş	Ön lisans	1	31-36 Ay	Çalışıyor
K14	Kadın	40-45 Yaş	Doktora	1	19-24 Ay	Çalışıyor

S. O. Ç. S. : Sahip Olunan Çocuk Sayısı, B.Ü.G.Z.: Boşanmanın Üzerinden Geçen Zaman

Deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu test sonuçları Tablo 3’de sunulmaktadır.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ ve ESÖ Ön test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

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

Tablo 3’de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların PEÖ ve ESÖ’den aldıkları puanlar gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($U_{PEÖ}=90.50$, $z=-.35$, $p>.05$; $U_{ESÖ}=95.00$, $z=-.14$, $p>.05$). Bu durum, uygulanan program öncesinde deney ve kontrol gruplarının istatistiksel açıdan denk olduğunu göstermektedir.

1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, boşanmış tek ebeveyn bireylerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stres düzeylerini değerlendirmek ve uygulanan programın etkililiğini çok boyutlu olarak incelemek amacıyla hem nicel hem de nitel veri toplama araçlarından yararlanılmıştır.

1.3.1. Nicel Araçlar

1.3.1.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, boşanma süresi, çocuk sayısı ve sosyo-ekonomik durum gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bu form sayesinde çalışma grubunun tanıtıcı bilgileri elde edilmiş ve deney ile kontrol gruplarının benzerliği değerlendirilmiştir.

1.3.1.2 Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 28 maddeden ve beş alt boyuttan (değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an’da olma, kabul, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma) oluşmaktadır. Yedili Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Orijinal formun iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .91 olarak bulunmuş, alt boyutlar için .87 ile .90 arasında değişen değerler rapor edilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin beş faktörlü yapısının korunduğu, Cronbach alfa katsayılarının genel ölçek için .79, alt boyutlar için .59 ile .84 arasında değiştiği belirlenmiştir.

1.3.1.3 Ebeveynlik Stresi Ölçeği

Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından geliştirilen ölçek, çocukları normal gelişim gösteren ebeveynlerin yaşadıkları stres düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, 18 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 72 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar ebeveynlik stresinin yüksek olduğunu

göstermektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

1.3.2. Nitel Araçlar

1.3.2.1 Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Üye

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, deney grubundaki katılımcıların her oturum sonunda süreçle ilgili duygu, düşünce ve kazanımlarını aktarmalarını sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Google Formlar üzerinden uygulanan formda üç açık uçlu soru yer almıştır: “Bugünkü oturum sırasında hissettiğiniz duygular nelerdi?”, “Bugünkü oturumla ilgili düşünceleriniz nelerdi?” ve “Bugünkü oturumda öğrendiklerinizden hangileri size uygulanabilir/faydalı geldi?”. Katılımcılar bu sorular aracılığıyla oturumun içeriğine, bireysel katkılarına ve deneyimlerine ilişkin yazılı geri bildirim sunmuşlardır. Geri dönüş oranlarının %80-100 arasında değiştiği form, programın işleyişi ve katılımcı deneyimlerinin nitel olarak değerlendirilmesi için önemli bir veri kaynağı işlevi görmüştür.

1.3.2.2 Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Grup Yöneticisi

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, grup yöneticisinin her oturum sonrası öz değerlendirme yaparak süreci daha etkili yönetebilmesini sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Formda üç açık uçlu soru yer almıştır: “Oturumda amaçlanan kazanımlara ulaşıldı mı?”, “Grup yöneticisi olarak güçlü ve gelişime açık yönleriniz nelerdi?” ve “Bu oturuma dair duygu ve düşünceleriniz nelerdir?”. Her oturum sonrasında grup lideri tarafından doldurulan formlar, oturumun genel işleyişi, grup dinamikleri, katılımcıların sürece katılım düzeyleri ve gözlemlenen ilerlemeler hakkında ayrıntılı notlar içermektedir. Bu sayede programın uygulanış süreci yalnızca katılımcı deneyimleriyle değil, aynı zamanda araştırmacı bakış açısından da nitel olarak belgelenmiştir.

1.4. Deneysel İşlem

Araştırmada deneysel işlem olarak, KKT-BOPEP uygulanmıştır. Program, boşanmış tek ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini artırmak ve ebeveynlik streslerini azaltmak amacıyla yapılandırılmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılar, 2024 yılı Ağustos-Eylül ayları arasında yürütülen, haftada bir kez çevrim içi gerçekleştirilen ve her biri 90-120 dakika süren yedi oturuma katılmıştır. Oturumlarda KKT’nin temel süreçlerini yansıtan bilişsel ayrışma, kabul, anda kalma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylem temaları ve ebeveynlik stresine yönelik kazanımlar; psiko-eğitim, farkındalık egzersizleri, grup tartışmaları ve deneyimsel çalışmalar aracılığıyla ele alınmıştır. Program sürecinde her oturumun ardından katılımcılar “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Üye”yi, grup lideri ise “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Grup Yöneticisi”ni doldurmuş; böylece uygulamanın işleyişi hem katılımcı hem de grup lideri bakış açısından nitel verilerle desteklenmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamış, yalnızca ön test, son test ve izleme ölçümleri uygulanmıştır. İzleme testlerinin tamamlanmasının ardından, etik ilkeler doğrultusunda kontrol grubuna da KKT-BOPEP uygulanmıştır.

1.4.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli Boşanma Psiko-Eğitim Programı (KKT-BOPEP)

1.4.1.1 Aşama 1: Programın Altyapısının Geliştirilmesi

KKT-BOPEP, KKT temelli grup çalışmaları ile boşanma sonrası uyum ve müdahale programlarına ilişkin kuramsal-uygulamalı alanyazını esas alınarak yapılandırılmıştır. Türkiye’deki tek ebeveynlerin sosyoekonomik ve psikososyal bağlamı gözetilmiş; yaygın stres etkenleri, sosyal destek yetersizlikleri ve psikolojik uyum süreçleri program tasarımına doğrudan yansıtılmıştır. Geliştirme sürecinde boşanma, aile çalışmaları, psiko-eğitim ve KKT alanlarında beş uzman akademisyenden görüş alınmış; içerik, oturum sıralaması ve uygulanabilirlik bu geri bildirimler doğrultusunda revize edilmiştir. Böylece program, kuramsal dayanaklar ve pratik

gereksinimler ile uyumlu bir çerçevede konumlandırılmıştır. KKT-BOPEP, KKT'nin çekirdek ilkelerine dayanır: zorlayıcı duygu ve düşüncelerle mücadele yerine kabul, farkındalık ve değerlerle uyumlu eylem yoluyla psikolojik esneklik geliştirme (Harris, 2025, s. 110; Hayes ve Lillis, 2025, s. 25). Program bileşenleri (psikolojik esneklik, ebeveynlikte farkındalık, kabul, değer-odaklı eylem) tek ebeveynlerin boşanma sonrası stres ve uyum süreçlerine özgü içeriklerle entegratif biçimde ilişkilendirilmiştir.

KKT-BOPEP, haftada bir kez çevrim içi yürütülen yedi oturumdan oluşacak şekilde tasarlanmıştır. Çevrim içi planlama; iş yükü ve çocuk bakım sorumluluklarından kaynaklanan mekânsal/zamansal kısıtları azaltarak erişilebilirlik ve devamlılık sağlar (Friedman, 2023). Uygulama süreci, APA'nın (2013) çevrim içi psikolojik danışma ilkeleri ve güncel çalışmalarla uyumlu biçimde yürütülmüş; katılımcı gizliliği, güvenli yazılım kullanımı ve ilgili protokoller ayrıntılı biçimde paylaşılmıştır (Weinberg, 2020, s. 204). Program yarı yapılandırılmış bir formatta tasarlanmış; bu sayede önceden belirlenmiş protokol korunurken katılımcıların bireysel gereksinimlerine uyarlanabilirlik sağlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2021, s. 52).

1.4.1.2 Aşama 2: Programın Dört Bileşeninin Belirlenmesi

KKT-BOPEP, boşanmış tek ebeveynlerde psikolojik esnekliği artırmak ve ebeveynlik stresini azaltmak amacıyla tasarlanmış; katılımcıların olumsuz duygu/düşüncelerle işlevsel başa çıkma, ebeveynlik rollerini değerlerle uyumlu biçimde yeniden düzenleme ve çocuklarıyla dengeli ilişkiler geliştirme hedeflerini, bilgi-beceri-tutum kazanımlarını içerecek çok boyutlu bir çerçevede ele almıştır. İçerik, KKT'nin altı çekirdek süreci—bilişsel ayrışma, kabul, anda kalma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylem—üzerine inşa edilmiştir. Program haftada bir gerçekleştirilen, çevrim içi yedi oturumdan (90-120 dk) oluşmuş; her oturumda psiko-eğitim sunumları, farkındalık egzersizleri, grup tartışmaları ve deneyimsel uygulamalar birlikte kullanılarak bilişsel ve davranışsal düzeyde beceri edinimi hedeflenmiştir. Uygulama yarı yapılandırılmış grup psiko-eğitimi formatında yürütülmüş; her oturum sonunda katılımcılar “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Üye”yi, grup lideri ise gözlemlerini “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Grup Lideri” ile kaydetmiştir. Etkililik üç aşamada değerlendirilmiştir: (i) kısa vadede her oturum sonrası üye ve lider formlarıyla süreç izleme, (ii) orta vadede program bitiminde deney ve kontrol gruplarına son test uygulaması, (iii) uzun vadede bitişten beş hafta sonra izleme ölçümleri.

Tablo 4. Kabul ve Kararlılık Terapisi Merkezli Boşanma Psikoeğitim Programı (KKT-BOPEP)

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

1.5. Araştırmacının Rolü

Bu araştırmada grup lideri olarak görev yapan araştırmacı, on seneyi aşkın süredir aile danışmanlığı ve tek ebeveynli ailelerle psikososyal çalışmalar yürütmektedir. Daha önce tek ebeveynli aileler üzerine Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığında uzmanlık tezi hazırlamış ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde boşanma, aile danışmanlığı ve koruyucu hizmetler gibi farklı alanlarda deneyim kazanmıştır. Araştırmacı, KKT üzerine temel, ileri düzey ve süpervizyon eğitimlerini tamamlamış; ayrıca aile ve evlilik terapisi ile psiko-eğitim programı geliştirme konularında kapsamlı mesleki eğitimler almıştır. Bu profesyonel arka plan, KKT-BOPEP'in

hazırlanması ve uygulanmasında araştırmacıya kuramsal ve pratik bir yetkinlik sağlamıştır. Bununla birlikte, araştırmacı süreç boyunca olası önyargılarını en aza indirmek amacıyla paranteze alma tekniğini kullanmış, veri toplama ve analiz aşamalarında danışman ve bağımsız uzmanlardan düzenli görüş almıştır. Ayrıca, nitel verilerin analizi sırasında çift kodlama yöntemi uygulanarak bulguların nesnelliği ve güvenilirliği artırılmıştır.

1.6. Verilerin Analizi

Nicel analizlerde önce istatistiksel varsayımlar incelenmiştir. Grupların ön test puanları arasındaki fark için bağımsız örneklem t-testi uygulanmış; normal dağılım ve varyans homojenliği varsayımları test edilmiş, varsayımlar sağlanmadığı için non-parametrik yöntemlere geçilmiştir. Araştırmanın temel amacına uygun olarak, deney ve kontrol gruplarında ön test-son test-izleme değişimini grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, gruplar arası karşılaştırmalarda Mann-Whitney U Testi ile değerlendirilmiştir. Nitel verilerde, deney grubu katılımcılarının “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Üye” ve grup liderinin “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Grup Yöneticisi” yanıtları betimsel analiz ile çözümlenmiş; oturumlara ilişkin duygu, düşünce ve değerlendirmeler temalar altında toplanarak programın işleyişi ve kazanımları nitel olarak desteklenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiş; bulgular tablolar ve grafiklerle sunulmuş, nicel sonuçlar nitel bulgularla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

2. Bulgular

2.1. Araştırmanın Nicel Bulguları

Araştırmada, KKT-BOPEP’in bireylerin psikolojik esneklik ve ebeveynlik stresi düzeylerine etkisini test etmek amacıyla elde edilen nicel veriler analiz edilmiştir. Analizlerde ön test - son test - izleme testleri dikkate alınmış, deney ve kontrol gruplarının puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ ve ESÖ Ön Test-Son Test ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Değişken	Gruplar	N	Ön Test (T1)		Son Test (T2)		İzleme Testi(F1)	
			X	s	X	s	X	s
PEÖ	Deney	14	111.21	6.03	159.64	7.20	156.07	5.04
	Kontrol	14	110.43	5.43	114.86	5.85	113.57	4.33
ESÖ	Deney	14	35.42	4.57	15.43	4.24	16.57	6.96
	Kontrol	14	36.00	4.67	34.79	3.81	36.07	6.75

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik puan ortalamalarının T1’de $\bar{x}=111.21$ iken T2’de $\bar{x}=159.64$ ’e yükseldiği ve F1’de $\bar{x}=156.07$ düzeyinde korunduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise puan ortalamalarının (T1: $\bar{x}=110.43$, T2: $\bar{x}=114.86$, F1: $\bar{x}=113.57$) belirgin bir değişim göstermediği anlaşılmaktadır. Ebeveynlik stresi puanlarına bakıldığında deney grubunda T1’de $\bar{x}=35.42$ olan ortalamanın T2’de $\bar{x}=15.43$ ’e düştüğü ve F3’te $\bar{x}=16.57$ olarak sürdüğü görülmektedir. Kontrol grubunda ise puanların (T1: $\bar{x}=36.00$, T2: $\bar{x}=34.79$, F1: $\bar{x}=36.07$) kayda değer bir değişim göstermediği dikkati çekmektedir.

2.1.1. Psikolojik Esnekliğe Ait Bulgular

Tablo 6’da verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik-toplam T2 ve T1 sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($z = -3.30$, $p < .05$). Buna karşın, kontrol grubunda T1 ve T2 ölçümlerine ait sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($z = -1.96$, $p > .05$). Ayrıca, hem deney hem de kontrol gruplarında T2 ile F1 sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Deney grubu: $z = -1.857$, $p > .05$; Kontrol

grubu: $z = -1.295$, $p > .05$). Bu sonuçlar, deney grubunda gözlenen artışın F1 aşamasında korunduğunu ortaya koymaktadır.

Buna ek olarak, Tablo 7’te sunulan Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik-toplam T2 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($U = .000$, $z = -4.527$, $p < .05$). Benzer şekilde, iki grubun F1 puanları arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($U = .000$, $z = -4.510$, $p < .05$). Bu bulgular, deney grubunda elde edilen kazanımların kontrol grubuna kıyasla hem T2’de hem de F1’de daha yüksek düzeyde sürdüğünü göstermektedir.

2.1.1. Ebeveynlik Stresine Ait Bulgular

Tablo 6’te verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ebeveynlik stresi-toplam T2 ve T1 sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($z = -3.298$, $p < .05$). Buna karşın, kontrol grubunda T1 ve T2 ölçümlerine ait sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($z = -.821$, $p > .05$). Ayrıca, hem deney hem de kontrol gruplarında T2 ile F1 sıra ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Deney grubu: $z = -.086$, $p > .05$; Kontrol grubu: $z = -.550$, $p > .05$). Bu sonuçlar, deney grubunda gözlenen azalmanın F1 aşamasında korunduğunu ortaya koymaktadır.

Buna ek olarak, Tablo 7’de sunulan Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının ebeveynlik stresi-toplam T2 puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($U = .000$, $z = -4.521$, $p < .05$). Benzer şekilde, iki grubun F1 puanları arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($U = 6.500$, $z = -4.213$, $p < .05$). Bu bulgular, deney grubunda elde edilen azalmanın kontrol grubuna kıyasla hem T2’de hem de F1’de daha düşük düzeyde sürdüğünü göstermektedir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ ve ESÖ Ön Test - Son Test, Son Test - İzleme Testi, Ön Test - İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	Ön-Test ve Son-Test (T1 - T2)						Son-Test ve İzleme-Testi (T2-F1)				Ön-Test ve İzleme-Testi (T1-F)					
		Sıra	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	Z	p	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	Z	p	n	Sıra ortalaması	Sıra toplama	Z	p
PEÖ	Deney grubu	Negatif sıralar	0	.00	.00	-3.300	.001	10	8.20	82.00	-1.857	.063	0	.00	.00	-3.297	.001
		Pozitif sıralar	14	7.50	105.00			4	5.75	23.00			14	7.50	105.00		
		Eşit	0					0					0				
	Kontrol Grubu	Negatif sıralar	3	5.67	17.00	-1.925	.074	8	9.13	73.00	-1.295	.195	4	7.13	28.50	-1.509	.131
		Pozitif sıralar	11	8.00	88.00			6	5.33	32.00			10	7.65	76.50		
		Eşit	0					0					0				
ESÖ	Deney grubu	Negatif sıralar	14	7.50	105.00	-3.298	.001	3	4.50	13.50	-.086	.931	14	7.50	105.00	-3.297	.001
		Pozitif sıralar	0	.00	.00			4	3.63	14.50			0	.00	.00		
		Eşit	0					7					0				
	Kontrol Grubu	Negatif sıralar	8	8.19	65.50	-.821	.411	5	6.40	32.00	-.550	.582	8	6.88	55.00	-.670	.503
		Pozitif sıralar	6	6.58	39.50			7	6.57	46.00			5	7.20	36.00		
		Eşit	0					2					1				

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının PEÖ ve ESÖ Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	z	p	
PEÖ	Son Test	Deney	14	21.50	301.00	.000	-4.527	.000
		Kontrol	14	7.50	105.00			
	İzleme Testi	Deney	14	21.50	301.00	.000	-4.510	.000
		Kontrol	14	7.50	105.00			
ESÖ	Son Test	Deney	14	7.50	105.00	.000	-4.521	.000
		Kontrol	14	21.50	301.00			
	İzleme Testi	Deney	14	7.96	111.50	6.500	-4.213	.000
		Kontrol	14	21.04	294.50			

2.2. Araştırmanın Nitel Bulguları

Araştırmada her oturum sonunda, deney grubundaki katılımcıların programa ilişkin görüş ve değerlendirmelerini almak amacıyla “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Üye”, grup liderinin ise sürece ilişkin gözlem ve değerlendirmelerini kaydetmek amacıyla “Grup Oturumları Değerlendirme Formu - Grup Yöneticisi” kullanılmıştır.

2.2.1. Deney Grubundaki Katılımcıların DeneySEL Çalışmaya İlişkin Görüşlerine Ait Nitel Bulgular

Bu bölümde, formlardan elde edilen nitel bulgular tematik başlıklar altında sunulmuş; duygusal deneyimler, KKT’ye ilişkin öğrenme süreçleri ve grup içi etkileşimlere dair görüşler doğrudan alıntılarla desteklenmiş, ayrıca grup liderinin süreç gözlemleriyle zenginleştirilmiştir.

Duygusal Deneyimler ve Paylaşım

KKT-BOPEP, ilk oturumda tanışma ve KKT’nin temel ilkeleri çerçevesinde güvenli bir paylaşım ortamı oluşturarak başlamıştır. Benzer yaşam deneyimlerine sahip bireylerle bir araya gelmek, katılımcıların kendi yaşantılarını başkalarının deneyimlerinde görmelerini sağlayarak yalnızlık duygusunu azaltmıştır: “Uzun zamandır duygularımı göz ardı ettiğimi fark ettim” (D7); “Yalnız olmadığımı fark etmek bana büyük bir rahatlatma sağladı” (D12). Tanışma, ortak kural oluşturma ve Bireysel Amaç Belirleme uygulamaları başlangıçtaki tedirginliği düşürmüştü; D3 ve D8’in vurguladığı içtenlik grup iklimini güçlendirmiştir. İkinci oturumda (Boşanma Sonrası “Düşüncelerim ve Ben”: Bilişsel Ayırışma), “Eller metaforu”, “Zihin Tahtası” ve kısa hikâye çalışmaları, olumsuz düşüncelerle daha işlevsel bir mesafe kurulmasına katkı sağlamıştır. D3’ün “yalnız olmadığımı anlama” ve D9’un “düşüncelerin gelip geçmesine izin verme” ifadeleri, katılımcıların zihinsel süreçlerine yönelik farkındalıklarının arttığını ve içsel bir rahatlatma deneyimlediklerini göstermektedir. Üçüncü oturumda (Boşanmanın Üstesinden Gelme ve Hayata Devam Etme: Yer Açmak/Kabul), katılımcılar, kaçınmanın yalnızca duygusal yükü artırdığını fark ettiklerini ve bunun yerine kabul etmeye yönelmenin kendileri için rahatlatıcı bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir. D3 ve D9’un ifadeleri, benzer duygusal süreçleri yaşayan bireylerle bir arada olmanın güven duygusunu artırdığını göstermektedir. D1 ve D4’ün “duygularla mücadele etmek yerine onlara alan açmak” yönündeki değerlendirmeleri, kabullenmenin esneklik ve içsel denge kazandırdığına işaret etmektedir. Katılımcı görüşleri genel olarak, acı verici duygulara yer açmanın, boşanma sonrası uyum sürecinde psikolojik esnekliği desteklediğini ortaya koymaktadır. Dördüncü oturum (Değişmeyen Ben: İçerideki Gözlemci ve Şimdiki An ile Esnek Temas) “benliği fark eden gözlemci” perspektifiyle öz-düzenlemeyi

artırmış; D5 ve D8 düşünceleri izleyebilmenin öfke/suçluluk şiddetini azalttığını ve ebeveynlikte sabrı artırdığını bildirmiştir. Beşinci ve altıncı oturumlarda (Benim İçin Önemli Olan Ne?: Değerler ve Kararlı Adımlar Atıyorum: Değer Odaklı Eylem) güçlenme ve netleşme temaları öne çıkmış; D6 ve D14 değerleri netleştirmenin güven verdiğini, D4 ve D13'ün Otobüs Metaforu ile engellere rağmen ilerleme cesaretinin arttığını belirtmesi, çocukların duygusal ihtiyaçlarına odaklanmanın suçluluk ve yetersizlik duygularının düzenlenmesine katkı sunduğunu göstermiştir. Yedinci oturumda (Geleceğe Hazırım: Son Değil, Yeni Bir Başlangıç) hüznün ve minnettarlık birlikte ifade edilmiş; D1 ve D2 vedanın hüznü ile geleceğe yönelik umut/donanım duygusunu birlikte dile getirmiş, D4 Sevgi Bombardmanı sonrasında kendini daha değerli hissettiğini belirtmiştir. Grup yöneticisi, süreç boyunca güven ve açıklığın arttığını; finalde aidiyet, karşılıklı takdir ve duygusal dayanışmanın belirginleştiğini gözlemlemiştir.

Grubun heterojen yapısı, öğrenme ve empatiyi artırıcı bir unsur olarak işlev görmüştür: D6 “Bir babanın yaşadığı güçlükleri duymak bana kendi çocuklarımla gözünden bakmayı öğretti”, D12 “Annelerin paylaşımları sayesinde yalnızca babaların değil, kadınların da benzer zorluklarla mücadele ettiğini gördüm” ve D8 “Kadın ve erkeklerin bir arada olması, aynı konulara farklı gözlerden bakmamı sağladı” değerlendirmelerini paylaşmıştır. Bu ifadeler, farklı cinsiyet ve deneyim arka planlarının bir aradalığının, yalnızca paylaşımı değil, perspektif alma ve empatiyi de güçlendirdiğini göstermektedir.

KKT'ye İlişkin Deneyimler ve Psikolojik Esneklik

İlk oturumda “Esnek Altıgen”, “Parti Metaforu”, “Farkında Nefes” ve “Davranışın İşlevsel Analizi” ile KKT'nin çerçevesi sunulmuş, psikolojik esnekliğin dili kazandırılmıştır. Katılımcılar kontrol çabalarının kısa vadede rahatlatıcı, uzun vadede işlevsiz olabileceğini tartışarak kendi döngülerini haritalamış; D5 ve D10'un geri bildirimleri kavramsal çerçevenin gündelik yaşama temas ettiğini göstermiştir. İkinci oturumda “Düşüncelerim olarak Eller”, “Zihin Tahtası” ve “An ile Temas” teknikleri, düşünceleri “gerçeklik”ten “zihinsel olay”a yeniden sınıflandırmayı öğretmiştir. D9'un “geçip gitmesine izin verme” ve D6'nın “kontrol yerine serbest bırakma” vurguları, ayrışmanın içselleştirmeye işaret etmiş; “... diye bir düşüncem var” formülasyonu otomatik birleşmeleri çözmede pratik araç olmuştur. Üçüncü oturumda kabul, “Çukurdaki Adam Metaforu” ve “Kontrol Problemdir” deneyiyle davranış düzeyinde deneyimlenmiş; D1, D4 ve D9, kontrol çabasının düşünceleri büyütebildiğini, farkındalık ve kabulle kalmanın daha işlevsel olduğunu bildirmiştir. Günlük “Farkında Nefes” ve haftalık kayıtlar, mikro uygulamalarla esnekliği pekiştirmiştir. Dördüncü oturumda “Müstakil Ev Metaforu”, “Zamanda Yolculuk”, “Beden Taraması” ve “Kuru Üzüm ile Kendinelik” çalışmaları, “fark eden benlik” ve “anda kalma” bileşenlerini güçlendirmiş; D5 ve D8, düşünceleri izleyen konumun tetiklenme şiddetini düşürdüğünü ve ebeveyn-çocuk etkileşiminde tepkiselliği azalttığını belirtmiştir. Beşinci ve altıncı oturumlarda “Değerler Pusulası”, “Benim Değerim” ve “Hayat Pusulası” ile değer-hedef ayrımı netleşmiş; katılımcılar ebeveynlik, iş, sağlık ve ilişkiler alanlarında yön duygusu kazanmıştır. “Değer Odaklı Hedef Belirleme” ve “Otobüs Metaforu” iç/dış engelleri görünür kılmış; D4 ve D13'ün deneyimleri “engellere rağmen ilerleme” eğiliminin güçlendiğini göstermiştir. “Çocuklara Boşanmanın Sonuçlarıyla Başa Çıkmada Yardım” içeriği, ebeveynlikte değerlerle tutarlı mikro adımlar için somut rehber sunmuştur. Yedinci oturumda “KKT Matriksi” önceki süreçleri bütünleştirmiş; yinelenen döngüler ve kaçınma yolları netleşmiş, değer yönünde küçük adım planları keskinleşmiştir. “Bağışlama” egzersizi öz-şefkati artırmış, “Sevgi Bombardmanı” sosyal pekiştireç işlevi görmüştür.

Grup Süreci ve Etkileşim

Deney grubundaki katılımcıların değerlendirmeleri, KKT-BOPEP sürecinde güçlü bir grup dinamiği ve derinleşen etkileşim yapısının oluştuğunu göstermektedir. Katılımcı geri bildirimleri, oturumlar boyunca hem bireysel farkındalığın hem de topluluk aidiyetinin giderek güçlendiğini ortaya koymuştur. İlk oturumlarda öne çıkan “yalnız olmadığımı fark etme”, “rahatlama” ve “anlaşıldığımı hissetme” temaları, grubun erken evresinde güven ve bağlanma

duygusunun oluştuğunu göstermektedir. Grup yöneticisinin gözlemlerine göre, başlangıçtaki çekingenlik yerini giderek daha içten, cesur ve açık paylaşımlara bırakmıştır. Orta oturumlarda yapılan Müstakil Ev, Zamanda Yolculuk ve Kontrol Problemdir gibi benlik odaklı uygulamalar, katılımcıların kendi yaşam öykülerini, ebeveynlik rollerini ve kişisel değerlerini yeniden anlamlandırmalarına imkân tanımıştır. Katılımcılar, bu egzersizler aracılığıyla geçmiş deneyimlerini kabul etme, duygularını tanıma ve ebeveynlik rollerine daha esnek bir bakış geliştirme yönünde ilerleme kaydetmiştir. Özellikle “gözlemleyen benlik” perspektifinin kullanılması, grup içi geri bildirimlerin daha yapıcı ve farkındalık temelli biçimde sunulmasını sağlamış; bu durum etkileşimin niteliğini derinleştirmiştir.

Katılımcılar arasındaki etkileşim, zamanla karşılıklı öğrenme ve destek mekanizmasına dönüşmüştür. Farklı aile örüntülerinden gelen üyelerin benzer duygusal deneyimleri fark etmesi, dayanışma hissini güçlendirmiş ve “öğrenen topluluk” atmosferi oluşturmuştur. Grup içindeki bu paylaşım, yalnız ebeveynlik deneyiminin normalleşmesine, damgalanma duygusunun azalmasına ve öz-şefkat gelişimine katkı sağlamıştır. Son oturumlara doğru grup üyelerinde gözlenen artan katılım, enerjik tutum ve sorumluluk alma davranışları, programın içselleştirildiğine işaret etmektedir. Katılımcılar, değerlerini netleştirerek bunları eyleme dönüştürme konusunda daha kararlı hale gelmiştir. Özellikle Değerler/Hayat Pusulası çalışması, küçük adımların planlanmasını ve değer-eylem tutarlılığının pekişmesini desteklemiştir. Sevgi Bombardmanı etkinliğiyle grup içi bağ görünür hâle gelmiş; güçlü yönlerin isimlendirilmesi, benlik saygısı ve aidiyet duygusunu artırmıştır. Kapanış oturumunda uygulanan KKT Matriksi, katılımcıların kaçınma döngülerini tanımasına ve değer yönelimli mikro adımlarını somutlaştırmasına olanak sağlamıştır. Katılımcı paylaşımları, sürecin “bir bitişten çok yeni bir başlangıç” olarak algılandığını göstermektedir. Genel olarak bulgular, KKT-BOPEP sürecinin grup dinamiklerini işlevsel biçimde harekete geçirdiğini, katılımcıların psikolojik esnekliklerini ve ebeveynlik rollerine yönelik farkındalıklarını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu yönüyle program, yalnız ebeveynler için etkili ve bütüncül bir psiko-eğitimsel model sunmaktadır.

2.2.2. Grup Yöneticisinin Deneyisel Çalışmaya İlişkin Deneyimlerine Ait Nitel Bulgular

Grup yöneticisinin değerlendirmelerine göre program süreci boyunca katılımcıların psikolojik esneklik becerilerinde belirgin ilerlemeler kaydedilmiştir. İlk oturumlarda oluşturulan güvenli ortam, duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edilmesini sağlamış; özellikle yalnızlık ve ebeveynlik stresine ilişkin yüklerin paylaşımını kolaylaştırmış, erken dönemde işlevsel bir grup dinamiği oluşturmuştur. Bilişsel ayrışma ve kabul temalı oturumlarda katılımcılar, zihinden geçen içerikleri “gerçek” yerine zihinsel olay olarak adlandırma becerisini geliştirmiştir. “Eller metaforu” ve “Kontrol Problemdir” alıştırmaları, kaçınma ve kontrol döngülerinin fark edilmesine yardımcı olmuş; bu farkındalık ebeveynlik stresinde azalma ile ilişkilendirilmiştir. Acı verici duygulara yer açma uygulamaları, KKT’nin kabul sürecinin grup bağlamında davranışa dönüştüğünü göstermiştir. Değerler ve değer odaklı eylem oturumlarında katılımcılar ebeveynlik rolleri ve bireysel kimlikleri açısından yönlendirici değerlerini netleştirmiş; değerlerin bir “psikolojik pusula” işlevi gördüğü, çocuklarla ilişkide daha sabırlı, bilinçli ve tutarlı davranış motivasyonunu artırdığı rapor edilmiştir. Bu kazanımlar, boşanma sonrası yüklerin tetiklediği ebeveynlik stresini dengelemede önemli bulunmuştur. Son oturumlarda “KKT Matriksi” ve “Sevgi Bombardmanı” etkinlikleriyle süreç bütünleştirilmiş; aidiyet, öz-şefkat ve karşılıklı takdir duygularının güçlendiği belirtilmiştir. Genel olarak kontrol çabalarının yerini kabulün, kaçınmanın yerini değer yönelimli eylemlerin aldığı; bunun psikolojik esneklik düzeylerinde gözle görülür artış sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca başlangıçta bazı katılımcılarda gözlenen karşı cinse yönelik öfke ve suçlama eğilimleri, paylaşıma dayalı temas ve yansıtma tartışmalarıyla daha dengeli ve empatik bir dile evrilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların aynı grupta yer alması farklı ebeveynlik deneyimlerini görünür kılmış; karşılıklı bakış açısı alma ve öz-değerlendirmeyi güçlendirerek etkileşim ve öğrenme derinliğini artırmıştır. Bu gözlemler, programın içerik ve uygulama bakımından öne çıkan güçlü yönleri olarak değerlendirilmiştir.

Programın Çevrim İçi Uygulanmasıyla İlgili Değerlendirmeler

KKT-BOPEP'in çevrim içi olarak yürütülmesi, erişilebilirlik ve katılımcı bağlılığı açısından önemli avantajlar sağlamıştır. Coğrafi sınırlılıkların ortadan kalkması, farklı şehirlerde yaşayan katılımcıların programa düzenli biçimde devam etmelerine olanak tanımıştır. Özellikle çalışan ve çocuk bakım sorumluluğu yüksek tek ebeveynler için çevrim içi format, katılım engellerini azaltan ve sürekliliği kolaylaştıran esnek bir yapı sunmuştur. Bu durum, katılımcı devamlılığının yüksek düzeyde korunmasına ve grup içi etkileşimin istikrarlı biçimde sürmesine katkı sağlamıştır. Dolayısıyla çevrim içi format, gruptan ayrılmaların önüne geçerek grup yaşantısının bütünlüğünü ve dinamik dengesini güçlendiren bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

Akşam saatlerinde düzenlenen oturumlar, iş ve aile sorumlulukları arasındaki dengeyi koruma açısından katılımcıların programa uyumunu desteklemiştir. Grup yöneticisi, çevrim içi sürecin etik standartlara uygun biçimde yürütülmesini sağlamış; katılımcı gizliliği, güvenli yazılım kullanımı ve bilgilendirilmiş onam süreçlerine titizlikle dikkat etmiştir. Ayrıca teknik aksaklıkların çözümünde aktif rol üstlenerek oturumların akışının kesintiye uğramamasını sağlamıştır. Katılımcılar genel olarak çevrim içi formatın erişim kolaylığı ve zaman yönetimi açısından avantajlı olduğunu belirtmiş; ancak yüz yüze etkileşimin sağladığı duygusal derinlik ve bağ kurma fırsatlarının çevrim içi ortamda sınırlı kalabildiğine dikkat çekmişlerdir. Buna rağmen, çevrim içi ortamda gerçekleştirilen grup çalışmasının paylaşım, destek ve dayanışma duygularını güçlendirdiği; böylece programın kapsayıcılığını ve uygulanabilirliğini artıran bir yönelim bulunduğu değerlendirilmiştir.

Programın Türkiye’de Uygulanabilirliğine İlişkin Değerlendirmeler

KKT-BOPEP'in Türkiye’de uygulanması, programın kültürel duyarlılıkla uyarlanmış biçimde etkili sonuçlar ortaya koyabileceğini göstermiştir. Katılımcı ve grup yöneticisi değerlendirmeleri, programın yalnızca KKT’nin evrensel ilkelerini yansıtmakla kalmayıp, aynı zamanda Türk kültürünün ilişki, aile ve dayanışma odaklı yapısını özgün biçimde bütünleştirdiğini ortaya koymuştur. Programda kullanılan metaforlar ve farkındalık temelli uygulamalar, yerel semboller ve gündelik yaşam imgeleriyle yeniden yapılandırılmış; böylece katılımcılar soyut kavramları kendi kültürel bağlamlarında anlamlandırabilmiştir. Grup süreci, “topluluk içinde iyileşme” anlayışını yansıtan biçimde işlemiş; katılımcılar benzer yaşam öyküleri üzerinden empati, aidiyet ve karşılıklı destek duygularını pekiştirmiştir. Bu yönüyle program, bireysel terapötik kazanımların ötesine geçerek sosyal bağlılığı güçlendiren bir öğrenen-deneyimleyen topluluk modeli sunmuştur.

Katılımcı geri bildirimleri, içerik ve etkinliklerin “tanıdık, anlamlı ve yerinde” bulunduğunu göstermektedir. Boşanmış ebeveynlerin sürece katılımı yalnızca kişisel farkındalık düzeyinde değil, toplumsal normlar içinde kendini yeniden konumlandırma biçiminde de dönüştürücü bir etki taşımıştır. Kollektivist kültürel yapıya sahip bir toplumda, boşanma sonrası yaşanan sosyal izolasyon ve damgalanmanın birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan bu program, katılımcıların destek, kabul ve yeniden bağ kurma süreçlerine önemli ölçüde katkı sağlamıştır. Özellikle grup içinde kadın ve erkek katılımcıların bir arada yer alması, farklı toplumsal cinsiyet deneyimlerinin görünür olmasını ve empatik anlayışın güçlenmesini desteklemiştir. Genel olarak KKT-BOPEP, Türkiye’de kültüre duyarlı psiko-eğitimsel müdahalelerin güçlü örneklerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Program, KKT’nin felsefi temellerini yerel değerlerle bütünleştirerek, boşanmış tek ebeveynlerin yaşamlarını yeniden inşa etme süreçlerinde hem bireysel hem toplumsal düzeyde iyileştirici bir yönelim sunmuştur.

3. Tartışma

Bu çalışmada elde edilen bulgular, KKT-BOPEP'in grup bağlamında boşanmış tek ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada ve ebeveynlik stresini azaltmada anlamlı ve beş haftalık kalıcı bir etki sağladığını göstermektedir. Kontrol grubunda ise bu dönemde herhangi bir anlamlı değişim gözlenmemesi, programın etkisini daha belirgin hale getirmekte

olduğu değerlendirilmektedir. Bu sonuç, KKT-BOPEP'in uygulandığı deney grubu için işlevsel olduğunu ve KKT temelli bir yaklaşımın boşanma sonrası tek ebeveyn bireylere yönelik kullanılabilirliğini ortaya koymaktadır. Nitekim alanyazını da KKT süreçlerine dayalı psikososyal programların, farklı alanlarda zorlu yaşam olaylarına uyum sağlamada güçlü etkiler yarattığı vurgulanmaktadır (Flujas-Contreras vd., 2023, s. 206; Fonseca vd., 2020, s. 83; Harris, 2025; Hayes ve Lillis 2025; O'Connor vd., 2018, s. 460). Bu çalışmadaki katılımcıların oturum sonu değerlendirme formlarında yer alan nitel ifadeler de, söz konusu süreçlerin gündelik yaşamdaki yansımalarını doğrudan işaret etmektedir. Örneğin bir katılımcı, "Beni boğan düşüncelerin gelip geçmesine izin vermenin, onlarla savaşmaktan daha faydalı olduğunu anladım" (D9) diyerek bilişsel ayrışma sürecine vurgu yapmıştır. Bir başka katılımcı, "Acı verici duygularla savaşmak yerine onları kabul etmenin sürecimi kolaylaştırdığını gördüm" (D4) sözleriyle kabullenme ilkesini deneyimlediğini belirtmiştir. Yine "Nefesime odaklanınca öfkemi daha kolay kontrol edebildiğimi fark ettim" (D5) ifadesi, farkındalık ve anda kalma egzersizlerinin işlevselliğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, "Kendime dışarıdan bakabilmek, hem anne hem de birey olarak kararlarımı daha net görmemi sağladı" (D8) ifadesi bağlamsal benlik (gözlemleyen benlik) kazanımına işaret ederken; "Hayat pusulası sayesinde, çocuklarıma rehberlik ederken kendime de nasıl rehberlik edebileceğimi anladım" (D6) ifadesi değerler boyutuna, "Engelleri aşamasam bile değerlerime uygun küçük adımlar atabilmek bana güç verdi" (D13) ise değer odaklı eylem yaklaşımının uzun vadeli etkilerine örnek olarak verilebilir. Bu nitel bulgular, katılımcıların KKT'nin alt süreçlerini içselleştirdiklerini ve psikolojik esnekliğin bileşenlerini gündelik yaşam stresörleriyle başa çıkmada kullanmaya başladıklarını göstermektedir.

Grup yöneticisinin oturumlara ilişkin gözlemleri bu süreci desteklemektedir. İlk oturumlarda kontrol çabaları nedeniyle güçlük yaşandığı, izleyen haftalarda katılımcıların bilişsel ayrışma becerisini geliştirdikleri görülmüştür. Özellikle nefes ve anda kalma egzersizleri, stresli durumlarda duygu düzenlemeyi kolaylaştırmış; benlikten gözlemleme pratiği ise ebeveynlerin bireysel ve ebeveynlik rollerinde daha bilinçli ve dengeli kararlar almalarına imkân tanımıştır. Değerler odaklı oturumların grup içi etkileşimi artırdığı ve aidiyet duygusunu pekiştirdiği gözlenmiştir. Bu bulgular, programın yalnızca içsel farkındalık kazandırmakla kalmayıp davranış düzeyinde kalıcı değişimleri de desteklediğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, psikolojik esneklikteki artışın boşanma sonrası tek ebeveynlerin yaşamlarında daha etkili baş etme stratejilerine dönüştüğü söylenebilir. Alanyazını, boşanma sürecinde psikolojik iyi oluşun boşanma sonrası uyum için kritik bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Lobato vd., 2022, s. 2; Güngör ve Haskan Avcı, 2024, s. 1246). Bu doğrultuda, psikolojik esneklik gelişiminin yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile bütünlüğü ve işlevselliği üzerinde de olumlu etkiler yaratabileceği ileri sürülebilir. Nitekim bu çalışmada, psikolojik esnekliği artan ebeveynlerin stresle daha etkili başa çıktıkları ve bunun dolaylı yansıması olarak aile yaşam doyumunda iyileşme eğilimi gösterdikleri düşünülmektedir.

Uluslararası alanyazını, KKT ve farkındalık temelli yaklaşımların boşanma sonrası uyuma katkısını giderek daha güçlü biçimde desteklemektedir (Flujas-Contreras vd., 2023, s. 8; Fonseca vd., 2020, s. 7; Ghorbani Amir vd., 2019, s. 200; Lobato vd., 2022, s. 8). Türkiye'deki çalışmalar, boşanmanın dayanıklılık, depresyon, anksiyete, uyum ve yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ve psiko-eğitim programlarının uyumu artırdığını göstermektedir (Çelik, 2021; Fisher, 1976; Gurgan, 2020; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Uyar, 2022); ancak bu müdahaleler psikolojik esneklik gibi kanıta dayalı müdahaleleri içeren KKT temelli değildir ve boşanmış tek ebeveynlerin yoğun olarak deneyimledikleri ebeveynlik stresine müdahaleleri bulunmamaktadır. Bu bağlamda KKT-BOPEP, Türkiye'de boşanmış ebeveynlere yönelik ilk KKT temelli psiko-eğitim programı olarak kültürel uyarlanmış bir örnek sunmakta; mevcut bulgular KKT'nin kuramsal süreçlerinin Türkiye bağlamında da geçerli olduğunu ve yaklaşımın kültürlerarası uygulanabilirliğine ilişkin kanıt sağladığını göstermektedir. Ayrıca nicel değişimlerin nitel veriler ile desteklenmesi, bulguların güvenilirliğini artırmış; ölçek sonuçları ile katılımcı ifadelerinin aynı süreçlere işaret etmesi, karma yöntem yaklaşımı içinde programın etkililiğini çok boyutlu olarak

doğrulamıştır. Bu birikimli kanıt, boşanmış tek ebeveynlerle çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için KKT-BOPEP'in etkili ve yenilikçi bir müdahale seçeneği olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, KKT-BOPEP'in tek ebeveynlerde ebeveynlik stresini anlamlı düzeyde azaltması ve bu etkinin izleme ölçümünde de korunmasıdır. Deney grubundaki katılımcıların program sonrasında ebeveynlik stres düzeylerinde belirgin bir azalma görülmüş, beş hafta sonraki izleme değerlendirmesinde de bu düşük seviyelerin devam ettiği saptanmıştır. Kontrol grubunda ise aynı dönemde herhangi bir değişim gözlenmemesi, elde edilen etkinin programa özgü olduğunu göstermektedir. Nitel bulgular da nicel sonuçları teyit eder niteliktedir. Katılımcılar grup paylaşımlarında ve formlarında; “Çocuklarımla ihtiyaçlarına artık daha sabırla yaklaşabiliyorum”, “Kendimi daha az yetersiz hissediyorum” ve “Zorlandığımda nefes alıp kabul etmeyi hatırlıyorum” gibi ifadelerle, stres düzeylerindeki azalmanın gündelik yaşam pratiklerine yansıdığını belirtmişlerdir. Bu tür ifadeler, programın ebeveynlik stresinin alt boyutları olan sabırsızlık, yetersizlik duygusu, kontrol çabası ve duygusal tükenmişlik üzerinde iyileştirici etkiler oluşturduğuna işaret etmektedir. Grup yöneticisinin gözlemleri de katılımcıların özellikle ilk oturumlarda yoğun bir kontrol çabası içerisinde olduklarını, ancak süreç ilerledikçe olumsuz duygu ve düşünceleri kabullenerek daha dengeli ebeveynlik tutumları geliştirdiklerini göstermiştir. Bu değişim, KKT-BOPEP'in ebeveynlerin içsel deneyimleriyle kurdukları ilişkiyi dönüştürdüğünü ve bunun sonucunda çocuklarıyla ilişkilerinin de olumlu yönde etkilendiğini düşündürmektedir.

Alanyazını, boşanma sonrası dönemde ebeveynlik stresinin özellikle tek ebeveynlerde yüksek seyrettiğini ve bunun ebeveyn-çocuk ilişkisi ile çocukların uyumunu doğrudan etkilediğini göstermektedir (Flujas-Contreras vd., 2023, s. 204; Lobato vd., 2022, s. 9). Tek ebeveynler; ekonomik güçlükler, çocuk bakımının tek başına üstlenilmesi ve sosyal desteğin azalması nedeniyle evli ebeveynlere kıyasla daha fazla stres yaşayabilmektedir. KKT-BOPEP, bu içsel süreçleri kabullenme, farkındalık ve değer odaklı stratejilerle doğrudan hedeflemiştir. Program, ebeveynlerin kontrol edemedikleri dış koşullarla (ör. eski eşle iletişim, finansal zorluklar) mücadele etmek yerine, bu durumlar karşısındaki duygu ve düşüncelerini kabul etmeyi ve onlardan ayrılarak değerleri doğrultusunda eyleme geçmeyi öğrenmelerine imkân tanımıştır. Katılımcı ifadelerinde yer alan “...daha az yetersiz hissediyorum” ve “zorlandığımda kabule dönüyorum” gibi örnekler, öz-şefkat ve duygusal düzenleme becerilerindeki gelişimi göstermekte; bu kazanımların yüksek ebeveynlik stresi yaşayan tek ebeveynler için kritik olduğu anlaşılmaktadır. Sonuçta program, boşanma sonrası sık görülen stres kaynaklarına (ekonomik sorumluluk, tek başına çocuk yetiştirme, toplumsal damgalanma) yönelik işlevsel bir baş etme repertuarı oluşturmuştur. Elde edilen bulgular, ulusal ve uluslararası araştırmalarla tutarlıdır. Halisdemir (2020), velayeti üstlenen annelerle yürüttüğü müdahalede ebeveynlik uyumu ve psikolojik sağlamlığın arttığını; Çelik (2021) ise boşanma sonrası uyum programına katılan bireylerde depresif belirtilerde azalma ve yaşam doyumunda artış gözlendiğini bildirmiştir. Bu çalışmalar ebeveynlik stresini doğrudan ölçmemekle birlikte, müdahalelerin ruh sağlığını güçlendirdiğini ve ebeveynlik rol algısını olumlu etkilediğini göstermektedir. Uluslararası düzeyde Lobato ve arkadaşları (2022) ve Flujas-Contreras ve arkadaşları (2023), ebeveyn eğitim programlarının stres azaltıcı etkilerini ortaya koymuştur. Kabul ve farkındalık temelli yaklaşımların stresle baş etmede başarılı olduğu; psikolojik esnekliğin ebeveynlik stresini yönetmede kritik rol oynadığı vurgulanmaktadır (Fonseca vd., 2020; Harris, 2025, s. 140; Hayes ve Lillis, 2025, s. 90). Güngör ve Haskan Avcı'nın (2024) boşanmış ebeveynlerle yaptığı çalışmada, psikolojik esnekliğin alt boyutları ebeveynlik stresini anlamlı biçimde yordamış; birlikte varyansın %21'ini açıklamıştır (s. 1260). Bu sonuç, KKT-BOPEP'te aynı alt boyutlarda gözlenen iyileşmenin, stres azalmasının temel mekanizması ile örtüştüğünü düşündürmektedir. Başka bir deyişle, program psikolojik esneklik becerilerini artırarak ebeveynlik stresini dolaylı yoldan azaltmıştır.

Sonuç olarak, ebeveynlik stresi yalnızca dışsal koşulların değil, içsel süreçlerin de ürünüdür. KKT-BOPEP'in kabul ve farkındalık temelli müdahaleleri, tek ebeveynlerin bu

süreçleri daha esnek ve sağlıklı biçimde yönetmelerini sağlamış; bu sayede ebeveynler hem psikolojik iyi oluşlarını koruma hem de ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirme yönünde ilerleme kaydetmiştir. Bulgular, ebeveynlik stresini azaltmada psikolojik esnekliğin dönüştürücü gücünü doğrulamakta ve KKT-BOPEP'i boşanmış tek ebeveynler için etkili bir müdahale seçeneği olarak konumlandırmaktadır.

KKT-BOPEP'in çevrim içi uygulanması, mekânsal/zamansal kısıtları azaltmış; özellikle çalışan ve çocuk bakım sorumluluğu yüksek tek ebeveynlerde düzenli katılımı kolaylaştırmıştır. Devam oranının 14/14 olması, çevrim içi formatın pratik üstünlükleriyle ve çevrim içi psiko-eğitimin erişilebilirlik ve süreklilik avantajlarına ilişkin bulgularla uyumludur (Friedman, 2023; Weinberg, 2020, s. 202-205). Bu çalışmada da farklı şehirlerden katılım sağlanmış, lojistik engeller en aza indirilmiştir. Bununla birlikte, çevrim içi grup süreci sınırlılıklar taşımaktadır: yüz yüze gruplara kıyasla duygusal derinlik, beden dili üzerinden iletişim ve spontan paylaşım kısmen sınırlı kalmıştır; bazı katılımcılar duygusal temasın yüz yüze kadar derinleşmediğini belirtmiştir. Görüntülü görüşmelerde terapötik ittifak kurulabilse de sınırlı beden dili/bağlamsal ipuçları ek çaba gerektirebilir (Becher vd., 2015, s. 263-265). Bu çalışmada ciddi aksaklık yaşanmamış; ancak kısa süreli bağlantı sorunları akışı etkilemiş ve ekran karşısında paylaşım bazı katılımcılar için başlangıçta yadırgatıcı olmuştur. Bulgular, çevrim içi formatın erişim avantajları yanında sosyal/duygusal etkileşim boyutunda dikkat gerektiren noktalar içerdiğini göstermektedir.

Çalışmanın bir diğer dikkat çekici yönü, müdahaleye hem kadın hem erkek boşanmış tek ebeveynlerin katılmış olmasıdır (deney grubunda 9 anne, 5 baba). Alanyazını da tek ebeveynlere yönelik gruplar çoğunlukla anneler üzerinde yoğunlaşmakta; babalar ise sınırlı temsil edilmektedir. Erkek katılımcılara erişim ve sürece dâhil etme güçlüğü, toplumsal cinsiyet rolleri, destek arama sınırlılıkları ve düşük gönüllü katılım ile ilişkilendirilmektedir (Rayburn ve Coatsworth, 2021, s. 78-79). Bu bağlamda beş babanın düzenli katılımı dikkate değerdir. Ayrıca kadın ve erkek tek ebeveynlerin aynı grupta yer alması, tek ebeveynliğin yalnızca annelere özgü olmadığına işaret etmiş; empati ve sosyal destek algısını güçlendirerek cinsiyet temelli kalıp yargıların sorgulanmasına katkı sağlamıştır. Nitekim farklı cinsiyetlerden bireylerin birlikte çalışması önyargıları azaltıp daha dengeli rol algılarını desteklemektedir (Gonzalez vd., 2023, s. 12-13).

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Bu araştırma, KKT-BOPEP'in boşanmış tek ebeveynlerde psikolojik esnekliği güçlendirme ve ebeveynlik stresini azaltma açısından etkili bir müdahale potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bazı metodolojik ve bağlamsal sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmanın küçük ve gönüllü örneklem yapısı (n=28), destek arayışında olan bireylerin görece fazla temsil edilmesine yol açmış olabilir. Örneklemde kadın katılımcı oranının erkek katılımcılara kıyasla yüksek olması, cinsiyet temsili bakımından bir sınırlılıktır. Boşanma ve ebeveynlik temalarının erkekler açısından toplumsal olarak daha az ifade edilen alanlar olması, bu tür müdahale temelli araştırmalarda erkek katılımcılara ulaşmayı güçleştiren yapısal bir unsur olarak değerlendirilebilir. Boşanma süresine ilişkin ölçüt (6 ay-3 yıl), erken ve ileri evrelerdeki deneyimlerin kapsam dışı kalmasına neden olmuş, bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlamıştır. Programın çevrim içi yürütülmesi erişimi artırsa da yüz yüze etkileşimle sağlanabilen duygusal derinlik ve grup bağlılığının kısmen sınırlı kalmasına yol açmıştır. Beş haftalık izleme süresi, programın etkilerinin uzun vadede sürdürülebilirliğini değerlendirme açısından kısıtlıdır. Ayrıca örneklem Türkiye bağlamıyla sınırlı olması, kültürler arası genelleme konusunda dikkatli yorum yapılmasını gerektirmektedir. Bunun yanı sıra, araştırmada yalnızca ebeveynlerden veri toplanmış; çocukların ebeveynlerindeki değişimleri nasıl algıladıklarına veya yaşadıklarına ilişkin herhangi bir ölçüm yapılmamıştır. Bu durum, ebeveyn stresindeki azalmanın çocukların psikososyal uyumuna olası yansımalarını doğrudan değerlendirme imkânını sınırlandırmaktadır.

Araştırmacılar açısından, gelecekte yürütülecek çalışmaların, farklı sosyo-ekonomik, kültürel ve demografik özelliklere sahip bireyleri kapsayan daha çeşitli örneklemelerle yürütülmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Uzun süreli izleme çalışmaları, müdahalenin kalıcılığını değerlendirme açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, toplumsal damgalanma, sosyal destek ve geniş aile etkileşimleri gibi kültürel faktörlerin psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkilerini inceleyen karma desenli araştırmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, yalnızca ebeveynleri değil, çocukları da kapsayan çoklu bilgi kaynaklarına dayalı veri toplama yöntemleri, program etkilerinin aile sistemi düzeyinde daha bütüncül biçimde incelenmesine imkân tanıyabilir.

Ruh sağlığı profesyonelleri ve alan eğitimcileri açısından, KKT-BOPEP'in grup temelli yapısı, katılımcılar arasında karşılıklı öğrenmeyi, empatiyi ve dayanışmayı destekleyen işlevsel bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmetler uzmanları, aile terapistleri ve klinik psikologların benzer yapılandırılmış programları boşanma, ebeveynlik ve yeniden uyum temalarına uyarlamaları önerilmektedir. Çevrim içi ortamda uygulamaların etkililiğini artırmak için, metafor ve farkındalık egzersizlerini destekleyen dijital içeriklerin ve etkileşimli araçların geliştirilmesi de yararlı olabilir.

Uygulayıcılar açısından, çevrim içi formatın katılımcı devamlılığını kolaylaştırdığı, grup bağlılığını desteklediği ve oturumlardan ayrılma oranlarını azalttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, özellikle zaman ve mekân kısıtları yaşayan tek ebeveynlerin psiko-eğitim süreçlerine erişimini güçlendiren çevrim içi uygulamaların önemine işaret etmektedir. Gelecek programlarda, boşanma sürecinin farklı aşamalarına (örneğin, ayrılık öncesi ya da çekişmeli dönemlere) özgü modüller tasarlanabilir; ekonomik ve hukuki güçlüklerle başa çıkmayı destekleyen içeriklerin eklenmesi, programın kapsayıcılığını artırabilir.

Politika yapıcılar açısından, bulgular tek ebeveynli ailelerin desteklenmesinde psikososyal hizmetlerin ekonomik yardımlarla bütünleştirilmesi gereğine işaret etmektedir. Kamu kurumlarının ve yerel yönetimlerin, toplum temelli psiko-eğitim programlarını yaygınlaştırmaları, çevrim içi destek platformlarını kurumsal düzeyde teşvik etmeleri ve bu programları aile danışmanlığı hizmetleriyle bütünleştirmeleri önerilmektedir. Böyle bir bütüncül yaklaşım, hem ebeveynlerin iyi oluşunu hem de çocukların psikososyal uyumunu destekleyecek sürdürülebilir bir toplumsal model sunabilir.

Kaynakça

- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2011). *Tek Ebeveynli Aileler Araştırması*. T.C. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No:148. ISBN: 978-975-19-5004-8. <https://www.aile.gov.tr/uploads/athgm/uploads/pages/arastirmalar/tek-ebeveynli-aileler.pdf>
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children: An Update. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja (Journal for General Social Issues)*, 23(1). <https://doi.org/doi:10.5559/di.23.1.01>
- American Psychiatry Association. (2013). *Çevrim içi Psikolojik Danışma El Kitabı*. <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology/>
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38.
- Becher, E. H., Cronin, S., McCann, E., Olson, K. A., Powell, S., & Marczak, M. S. (2015). Parents forever, evaluation of an online divorce education program. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(3), 261-276. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1025900>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. baskı). Pegem Akademi.
- Creswell, J. W., & Plano-Clark, V. L. (2020). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi*. Anı Yayıncılık.
- Çelik, O. (2021). *Boşanma sonrası yaşama uyum programının boşanmış bireyler üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güngör, A. (2023). Tek ebeveynli aileler: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(58), 129-155.
- Fisher, B. (1976). *Identifying the needs of formerly married people through a divorce adjustment seminar*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Dissertation Abstracts International. 36. 11A, 7036.
- Flujas-Contreras, J. M., Recio-Berlanga, Á., Andrés, M. P., Fernández-Torres, M., Sánchez-López, P., & Gómez, I. (2023). The relationship between parental stress and psychological adjustment of the children: The role of parental psychological flexibility as a mediator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.07.006>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82-90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Friedman, R. (2023). Group analytic therapy and the online groups. In *Routledge eBooks* (pp. 101-111). <https://doi.org/10.4324/9781003248606-10>
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on cognitive-emotional regulation, resilience, and self-control strategies in divorced women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 195-202. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.5>
- Gonzalez, J. C., Klein, C. C., Barnett, M. L., Schatz, N. K., Garoosi, T., Chacko, A., & Fabiano, G. A. (2023). Intervention and implementation characteristics to enhance father engagement:

- A Systematic review of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(2), 445-458. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00430-x>
- Gurgan, U. (2020). The effect of psychodrama integrated psycho-education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*, 10(1), 56-68. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n1p56>
- Güngör, A., & Haskan Avcı, Ö. (2024). Psychological flexibility and parenting stress in divorced parents. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 12 (3), 1232-1273. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1515745>
- Güzel, N. C. (2020). *Sistemik aile yaklaşımı temelli grup psikoeğitim programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Harris, R. (2025). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2025). *Kabul ve kararlılık terapisi*. Okuyan Us Yayınları.
- Irwin, L., Jesmont, C., & Basu, A. (2019). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of interventions to improve psychological wellbeing in the parents of children with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103511>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.669825>
- Lobato, D., Montesinos, F., & Fluja-Contreras, J. M. (2022). Psychological flexibility is associated with parental stress in relatives of people with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6118. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106118>
- Mullins, L. L., Wolfe-Christensen, C., Chaney, J. M., Elkin, T. D., Wiener, L., Hullmann, S. E., Fedele, D. A., & Junghans, A. (2010). The Relationship Between Single-Parent Status and Parenting Capacities in Mothers of Youth with Chronic Health Conditions: The Mediating Role of Income. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(3), 249-257. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq080>
- O'Connor, M., Munnely, A., Whelan, R., & McHugh, L. (2018). The efficacy and acceptability of third-wave behavioral and cognitive eHealth treatments: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 49(3), 459-475. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.07.007>
- O'Hara, K. L., Rhodes, C. A., Uhlman, R. N., Sandler, I. N., & Wolchik, S. A. (2023). Parental Separation and Divorce: risk and protective factors and their implications for children's adjustment. In *Autism and child psychopathology series* (pp. 173-190). https://doi.org/10.1007/978-3-031-24926-6_10
- Rayburn, S. R., & Coatsworth, J. D. (2021). *Becoming Fathers: Initial Exploration of a Support Program for New Fathers*. *Journal of Perinatal Education*, 30(2), 78-88. <https://doi.org/10.1891/J-PE-D-20-00015>

- Rodriguez, G., Hartley, S. L., & Bolt, D. (2019). Transactional relations between parenting stress and child autism symptoms and behavior problems. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 1887-1898. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3845-x>
- Schramm, D. G., Kanter, J. B., Brotherson, S. E., & Kranzler, B. (2018). An empirically based framework for content selection and management in divorce education programs. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(3), 195-221. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1402656>
- Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 68-72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001>
- Türkiye Aile Yapısı Araştırması İleri İstatistik Analizi. (2019). *Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Araştırma ve Sosyal Politika Serisi*, 65. TDV Matbaacılık. <https://www.aile.gov.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>
- Türkiye Aile Yapısı Araştırması. (2019). *Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Araştırma ve Sosyal Politika Serisi*, 66. TDV Matbaacılık. <https://www.aile.gov.tr/athgm/yayin-kaynak/arastirmalar/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025a). İstatistiklerle aile, 2024 (Yayın No. 53898). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2024-53898>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025b). Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024 (Yayın No. 54194). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
- Uyar, N. (2022). *Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumu: Bilişsel davranışçı kurama dayalı psiko-eğitim programının etkililiği* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Wang, M., Fan, Y., Zhang, Q., Sun, Q., Wan, G., & Hong, J. S. (2023). Multigenerational care or parental care? Familial care types, social-emotional development and mediation of parent-child relationship of single-parent children in mainland China. *Child & Family Social Work*, 28(3), 833-845. <https://doi.org/10.1111/cfs.13008>
- Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19—A practice review. *Group Dynamics Theory Research and Practice*, 24(3), 201-211. <https://doi.org/10.1037/gdn0000140>
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir. Yazarlar etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgileri (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca burada belirtmişlerdir.

Kurul adı: Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu

Tarih: 20.06.2022

No: 00002245197

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %100