

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Ebeveynlere Yönelik Pozitif Psikoterapinin Denge Modeline Dayalı Çevrimiçi Öz-Şefkat Uygulaması: Bir Pilot Çalışma*

An Online Self-Compassion Intervention for Parents Based on the Balance Model of Positive Psychotherapy: A Pilot Study

Tuğba Demirbağ , Songül Çalışkan , Tuğba Sarı 

Öz. Çalışmada Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı'nın ebeveynlerin mental iyi oluş ve anne-baba stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Program her bir oturum 80 dakika olmak üzere dört hafta boyunca çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının her birisi 22 ebeveyninden oluşmaktadır. Çalışmada karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desen kullanılmıştır. Nicel verilerde gruplar arası karşılaştırmalar parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U Testi, grup içi karşılaştırmalar ise Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Nitel veriler ise içerik analizi ile çözümlenmiştir. Nicel veriler program sonrasında deney grubundaki ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerinin arttığını ve anne-baba stresinin azaldığını göstermiştir. Gruplar arası son test puan karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Nitel veriler ise nicel verileri desteklemiş ve "Bilinçli farkındalık", "Öz-Şefkat" ve "Yaşamda Denge" olmak üzere üç tema saptanmıştır. Deney grubundaki mental iyi oluş artışı, stres azalması ve nitel temalar, bu pilot çalışmanın ebeveynler için umut verici bir müdahale potansiyeli sunduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler. Pozitif Psikoterapi denge modeli, öz-şefkat, mental iyi oluş, anne-baba stresi, karma yöntem

Abstract. The study examined the effect of the Balance Model-Based Self-Compassion Program on parents' mental well-being and parental stress. The program was implemented online, with each session lasting 80 minutes over four weeks. Each of the experimental and control groups consisted of 22 parents. The study used a convergent mixed methods design. In the quantitative data, between-group comparisons were analyzed using the Mann Whitney U Test, while within-group comparisons were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Qualitative data were analyzed through content analysis. The quantitative data showed that the mental well-being levels of parents in the experimental group increased and parental stress decreased. No significant difference was found in the post-test score comparisons between the groups. The qualitative data supported the quantitative findings and identified three themes: "Mindfulness," "Self-Compassion," and "Balance in Life." The increase in mental well-being, reduction in stress, and qualitative themes in the experimental group indicate that this pilot study offers a promising intervention potential for parents.

Keywords. Positive Psychotherapy balance model, self-compassion, mental well-being, parental stress, mixed method

Tuğba Demirbağ
Milli Eğitim Bakanlığı, Çanakkale, Türkiye
e-mail: tgbadimirbag@gmail.com

Songül Çalışkan
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye
e-mail: s.oztekin@gmail.com

Tuğba Sarı
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Antalya, Türkiye
e-mail: saritugba75@gmail.com, tugbasari@akdeniz.edu.tr

Geliş/Received: 10/08/2025
Kabul/Accepted: 04/09/2025
<https://doi.org/10.58434/apdad.1762020>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

*Bu çalışma 26. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde özet bildirisi olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Pozitif Psikoterapi bireyin güçlü yanlarına odaklanarak iyi oluşunu destekleyen bir yaklaşım olması bakımından günümüzde önemi vurgulanan psikoterapi ekollerinden biridir (Eryılmaz, 2017, 2020; Sarı vd., 2025). Bu yaklaşım denge, umut ve konsültasyon olmak üzere üç temel prensip üzerine kuruludur (Peseschkian, 1986, 2002). Pozitif Psikoterapide önemli bir kavram olan denge prensibine (modeline) göre, bireyin yaşamında beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyat olarak adlandırılan ve üzerinde çalışılan dört boyut bulunmakta ve insan yaşamı bu dört boyut ile kavramsallaştırılmaktadır (Peseschkian, 1986, 1987). Buna göre, bireyin yaşam enerjisi bu dört boyutta dağılmakta; aynı zamanda birey yaşamında pek çok sorunla karşılaşmakta ve bu dört boyutta dengeye erişebilmek için çaba göstermektedir (Peseschkian & Remmers, 2020a). Denge, sağlıklı bir yaşam için gerekli olduğundan, kişi bu dört boyuta gerekli önemi ve enerjiyi verebilirse yaşamında dengeye erişebilir (Peseschkian, 2002, 2008; Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapide denge modeli boyutları aynı zamanda bireyin ihtiyaçları olarak da ele alınabilir (Peseschkian, 1987; Sarı, 2015). Bireyin yaşam içinde ilişki kurma, bedenine bakım verme, yaptığı işlerde başarılı olma ve yeterince performans gösterebilme, deneyimlerine anlam verebilme ve maneviyata sahip olma gibi ihtiyaçları vardır (Peseschkian & Remmers, 2020b). Bu nedenle Pozitif Psikoterapide bireyin ihtiyaçları üzerinde durulur ve kişi bunları karşılaması için cesaretlendirilir (Peseschkian, 1987, 2002). Eğer birey dengeli bir yaşam için nelere ihtiyacı olduğunu bilerek davranır, kendisini ve yaşamını bu anlamda düzenleyebilirse, Pozitif Psikoterapi yaklaşımında “*kendi kendine yardım*” ilkesini gerçekleştirebilir hale gelir (Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapi yaklaşımının dışında, son yıllarda bireyin kendi kendine yardım becerilerini ve iyi oluşunu destekleyen kavramlar üzerinde de çalışmalar yapılmaktadır. Bu kavramlardan bazıları öz-şefkat ve mental iyi oluş olarak ifade edilebilir. Öz-şefkat bireyin kendisine zor zamanlardan geçen bir arkadaşına davrandığı gibi nezaketle davranabilmesi olarak tanımlanabilir (Germer, 2020;

Neff & Dahm, 2015). Kişinin kendi acısından kaçmak ya da onunla bağlantısını kesmek yerine acısına dokunabilmesi, kendine dönük bir nezaketle acısını hafifletebilmesi, yetersizliklerine yargılamayan bir anlayışla yaklaşabilmesi, öz-şefkat pratiklerinin vurguladığı noktalardır (Neff, 2023; Neff & Germer, 2018). Mental iyi oluş ise, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2022) tarafından, “*her bireyin içindeki potansiyeli ortaya koyduğu, yaşamın günlük stresleriyle başa çıkabileceği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir durum*” olarak tanımlanmaktadır. Mental iyi oluş, bireyin geçmiş ya da şimdiki yaşantıları ile ilgili bedensel, bilişsel ve sosyal sağlığını kapsayan psikolojik durumlardan oluşmaktadır. Bu noktada mental iyi oluş, yaşantılardan memnun olma ve pozitif duygular hissetme gibi deneyimleri içermektedir (Vainganker vd., 2011).

Günümüzde ruhsal ve psikolojik olarak güçlü bireyler yetiştirmede, ebeveynlerin kendi iyilik halleri büyük bir önem taşımaktadır (Liang vd., 2025; Wolicki vd., 2021). Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamalarının yanında kendi psikolojik iyi oluşlarını da desteklemeleri gerekmektedir (Moreira vd., 2015; Neff, 2023). Ebeveynlik rolünün getirdiği stres, anne-babaların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir (Deater-Deckard, 2008). Bu noktada anne-baba stresi, ebeveynlik görevleriyle ilişkili olarak hissedilen baskı ve gerilim olarak tanımlanabilir (Rao & Beidel, 2009). Anne-baba stresi, ebeveyn olmanın beraberinde getirdiği bedensel ve duygusal zorluklarla birlikte (Deater-Deckard, 1998), çocukların bakımı, yetiştirilmesi, eğitimi ve günlük yaşamla ilgili kararların verilmesi gibi sorumluluklarla da ilişkilidir. Ebeveynler kimi zaman bu sorumluluklarla baş edebilirken kimi zaman baş etmede zorlanır ve bu yüzden anne-baba stresi artabilir (Peer & Hillman, 2014).

Fang ve diğerleri (2024), ebeveynlerin %36-50’sinin anne-baba stresi yaşadığını ifade etmektedir. Özellikle, sağlıklı bir aile yapısına sahip olmayan aileler, yaşam döngüsündeki değişimler gibi iç değişimlere ya da işten çıkma, çocuğun okula başlaması ya da yeni bir yere taşınma gibi dış değişimlere uyum sağlamakta zorlanabilir ve aile yapılarını düzenleyemezler. Hatta bu aileler stresli durumlarla karşılaştıklarında sınırlarını katılaştırabilirler (Nazlı, 2020). Bu anlamda anne-

baba stresiyle baş edebilmek ve sağlıklı bireylerden oluşan güçlü bir toplum inşa edebilmek için, toplumda en küçük yapı olan ailenin iyi oluşunun güçlendirilmesi önemlidir. Bu sebeplerden dolayı ebeveynlerin de karşılaştığı pek çok zorluğa ve strese rağmen aile yaşantılarında dengede kalabilmek ve iyi olabilmek için çaba sarf edecekleri ön görülmektedir. Dolayısıyla ebeveynlerin güçlenmesine destek olacak psikolojik müdahaleler önem kazanmaktadır (Seligman, 2002).

Ebeveynlerin yaşamlarındaki stres faktörlerinden biri de zor zamanlardan geçerken kendileriyle ilişki kurma biçimi olarak ifade edilebilir. Ebeveynlerin kendileriyle ilişki kurma biçiminde ise öz-şefkat kavramı dikkat çekmektedir. Öz şefkat, öz ilişki kurmanın uyarlanabilir bir yolu olarak belirtilmekte (Gilbert & Procter, 2006) ve düşük öz-şefkat düzeyine sahip ebeveynlerin stres yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Gouveia vd., 2016). Dolayısıyla, ebeveyn olmanın bireylere yüklediği çeşitli sorumluluklarla birlikte oluşan anne-baba stresi göz önünde bulundurulduğunda, öz-şefkatin anne-baba stresi ile baş etmede güçlü bir yaklaşım olarak umut verdiği söylenebilir (Moreira vd., 2015). Alan yazında öz-şefkatin anne-baba stresine karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir (Stenz vd., 2022). Zor zamanlarda aile üyelerinin hem kendilerine hem de birbirlerine şefkatle yaklaşması da önem taşımaktadır. Sağlıklı aileler, stresli zamanlarda ya da herhangi bir kriz durumunda birbiri ile dayanışma içerisinde olarak, birbirlerine şefkat sunabilmektedir (Nazlı, 2020). Ayrıca zor zamanlarda, ebeveynlik stresinin azaltılmasında aile desteklerinin rolü, ebeveynlerin başa çıkma tepkilerini eğiten müdahaleler ve özellikle annelik olmak üzere ebeveynliğin getirdiği stresi azaltabilecek sosyal politikalar önemli görülmektedir (Deater Deckard, 2008). Bu noktada, Türkiye’de Cumhurbaşkanlığı bünyesinde, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı iş birliği ile, 2024-2028 tarihlerini kapsayan “Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Vizyon Belgesi ve Eylem Planı” hazırlanmış, 2025 yılı Aile Yılı olarak ilan edilmiş ve aileleri destekleyici çalışmalar yapılmasına önem verilmiştir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024). Aile toplumun en önemli birimini oluşturduğu için, ailelerin korunmasına yönelik çalışmalar yapılmasının, sağlıklı aileler oluşturmada etkili olacağı düşünülmektedir (Gökkaya & Nazlı, 2019).

Pozitif Psikoterapi (Milena & Simeonova, 2024; Ünsal Özberk, 2025) ya da öz-şefkate dayalı müdahaleler (Lhren, 2021; Liang vd., 2024; Zhang vd., 2023; Zmuda, 2024) ebeveynlerin iyi oluşunu desteklemede etkili bulunmuştur. Öz şefkat temelli programlar incelendiğinde, farklı ebeveyn gruplarında etkili sonuçlar olduğu görülmüştür. Çeşitli öz-şefkat programlarının sonuçları, ebeveynlerin kendine yönelik eleştiriyi azalttığını, yargısızca yaklaşmayı öğrenebildiğini, kendilerini ebeveynlikte izole hissetmeyip, bir bütünün parçası olarak görebildiğini göstermektedir (Kirby vd., 2023; Zhang vd., 2023). Benzer şekilde öz-şefkat uygulamalarını benimseyen ebeveynlerin, ebeveynlik stresiyle etkili bir şekilde baş edebildiği ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Lathren, 2021; Liang vd., 2024; Zmuda, 2024). Ünsal Özberk (2025) tarafından Pozitif Psikoterapiye dayalı olarak uygulanan aile eğitim programıyla da ebeveynlik öz yeterliliğinde artış, ebeveyn stresi ve otoriter ebeveynlik yaklaşımında ise düşüş olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmalar genellikle yüz yüze uygulanmış ve Pozitif Psikoterapi'nin Denge Modeli ile öz-şefkatin entegrasyonu ele alınmamıştır. Özellikle yoğun ebeveynlik sorumlulukları nedeniyle yüz yüze programlara katılmakta zorlanan ebeveynler için çevrimiçi formatlar, katılımı kolaylaştırabilir. Bu çalışmanın amacı ebeveynlere yönelik çevrimiçi denge modeli temelli öz-şefkat programının etkisini inceleyerek hem literatürdeki bu boşluğu doldurmayı hem de ulusal aile destek politikalarına (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024) katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın alt problemleri ise şu şekilde ifade edilebilir:

1. Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı, deney grubundaki ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerini artırmakta mıdır?
2. Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı, deney grubundaki ebeveynlerin anne-baba stresini azaltmakta mıdır?
3. Program sonrası deney grubu ile kontrol grubunun mental iyi oluş ve anne-baba stresi son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark var mıdır?
4. Programa katılan ebeveynlerin çalışma süresince deneyimleri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Çalışmada pozitif psikoterapinin denge modeline dayalı çevrimiçi öz-şefkat uygulamasının, mental iyi oluş ve anne-baba stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desende yürütülmüştür. Yakınsayan desende nicel ve nitel veriler eş zamanlı olarak toplanmaktadır (Creswell, 2022). Çalışmanın nicel aşaması deney ve kontrol gruplu (2 x 2) ön test ve son test deneysel desende yürütülmüştür (Büyüköztürk vd., 2020). Bu aşamada bağımsız değişken, Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı, bağımlı değişkenler ise mental iyi oluş ve anne-baba stresi olarak belirlenmiştir. Çalışmanın nitel aşamasında ise fenomenolojik desen kullanılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcılarını çevrimiçi yoluyla ulaşılan ebeveynler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılmak isteyen ve dahil etme ölçütlerini karşılayan ebeveynler araştırmanın katılımcıları olmuştur (Onwuegbuzie & Collins, 2007). Katılımcılar, gönüllü olan ebeveynler arasından seçilmiş, basit seçkisiz yöntem ile deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur (Büyüköztürk vd., 2020). Deney grubu 22; kontrol grubu 22 ebeveyninden oluşmaktadır. Deney grubunun tamamı anne ebeveynlerden oluşmakta, kontrol grubunda ise 2 ebeveyn baba, 20 ebeveyn anneden oluşmaktadır. Çalışma grubunu dahil etme ölçütleri şu şekilde belirlenmiştir: 1) Ebeveyn olmak, 2) Araştırmaya gönüllü katılım formunu imzalamayı kabul etmek, 3) Oturumlara katılabilecek durumda olmak, 4) Herhangi bir öz-şefkat uygulamaması yapmamış olmak. Çalışma grubunun dışlama ölçütleri ise şunlardır: 1) Psikiyatrik bir tanısının olması, 2) Psikiyatrik ilaç tedavisine devam etmek, 3) Mevcut durumda psikolojik destek alıyor olmak olarak belirlenmiştir. Ebeveynlerin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ebeveynlerin Demografik Bilgileri

Grup	Deney Grubu (N=22)		Kontrol Grubu (N=22)	
	Kişi (n)	Yüzde (%)	Kişi (n)	Yüzde (%)
25-29	0	0	1	4,55
30-34	3	13,63	3	13,63
35-39	13	59,09	9	40,90
40-44	4	18,18	6	27,27
45 ve üstü	2	9,09	3	13,63
Toplam	22	100	22	100
Psikolojik Danışman	1	4,55	1	4,55
Muhasebeci	2	9,09	0	0
İnfluencer	1	4,55	0	0
Öğretmen	9	40,90	7	31,81
Ev hanımı	3	13,63	4	18,18
Aşçı	1	4,55	1	4,55
Psikolog	2	9,09	0	0
İnsan kaynakları	1	4,55	0	0
Yardımcı Personel	1	4,55	0	0
Memur	1	4,55	1	4,55
Avukat	0	0	1	4,55
İşçi	0	0	3	13,63
Şoför	0	0	1	4,55
Esnaf	0	0	1	4,55
Sağlıkçı	0	0	2	9,09
Toplam	22	100	22	100
İlköğretim	0	0	3	13,63
Ortaöğretim	4	18,18	5	22,72
Ön lisans	0	0	0	0
Lisans ve lisans üstü	18	81,81	14	63,63
Toplam	22	100	22	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi hem deney grubu hem de kontrol grubunun çoğunluğu 35-39 yaş arasındaki ebeveynlerden oluşmaktadır. Bu ebeveynlerden deney grubunun tamamı anne iken, kontrol grubunda mesleği şoför olan baba ile mesleği sağlıkçı olan ebeveynlerden birisi babadır. Dolayısıyla kontrol grubunda 2 baba, 20 anne bulunmaktadır. Mesleklerde ise her iki grupta da

öğretmenlik mesleğinin daha çok olduğu görülmektedir. Benzer şekilde her iki grupta lisans ve lisans üstü eğitimin çoğunlukta olduğu ebeveynler bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF) (Demirtaş & Baytemir, 2019) ve Anne-Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) (Kaymak Özmen & Özmen, 2012) ve Ebeveyn Öz-Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan her oturumda Google form ve zoom chat aracılığıyla oturum sürecinin değerlendirmelerini içeren görüşler alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Ebeveynlerin demografik bilgilerinin yer aldığı, çalışma için araştırmacılar tarafından hazırlanmış bir formdur. Ebeveynlerin yaşı, eğitim düzeyi ve mesleği gibi demografik bilgileri bulunmaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF). Ölçek Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş, Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşan tek boyutlu 5'li likert tipinde (Her zaman=5 Sık Sık=4, Bazen=3, Nadiren=2, Hiçbir zaman=1) bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları toplamda 394 üniversite öğrencisi ile iki farklı grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Doğrulamalı faktör analizi çalışmaları her iki grupta da sağlanmış ve model doğrulanmıştır. Ölçüt geçerliğinde ise kullanılan ölçeklerle hem pozitif hem de negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı birinci çalışma grubu için .84 olarak bulunmuştur. İkinci çalışma grubu içinse .86 olarak hesaplanmıştır. Bu kapsamda WEMİÖÖ-KF'nin bireylerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemede psikometrik özellikleriyle kullanılabilir bir ölçek olduğu saptanmıştır.

Anne-Baba Stres Ölçeği (ABSÖ). Ölçek Kaymak Özmen ve Özmen (2012) tarafından geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan tek boyutlu ve dörtlü likert tipinde

(Her zaman=4, Sık sık=3, Bazen=2, Hiçbir zaman=1) bir ölçektir. Ölçek için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 438 ebeveyn üzerinde yapılmıştır. Geçerlik için açımlayıcı faktör analizi çalışması kapsamında tek faktörlü yapı ortaya çıkmış, doğrulayıcı faktör analizi çalışmasında ise model doğrulanmıştır. Güvenirlik için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Spearman Brown iki yarı test güvenirliği ise .82 olarak hesaplanmıştır. Madde uyum indeks değerleri ise .34 ile .58 arasında bulunmuştur. Bu kapsamda ABSÖ'nün ebeveynlerin stres düzeyini belirlemede etkili bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

Ebeveyn Öz Değerlendirme Formu. Grup çalışması sırasında nicel verilerle paralel olarak toplanması amaçlanan sorulardan oluşmaktadır. Formda şu sorular bulunmaktadır: *“Çalışma sırasındaki deneyiminizi nasıl tanımlarsınız?”*, *“Öz şefkati tanımlamanızı istesek neler söylersiniz?”*, *“Öz şefkatin size göre yararı, etkileri, gerekliliği vb. nelerdir?”*, *“Denge modelini yaşamınızda nasıl kullanmayı planlıyorsunuz?”* Bu sorularla programa katılan ebeveynlerin süreç içerisindeki deneyimlerini incelemek amaçlanmıştır. Bu deneyimler çalışmada nitel veriler olarak ele alınmıştır.

Denge Modelli Temelli Öz-Şefkat Programı

Ebeveynlerin kendilerine dengeli bir yaşam oluşturarak öz-şefkatli yaklaşabilmesini hedefleyen pozitif psikoterapinin denge modeline dayalı çevrimiçi öz şefkat programı hazırlanmıştır. Böylece anne-baba stresinin azalması ve mental iyi oluş düzeyinin artması beklenmiştir. Bu noktada program, pozitif psikoterapinin denge modeli (Eryılmaz, 2017, 2020; Pesesckian, 1986, 2002, 2016; Pesesckian & Remmers, 2020; Sarı, 2015) ve pozitif psikoloji kavramlarından öz-şefkat alan yazını temel alınarak hazırlanmıştır (Germer, 2020; Neff, 2023; Neff & Dahm, 2015; Neff & Germer, 2023). Ayrıca alan yazında uygulanan pozitif psikoterapi ve öz-şefkat programlarından da faydalanılmıştır (Eryılmaz, 2015; Sarı vd., 2024; Sarı vd., 2025; Yıldırım & Sarı, 2022). Program Nazlı (2024a) tarafından oluşturulan kapsamlı gelişimsel rehberlik programının aşamalarına göre hazırlanmıştır. Bu anlamda planlama, tasarlama, uygulama, değerlendirme ve geliştirme aşamaları dikkate alınmıştır.

Planlama aşamasında programın alt yapısı Pozitif Psikoterapi ve öz-şefkat kuramsal yaklaşımı olarak belirlenmiştir. Tasarlama aşamasında kazanımlar doğrultusunda ebeveynlere kazandırılacak yeterlikler tespit edilmiş ve programın içeriği hazırlanmıştır. Ebeveynlere Pozitif Psikoterapi denge modeli ve öz-şefkat kavramları ile ilgili hem kuramsal hem de uygulamalı içerikler belirlenmiştir. Uygulama aşamasında program dört oturum çevrimiçi olarak uygulanmış ve her bir oturum 80 dakika sürmüştür. Bu aşama için çevrimiçi uygulama ile ilgili güvenlik önlemleri alınarak, bir uygulama planı hazırlanmıştır. Değerlendirme aşamasında hem nicel ölçme araçları hem de nitel formlar hazırlanmış ve program değerlendirmesi yapılmıştır. Geliştirme aşaması içinse programın pilot bir çalışma olduğu ifade edilmiş ve sınırlılıklar ele alınarak, gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Program kazanımlar doğrultusunda oluşturulmuş, yeterlik alanları ile ilgili bilgilendirme çalışmaları ve etkinlikler ile değerlendirme aşamaları şeklinde devam etmiştir. (Nazlı, 2024a). Aşağıda Tablo 2’de oturum, tema, kazanım ve içerik paylaşılmıştır.

Tablo 2. Denge Modelli Temelli Öz-Şefkat Programı Oturum, Tema, Kazanım ve İçerik

Oturum	Tema	Kazanım	İçerik
1	Şefkat ve Öz-Şefkat Kavramları	Grup üyelerinin şefkatin ve öz şefkatin ne anlama geldiğini öğrenmesi Grup üyelerinin öz-şefkate dair yanlış inanışları öğrenmesi Grup üyelerinin öz-şefkatin bedeni nasıl etkilediğini fark etmesi Grup üyelerinin öz-şefkati deneyimlemesi	Tanışma Grup kuralları ve grup süreci hakkında bilgi verme Şefkat, öz-şefkat konusunda bilgi verme Öz-şefkate dair yanlış inanışlar hakkında bilgi verme Şefkat Bileşenlerini Fark Etme Meditasyonu (Germer, 2020) Sanat Uygulaması (Şefkat İmgesi)

Oturum	Tema	Kazanım	İçerik
2	Pozitif Psikoterapi Denge Modeli	Grup üyelerinin denge modelini öğrenmesi Grup üyelerinin kendi denge modellerini çizebilmesi Grup üyelerinin psikoserumlarını öğrenmesi Grup üyelerinin denge modeli ile öz-şefkat kavramını ilişkilendirmesi	Denge modeli hakkında bilgi verme Denge modeli çizim uygulaması Psikoserum etkinliği Denge modelinin her bir boyutunda öz-şefkat etkinliği Sevgi Dolu Nezaket Uygulaması (Uyarlama) Denge Modeli Egzersizi Ev Ödevi
3	Beden ve İlişki Boyutlarında Öz-Şefkat	Grup üyelerinin bedene odaklanarak zor zamanlardan geçerken öz şefkati deneyimlemesi Grup üyelerinin beden boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi	Ev Ödevinin Değerlendirilmesi Beden boyutunda öz-şefkat etkinliği İlişki boyutunda öz-şefkat etkinliği Şefkatli Beden Taraması Uygulaması (Germer, 2020) Kuru Üzümlle Bilinçli Farkındalık Uygulaması Bilinçli Farkındalık Ev Ödevi
4	Başarı ve Anlam Boyutlarında Öz-Şefkat	Grup üyelerinin ilişki boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi Grup üyelerinin öz şefkati deneyimleyerek	Ev ödevlerinin değerlendirilmesi Başarı boyutunda öz-şefkat etkinliği Anlam boyutunda öz-şefkat etkinliği Şefkatle Nefes Molası (Brink vd., 2021) Grup sürecinin değerlendirilmesi Sonlandırma

Oturum	Tema	Kazanım	İçerik
		yaşamla bağ kurmanın yollarını keşfedebilmesi	
		Grup üyelerinin başarı boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi	
		Grup üyelerinin anlam boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi	

Verilerin Toplanması

Çalışmayı gerçekleştirmek amacıyla Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 30.04.2025 tarihli ve 277 sayılı karar ile onay alınmıştır. Ardından sosyal medya hesaplarından bir afiş aracılığıyla duyuru yapılmıştır. Bu duyuru sonrasında, katılımcı olmak için gönüllü olan ve çalışmanın dâhil etme ölçütlerini karşılayan ebeveynler ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Oturumların tamamı birinci ve ikinci araştırmacı tarafından, üçüncü araştırmacının süpervizörlüğünde haftada iki oturum olarak Pazartesi ve Cuma günleri, toplamda dört oturum zoom aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi uygulama ile ilgili gerekli önlemler alınmış ve çevrimiçi psikolojik danışma koşulları sağlanmıştır (American Counseling Association [ACA], 2014; Erdem vd., 2020; Zeren & Bulut, 2018). Örneğin, grup liderleri ve eğitim yetkinlikleri ile ilgili katılımcılar hem sözlü hem de onam formuyla bilgilendirilmiştir. Bu kapsamda grup liderlerinden biri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitimini tamamlamış, diğeri ise yine aynı alanda yüksek lisans eğitimini bitirmiştir. Dolayısıyla grup liderlerinin, grup çalışmaları ile ilgili gerekli donanım ve beceriye sahip olduğu ifade edilebilir. Bu liderler, üçüncü yazardan

süpervizyon olarak aktif bir şekilde Pozitif Psikoterapi, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık gibi konularda grup çalışmaları yürütmektedir. Aynı zamanda her iki liderde toplamda 4,5 yıl süren Pozitif Psikoterapi temel ve master eğitimlerini tamamlamış ve süpervizörlüğü gerçekleştiren son yazar Pozitif Psikoterapi uluslararası master eğitmenidir.

Çalışmada katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış, katılımcıların çalışma başlamadan önce kendilerine sessiz ve uygun bir ortam sağlamaları, tüm katılımcıların çalışma boyunca kameralarının açık olması gerektiği bilgisi verilmiştir. Katılımcıların kendilerini rahatsız hissettiklerinde ve çalışmayı bırakmak istediklerinde ayrılacakları bilgisi verilmiştir. Tüm katılımcılar bahsedilen kurallara uymuş ve uygulamaların tamamına katılmışlardır. Çalışmadan ayrılmak isteyen herhangi bir katılımcı olmamıştır. Bu anlamda katılımcıları bilgilendirme, süreç boyunca saygılı olma, katılımcıları koruma, gizlilik ve mahremiyet, uygun donanım kullanılması, kayıtların uygun bir biçimde tutulması ve saklanması ile verilerin kimseyle paylaşılmaması gibi çevrimiçi psikolojik danışma kurallarına uyulmuştur (ACA, 2014; Erdem vd., 2020; Zeren & Bulut, 2018).

Uygulama öncesinde, ebeveynlere çalışmanın amacı, süresi ve süreç ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, bu bilgilerin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Süreç ve ölçekler ile ilgili bilgi verildikten sonra ölçekler katılımcılara ön test olarak uygulanmıştır. Ölçek puanlarında, ortalamanın altında olan ebeveynler basit seçkisiz yöntem ile deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Veri toplama araçları, deney ve kontrol gruplarına çalışma bittikten sonra yeniden uygulanmıştır. Aynı zamanda her oturumda deney grubunda yer alan ebeveynlerden Zoom Chat aracılığıyla ve ebeveyn öz değerlendirme formu ile sürece ilişkin deneyimlerini içeren veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Nicel veriler, ebeveyn sayısı 30'dan az olduğu için, parametrik olmayan istatistiki yöntemler ile çözümlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2014). Gruplar arası ortalamalar Mann-Wihtney U Testi, grup içi ortalamalar ise Wilcoxon İşaretli

Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının birbirine benzer olup olmadığı Mann Whitney U testi ile incelenmiş ve grupların ölçek puanları bakımından birbirine denk olduğu görülmüştür (Pallant, 2011). Verilerin analizi için SPSS 28.0 programı kullanılmıştır. Etki büyüklüğü Rosenthal'ın $r=z/\sqrt{N}$ formülü ile hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2015).

Ebeveynlerden Zoom Chat aracılığıyla ve ebeveyn öz değerlendirme formu ile elde edilen nitel veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizinde tümevarımsal bir yaklaşım izlenmekte ve veriler buna göre analiz edilmektedir. Bu kapsamda, öncelikle kodlar, ardından kategoriler ve son olarak da temalar iki kodlayıcı tarafından oluşturulmuş, ardından kodlayıcılar bir araya gelerek veri analizini karşılaştırmışlardır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Kodlayıcılar arası güvenilirlik nitel verileri sağlam kılan yöntemlerden birisidir. Bu noktada Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılmaktadır. Miles ve Huberman Uzlaşma Güvenirliği Yüzdesi=Görüş Birliği/ (Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı) *100 olarak hesaplanmaktadır. Bu noktada hem ayrı ayrı temalar için hem de genel güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bilinçli farkındalık teması için kodlayıcılar arası güvenilirlik 94,74 olarak hesaplanmıştır. Öz-şefkat teması için güvenilirlik katsayısı 92,59 olarak bulunmuştur. Yaşamda denge teması için güvenilirlik katsayısı 94,74 olarak bulunmuştur. Kodlayıcılar arası genel güvenilirlik katsayısı ise 93,85 olarak hesaplanmıştır. Kodlayıcılar arasındaki uzlaşma yüzdesinin .80 üzerinde olması Miles ve Huberman (1994) için yeterlidir. Buna göre genel güvenilirlik değeri ve temaların güvenilirlik değerlerinin yeterli olduğu söylenebilir. Analiz sonuçları, Şekil 1'de verilmiştir. Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirlik hesaplarının yapılmasında Miles ve Huberman'a (1994) ek olarak, Lincoln ve Guba'nın (1986) "doğruluk değeri, uygulanabilirlik, tutarlık ve nötrlük" kategorileri dikkate alınmıştır. Örneğin, doğruluk değeri kategorisi için çalışma açık ve anlaşılır bir şekilde sunulmuş, uygulanabilirlik için veri toplama süreci ile bulgular detaylı olarak aktarılmış, tutarlık için kodlayıcılar arası güvenilirlik değerleri hesaplanmış, nötrlük içinse araştırma tarafsız bir şekilde yürütülmüştür.

BULGULAR

Nicel Bulgular

Aşağıda öncelikle grup içi karşılaştırmalar, ardından da gruplar arası karşılaştırmalara yer verilmiştir.

Tablo 3. Deney Grubunun Mental İyi Oluş (MİO) ve Anne-Baba Stresi (ABS) Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

ÖnTest-SonTest	Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p	r
MİO	Negatif Sıra	6	9,00	54,00	-2,362	,018	0,50
	Pozitif Sıra	16	12,44	199,00			
	Eşit	0					
ABS	Negatif Sıra	15	10,23	153,50	-2,970	,003	0,63
	Pozitif Sıra	3	5,83	17,50			
	Eşit	4					

(* $p < .05$), $n=22$)

Tablo 3, deney grubunun mental iyi oluş ($z=-2,362$, $p<.05$, $r=-0,50$) puanları ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Deney grubunun mental iyi oluş ölçeği son test puanları sıra ortalamaları, ön test puanları sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Deney grubunun anne-baba stres ölçeği puanları ön test ve son test puanları arasında da anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır ($z=-2,970$, $p<.05$, $r=-0,63$). Katılımcıların, anne-baba stres ölçeği puanları sıra ortalamaları azalmıştır. Deney grubunun son test puanları, ön test puanlarıyla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşüktür. Buna göre deney grubunun mental iyi oluş ve anne baba stres düzeyleri grup çalışmasından etkilenmiştir. Mental iyi oluş için etki büyüklüğü .50; anne baba stresi için etki büyüklüğü .63 olarak hesaplanmıştır, buna göre tüm değişkenler için büyük düzeyde bir etki büyüklüğü söz konusudur (Cohen, 1988).

Tablo 4. Kontrol Grubunun Mental İyi Oluş (MİO) ve Anne-Baba Stresi (ABS) Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

ÖnTest-SonTest	Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
MİO	Negatif Sıra	5	4,40	22,00	-1,657	,098
	Pozitif Sıra	8	8,63	69,00		
	Eşit	9				
ABS	Negatif Sıra	10	8,50	85,00	-,404	,686
	Pozitif Sıra	7	9,71	68,00		
	Eşit	5				

(* $p < .05$), $n=22$)

Tablo 4'te görüldüğü üzere, kontrol grubunda bulunan katılımcıların mental iyi oluş ($z=-1,657$ $p>.05$) ve anne-baba stresi ($z=-,404$ $p>.05$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre kontrol grubu puanlarında herhangi bir değişim olmamıştır. Deney ve kontrol grupları ise Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Mental İyi Oluş (MİO) ve Anne-Baba Stresi (ABS) Ön Test ve Son test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları

	Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test	MİO	Deney	22	20,09	442,00	-1,250	,211
		Kontrol	22	24,91	548,00		
	ABS	Deney	22	24,89	547,50	-1,238	,216
		Kontrol	22	20,11	442,50		
Son Test	MİO	Deney	22	21,82	480,00	-,354	,723
		Kontrol	22	23,18	510,00		

ABS	Deney	22	21,32	469,00	-,612	,540
	Kontrol	22	23,68	521,00		

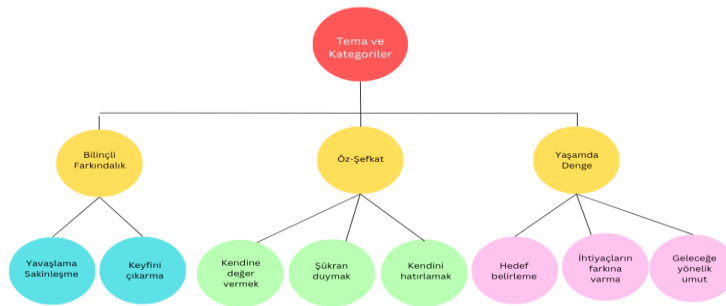
(* $p < .05$)

Tablo 5 incelendiğinde, deney ve kontrol grupları mental iyi oluş ($z = -1,250$ $p > .05$) ve anne-baba stresi ($z = -1,238$ $p > .05$) ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre deneysel işlem öncesinde bu puanlara göre gruplar birbirine denktir. Deney ve kontrol grupları mental iyi oluş ($z = -,354$ $p < .05$) ve anne-baba stresi ($z = -,612$ $p < .05$) son test puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre deney grubunda kendi içerisinde ilerleme olsa da gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında, deney grubunun son test puanları ile kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Nitel Bulgular

Ebeveynlerden nicel verilerle birlikte süreç içerisindeki deneyimlerini ile ilgili veriler alınmıştır. Bu veriler fenomenolojik desen kullanılarak, içerik analizi ile çözümlenmiştir. Nitel bulgular “*Bilinçli Farkındalık*”, “*Öz-Şefkat*” ve “*Yaşamda Denge*” temaları olmak üzere üç temadan oluşmaktadır. Şekil 1’de nitel bulguları içeren tema ve kategoriler yer almaktadır.

Şekil 1. Nitel Bulguları İçeren Tema ve Kategoriler



Bilinçli farkındalık teması, “yavaşlama/sakinleşme” ve “keyfini çıkarma” kategorilerinden oluşmaktadır. “Yavaşlama/sakinleşme” kategorisi için kodlar şu şekilde belirlenmiştir: “*sakinlediğim bir süreç, gevşemek, yavaşladığım bir süreç, anda olmak, nefes farkındalığı, sakinleştirici bir yaklaşım, sakin bir yaşam, rahatlamak, gergin olan kasların açılmaya başlaması, ruhun dingin bissetmesi, şefkatin varlığının rahatlatması, şefkatin varlığının sakinleştirmesi, huzur*”. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde ifade edilebilir: **K1:** “*Gevşedim, bir sakinlik geldi.*” **K2:** “*Rahatladım uykuym geldi.*”, **K3:** “*Vücudumda gergin olan kaslarım açılmaya başladı.*” **K4:** “*Kendime yöneldiğim, biraz daha ruhumun dinginleştiği, biraz daha kendime sakin ol, yavaşla dediğim bir süreç oldu.*”

Bilinçli farkındalık temasının ikinci kategorisi olan “keyfini çıkarma” için kodlar şu şekilde belirlenmiştir: “*tadını alarak yemek, keyifle yemek, farkında olarak yemek, hayatın tadını almak, yaşamın keyfini çıkarmak, anda kalarak keyif almak*”. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde ifade edilebilir. **K5:** “*Her ne olursa olsun oradaydım, kuru üzümü yarım yarım yemek harikaydı.*”, **K6:** “*Kuru üzüme ne kadar ayıyp ettiğimi fark ettim, ne kadar da tadına varamadan tüketiyordum.*” **K7:** “*Artık yavaş yavaş keyifli bir yaşam sürmeye gayret edeceğim.*”

Öz-şefkat teması, “kendine değer vermek”, “şükran duymak” ve “kendini hatırlamak” kategorilerinden oluşmaktadır. “Kendine değer vermek” kategorisi için kodlar şu şekilde ifade edilebilir: “*kendine öncelik vermek, kendini tanımak, bedene önem vermek, kendine nazik olmak, kendine anlayış göstermek, kendine hassas davranmak, kendine şefkatle yaklaşmak, şefkatin varlığını bissetmek, kendi acını hafifletmek için çaba göstermek, hataları kabul edici olmak, duyguları fark etmek*”. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde belirtilebilir: **K8:** “*Canım ayaklarım. Her şeyi yetiştirmeye çalışırken yormuşum bedenimi, oksijene ihtiyacım varmış.*”, **K9:** “*Canım kendim iyi ki varsın.*”, **K10:** “*Kendime karşı da nazik olmak, karşımdakilere gösterdiğim nezaketi, anlayışı ve hassasiyeti kendi benliğime de gösterebilmek.*”

Öz-şefkat temasının ikinci kategorisi olan “şükran duymak” ile ilgili kodlar şu şekilde saptanmıştır: “*sahip olunanlarla ilgili şükretmek, yaşamda olanların kıymetini bilmek, kendimize teşekkür etmek, iyi şeylerin farkına varmak, anda kalmanın önemini*”

bilmek, yaşamdaki güzelliklerden mutlu olma". Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde açıklanmıştır: **K11**: "Ne kadar şükretsek az olduğunu gördüm.", **K12**: "Her şeye sahip olduğum için şükrettim." Öz şefkat temasının son kategorisi olan "kendini hatırlamak" ile ilgili kodlar ise şunlardır: "duyguları kabul etme, kendini sevmek, kendine sarılmak, kendimle temas, kişinin kendisine yönelik bir şeyler yapması, öz saygıyı desteklemek, içsel dünyanın farkına varma, kendime yolculuk, bedenin farkına varma, bedeni kabul etme." Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şöyle belirtilebilir. **K13**: "Sanki yüreğimin bir köşesinde gizli bir bahçe vardı talan edilmiş ve kendimin girmeye korktuğu, yanımda birilerinin olduğunu bilerek o bahçeye girmek iyi geldi." **K14**: "Kendimi ötelemişim hep, farkındalığım arttı.", **K15**: "Herkese yetişip kendine geç kalan ben için ben kendime hoş geldim. Bu çok güzel bir his."

Yaşamda denge teması ise "hedef belirleme", "ihtiyaçların farkına varma" ve "geleceğe yönelik umut" olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır. "Hedef belirleme" kategorisi için kodlar şu şekilde ifade edilebilir: "gelecek planları yapma, şefkati bir sonraki nesillere aktarabilmek, günlük plan oluşturmak, küçük hedefler belirlemek, fırsat yaratmak, dengeli bir yaşam oluşturmak, belli aralıklarla denge modelini çizmek, denge modelinde kendini değerlendirmek. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar şu şekilde aktarılabilir. **K16**: "Hayat içindeki koşturmacalar arasında kendim için fırsat yaratacağım.", **K17**: "Ara ara denge modelini çizip, eksik ya da fazla yaptığım aktiviteleri yazacağım.", **K18**: "Fazla vakit ayırdığım eylemlerimi vakit vakit ayıramadıklarımla dengeleyeceğim."

Yaşamda denge temasının ikinci kategorisi olan "ihtiyaçların farkına varma" ile ilgili kodlar şunlardır: "temel ihtiyaçları belirlemek, daha fazla ihtiyaç duyulan alanları belirlemek, düzenli olarak kendini gözlemlemek, denge modelinin her bir alanında ihtiyaçları fark etmek, enerjinin az harcandığı alanları belirlemek. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar şu şekilde ifade edilebilir: **K19**: "Denge modelini belirli aralıklarla çizip yeniden değerlendirmek istiyorum.", **K20**: "Düzenli olarak kendimi gözlemlemek istiyorum.", **K21**: "Fazla vakit ayırdığım eylemlerimi vakit ayıramadıklarımla dengelemeyi amaçlıyorum." Yaşamda denge temasının son kategorisi olan "geleceğe yönelik umut" ile ilgili kodlar şu şekilde belirlenmiştir: "iyimser olma, geleceğe inanma,

*olumlu şeyler yaşama, planlarımın gerçekleşeceğini düşünme, hedeflerime ulaşma, dengeli yaşamla iyi hissetme.” Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar şu şekilde ifade edilebilir: **K22:** “Kendini arka plana atmış bir anne olarak, içimde kendime ne kadar haksızlık ettiğimin, bir şekilde kendime bu değeri vermem gerektiği ve nasıl vereceğime dair aydınlanma yaşadım.”, **K1:** “Hayatın içinde kendime zaman ayıracağım ve bu sayede gelecek benim için daha iyi olacak.”, **K2:** “Eksik olduğumu gördüğüm alanlarda kendimi geliştirmeye yönelik etkinliklerle dengeyi bulmaya çalışacağım.”*

TARTIŞMA

Bu çalışmada “Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programının” ebeveynlerin mental iyi oluş ve anne-baba stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda “Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programının”, ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerini artırmada ve anne-baba stres düzeyleri azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nicel bulgular, ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığını, anne-baba stres düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde azaldığını göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında, deney ve kontrol grubu son test puanları arasında mental iyi oluş ve anne-baba stres düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, nitel bulguların nicel bulguları desteklediği görülmüş, “Bilinçli Farkındalık”, “Öz-Şefkat” ve “Yaşamda Denge” olmak üzere üç tema saptanmıştır. Hem nicel hem de nitel bulgular dört oturumluk çevrimiçi denge modeli temelli öz-şefkat programının ebeveynlerin kendilerine yönelik iyi oluş düzeylerini artırdığını, denge modelini yaşamlarına entegre etmeye çalıştıklarını, öz-şefkatli benliklerini geliştirme yolunda adım attıklarını ve ebeveynlik stresinin ise azaldığını göstermektedir. Çalışmanın öz-şefkat uygulaması deneyimini ilk defa yaşayan ebeveynleri içermesi, çalışmanın güçlü yanlarından birini oluşturmaktadır.

Araştırmanın nicel bulguları incelendiğinde, denge modelinin her bir alanıyla ilgili farkındalık kazanan ve öz-şefkat becerileri gelişen ebeveynlerin, stresle baş etme becerilerinin güçlendiği ve mental iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bulgular grup çalışmalarının ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerinin artması (Lindsay vd., 2011; Sun vd., 2022) ve anne-baba stres düzeylerinin azalması alan

yazınıyla tutarlıdır (Apaydın, 2022; Arıcı Özcan & Arslan, 2018; Atasayar, 2023; Carroll, 2021; Potharts vd., 2019). Ebeveynlerin denge modelinde enerjisini fazla kullandıkları veya çok düşük enerjiye sahip oldukları alanlarda kendilerine şefkatli bir yaklaşım göstermeleri, gelişimleri ve dengeli bir yaşam sürmeleri açısından önemlidir, aksine öz-eleştiriye fazla kullanan bireylerin gelişim gösterme, yeni perspektifler edinme ve gelişim için fırsatları değerlendirmede zorlanma yaşadıkları bilinmektedir (Gilbert, 2009). Bu çalışmada da ebeveynler denge modellerini gözden geçirerek, kendilerine şefkatli bir şekilde yaklaşmış ve kendileri geliştirme yolunda adım atmaya başlamışlardır. Bu durum ise onların iyi oluşlarına destek sunmuştur. Ebeveynler, bu sayede sağlıklı bir aile yapısı oluşturmaya gayret etmişlerdir (Nazlı, 2020, 2024).

Ebeveynlerin iyi oluşunu desteklerken, onlara kaynak olabilecek bazı beceriler üzerinde durmak faydalı olmaktadır. Bu beceriler; destekten uzak olma, yardım istememe, izole hissetme, kendileri için yeterli vakit ve maddi imkân bulamama gibi iyi oluşun engellerini kendi hayatları açısından anlama; kendilerini nasıl organize edebileceklerini öğrenme ve iyi oluş için önündeki fırsatları görebilme olarak ifade edilebilir (Gilson vd., 2018). Bu bağlamda, ebeveynlerin iyi oluşunun onların kendileriyle ilgili bir içgörüye sahip olmalarıyla yakından ilgili olduğu söylenebilir. Pozitif Psikoterapinin denge modelinde bireylerin kaynaklarını görebilmeleri, kaynaklarını kullanabilmeleri, yaşamı tekrar düzenleyebilmek ve dengeye yeniden erişebilmek için çatışma alanlarını fark edebilmeleri üzerine çalışıldığından (Peseschkian, 2002, 2008; Sarı, 2015), araştırmanın nitel bulguları ebeveynlerin kendi içgörü düzeylerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir. Bu şekilde ebeveynlerin kendi yaşamına bir ışık tutabileceği ve iyi oluş için yaşamlarındaki fırsatları değerlendireceği ön görülmektedir. Bu durum Pozitif Psikoterapinin “*kendi kendine yardım*” ilkesiyle tutarlıdır (Peseschkian, 2002; Sarı, 2015). Alan yazın kendi kendine yardım etme becerileri gelişen bireylerin, kendilerine daha şefkatli yaklaştıklarını, duygularını dengede tutma ve olumsuz düşüncelerini değiştirme çabasında olduklarını ve stres yönetimini gerçekleştirebildiklerini ortaya koymuştur (Sarı vd., 2025).

Araştırmanın bir diğer bulgusu deney grubu kendi içinde ilerlemiş olsa da kontrol grubundaki ebeveynlerle fark oluşturmamıştır. Çalışma bu noktada yapılan öncü çalışma niteliğindedir. Deney grubundaki katılımcılardan alınan nitel ve nicel ölçümler programın onlar üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Program deney grubunda olumlu değişimler sağlasa da kontrol grubuyla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bu durum, müdahale süresinin sınırlılığı, örneklem büyüklüğü veya ölçüm zamanlarının yeterli olmaması gibi etkenlerden kaynaklanmış olabilir. Dört oturumluk müdahale süresi, öz-şefkat gibi karmaşık bir becerinin tam olarak içselleştirilmesi için sınırlı kalmış olabilir. Bu nedenle ilerleyen araştırmalarda 6 ila 8 oturumluk programların uygulanması, müdahalelerin etkililiğini artırabilir. Nitekim alan yazınında müdahale çalışmalarını çoğu bu süre aralığında gerçekleştirilmektedir (Bağatarhan & Nazlı, 2013; Eryılmaz, 2015; Mileva & Simeonova, 2024; Sarı vd., 2025; Topçu & Nazlı, 2018). İkinci olarak her grupta 22 katılımcıdan oluşan küçük örneklem büyüklüğü, istatistiksel gücü sınırlamış ve gruplar arası farkın tespitini zorlamış olabilir (Tabachnik & Fidell, 2014). Bunun yanında kontrol grubunun koşullarının belirsizliği, bu grubun kendiliğinden alternatif stratejiler geliştirme olasılığını gündeme getirmektedir. Buna rağmen, deney grubunu içindeki anlamlı gelişmeler ve nitel bulguların sunduğu bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve yaşamda denge temaları, programın potansiyelini göstermektedir.

Araştırmanın nitel bulgularından olan “Yaşamda Denge” temasının, hedef belirleme, ihtiyaçların farkına varma ve geleceğe yönelik umut kategorilerinden oluşması alan yazınla tutarlıdır (Peseschkian, 1986, 1987). Denge modelini yaşamlarında içselleştiren bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyebildiği, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini fark edip bu alanlarda kendilerine yardım etmeye niyetli olabildikleri bilinmektedir (Peseschkian & Remmers, 2020b). Çalışma sırasında katılımcıların nitel sorulara verdikleri yanıtlardan dengede olmanın ne kadar önemli olduğuna, dengeye ulaşabilmek için edindikleri bilgileri görünür bir yere asacaklarına, altı ayda bir denge modeli çalışmasını yapacaklarına, çocuklarıyla daha sağlıklı ilişki kurabilmek için kendilerine de vakit ayırmalarının

önemini fark ettikleri görülmüştür. Bu durum ebeveynlerin, sağlıklı bir aile oluşturabilmek için çabaladıkları şeklinde yorumlanabilir. Çünkü sağlıklı aile, bireyin gelişimini ve yaşantılarını destekleyen bir ailedir (Nazlı, 2024b).

Araştırmanın nitel bulgularından bilinçli farkındalık temasının yavaşlama/sakinleşme ve keyfini çıkarma kategorilerinden oluşması (Gilbert, 2009; Kabat-Zinn, 2021; Neff & Dahm, 2015), öz şefkat temasının ise kendine değer vermek, şükran duymak ve kendini hatırlamak kategorilerinden oluşması alan yazınla tutarlıdır (Germer, 2020; Neff, 2023). Bir zorluk yaşarken bunun farkında olma, duygu ve düşüncelerini anlayabilme durumu yani bilinçli farkındalık, aynı zamanda öz-şefkatin bileşenlerinden biridir. Birey kendisine destek sunabilmesi için öncelikle içinden geçtiği sürecin, stresli durumun farkında olmalı, duygularını kaotik bir noktaya getirmeden ya da onları bastırmadan olduğu gibi görebilmelidir (Kabat-Zinn, 2021). Ebeveynlerle gerçekleştirilen bu çalışmada ebeveynliğin getirdiği stres ile baş edebilmek için denge modelinde beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyat boyutlarında bilinçli farkındalık becerileri çalışılmış, duyguları fark etme ve onlara şefkatle yaklaşmayı deneyimlemeleri sağlanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında “bilinçli farkındalık” teması ile ebeveynler anın farkındalığının iyileştirici yönünü vurgulamışlardır (Kil vd., 2021). Ayrıca kendisine zor zamanlarda yardım eli uzatabilmek, zor bir zamanda yakın bir dostuna göstereceği ilgi, anlayış ve toleransı kendine de gösterebilmek ise öz-şefkat becerisi olarak bilinmektedir (Germer, 2020; Gilbert, 2009; Neff, 2023). Bu çalışmada ebeveynler, denge modellerinde kendilerini başarılı gördükleri yerlerde kutlamaları için, başarısız ve yetersiz gördükleri alanlarda ise şefkat becerilerini kullanabilmeleri için teşvik edilmişlerdir.

Öz-şefkat çoğu zaman “Şu anda neye ihtiyacım var?” sorusu ile kendini var etmektedir (Neff & Germer, 2018). Ebeveynlerin zaman zaman zorlu yaşam olayları veya sorumluluklarının artması ile ebeveyn stresi artabilir (Deater-Deckard, 1998). Böyle zamanlarda denge sarsılabilir, kişiler yeniden bir düzenleme ile dengeye tekrar ulaşabilir (Sarı, 2015). Çalışma sonuçları ebeveynlerin uygulamalar yolu ile, dengenin bozulduğu zamanlarda kendilerine

nasıl yaklaşacaklarını öğrendiklerini göstermektedir. Nicel bulgular ebeveyn stresinin azaldığını, nitel bulgular ise ebeveynlerin kendilerini ve ihtiyaçlarını hatırlamanın önemine vurgu yaptıklarını göstermektedir. Sonuç olarak bu bulgular, ebeveynlere yönelik öz-şefkat becerileri programlarının hem ebeveyn refahı hem de çocuk gelişimi yani güçlü bir toplum açısından önemli bir müdahale aracı olabileceğini göstermektedir.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak gruplar arası anlamlı farkların bulunmaması, müdahalenin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında sınırlı bir etkisi olduğu göstermektedir. Bu durum dört oturumluk kısa müdahale süresi, küçük örneklem büyüklüğü (N=44) ve kontrol grubunun koşullarının belirsizliğinden kaynaklanmış olabilir. Bununla birlikte katılımcıların yüksek eğitim seviyesi ve öğretmen ağırlıklı meslek dağılımı, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecekteki çalışmalar, 6-8 oturumluk daha uzun müdahaleler, daha büyük örneklem ve detaylı olarak tanımlanmış kontrol grubu koşullarıyla gerçekleştirilerek bu araştırmanın sınırlılıklarını ele alabilir. Araştırmacılar için öneri olarak, daha uzun süreli müdahaleler, takip ölçümleri ve farklı sosyodemografik gruplarda yeniden test-edilmesi önerilmektedir. Bu sınırlılıklarla beraber bu pilot çalışma, daha kapsamlı araştırmalar için güçlü bir temel sunmaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışma, gruplar arası farkların bulunmamasına rağmen, deney grubu içindeki anlamlı gelişmeler ve nitel verilerin sunduğu derinlemesine içgörüler Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı'nın ebeveynler için umut verici bir müdahale olduğunu göstermektedir. Özellikle katılımcıların, bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve yaşamda denge temalarına yönelik ifadeleri, programın bilişsel düzeyde olumlu değişimlere yol açtığını göstermektedir. Uygulayıcılar, ebeveynlerle çalışırken öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve yaşam dengesi gibi alanlara odaklanan yapılandırılmış programlardan yararlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, (2024). *Ailenin korunması ve güçlendirilmesi vizyon belgesi ve eylem planı*. (<https://ulusaleyem.aile.gov.tr/media/m1garif1/ailenin-korunmasi-ve-gu-c-lendirilmesi-vizyon-belgesi-ve-eylem-planı.pdf>) adresinden edinilmiştir.
- American Counseling Association. (2014). *2014 ACA code of ethics*.<https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Apaydın, S. (2022). *The effect of positive discipline parenting program on parental disciplinary practices, parenting stress and parenting self-efficacy* (Doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Arıcı Özcan, N., & Arslan, R. (2018). Ergen annelerine Uygulanan Ebeveyn Stresini Yönetme Programı'nın Etkililiği. *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 40-59. <https://doi.org/10.19126/suje.349339>
- Atasayar, M., İlyas, A., Girgin, N., Uygun, H. M., & Çevik, İ. (2023). Yapılandırılmış aile eğitim programının covid-19 sürecinde ebeveynlerin stres ve yetkinlik düzeylerine etkisi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 150-170.
- Bağatarhan, T., & Nazlı, S., (2014). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik özyeterliliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (31), 67-90.
- Brink, E. V. D., Koster, F., & Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil*. (Çev. Z. Atalay). İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carroll, P. (2021). Effectiveness of positive discipline parenting program on parenting style, and child adaptive behavior. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01201-x>
- Creswell, W. J. (2022). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>

- Erdem, A. Buyruk Genç, A., & Demirci, İ. (2020). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik konular. Ş. G. Zeren (Ed.), *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışma* (pp.210-265). Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, 2, 13-24.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak Pozitif Psikoterapi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687-1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık tabirip edici duygularla başa çıkabilmek* (Çev. H. Ünlü Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilson, K.-M., Davis, E., Corr, L., Stevenson, S., Williams, S., Reddihough, D., Herrman, H., Fisher, J., & Waters, E. (2017). Enhancing support for the mental wellbeing of parents of children with a disability: Developing a resource based on the perspectives of parents and professionals, *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 43(4), 463-472. <https://doi.org/10.3109/13668250.2017.1281386>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Gökkaya, C. S., & Nazlı, S. (2019). Gelişimsel odaklı aile danışmanlığı süreci: Olgu sunumu. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 29-52.
- Kaymak Özmen, S., & Özmen, A. (2012). Anne Baba Stres Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 42(196), 20-35.
- Kil, H., Antonacci, R., Shukla, S., & De Luca, A. (2021). Mindfulness and parenting: A meta-analysis and an exploratory meta-mediation. *Mindfulness*, 12(11), 2593–2612. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01720-7>

- Kirby, J. N., Hoang, A., & Ramos, N. (2023). A brief compassion focused therapy intervention can help self-critical parents and their children: A randomised controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(3), 608-626. <https://doi.org/10.1111/papt.12459>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078-1093. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Liang, K., Lai Lam, K. K., Huang, L., Lin, X., Wang, Z., Liu, H., & Chi, P. (2025). Selfcompassion, mental health, and parenting: Comparing parents of autistic and non-autistic children. *Autism*, 29(1), 53-63. <https://doi.org/10.1177/13623613241286683>
- Lindsay, G., Strand, S., & Davis, H. (2011). A comparison of the effectiveness of three parenting programmes in improving parenting skills, parent mental-well being and children's behaviour when implemented on a large scale in community settings in 18 English local authorities: the parenting early intervention pathfinder (PEIP). *BMC Public Health*, 11, 962. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-962>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications.
- Mileva, N. & Simeonova, Z. (2024). Positive Psychotherapy for bereaved parents or parents. 'On the way to "being parents of angels"'. *The Global Psychotherapist*, 4(2), 174-181. <http://doi.org/10.52982/lkj246>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Nazlı, S. (2020). *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2024a). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı*. Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2024b). *Aile danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer Science + Business Media, Germany.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.

- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2007.1638>
- Pallant J. (2011). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS* (6th ed.) (pp. 183–204). Allen & Unwin.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Peseschkian, N. (1986). *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self help: With 250 case histories*. Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (1987). Approaching Positive Psychotherapy. In *Positive Psychotherapy*. Springer-Berlin. https://doi.org/10.1007/978-3-642-70715-5_2
- Peseschkian, N. (2002). *Positive psychotherapy of everyday life: A selfhelp guide for individuals, couples and families with 250 case stories*. Author House.
- Peseschkian, N. (2008). *If you want something you never had, than do something you never did*. Herder, Verlag.
- Peseschkian, N. (2016). *Oriental stories as techniques in positive psychotherapy*. Author House.
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020a). Positive Psychotherapy: An Introduction. In Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_2
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020b). Life balance with positive psychotherapy. In Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_8
- Potharst, E.S., Boekhorst, M.G.B.M., Cuijlits, I., Van Broekhoven, K. E. M., Jacobs, A., Spek, V., Nyklíček, I., Bögel, S. M., & Pop, V. J. M. (2019). A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training for mothers with elevated parental stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 1550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01550>
- Rao, P. A., & Beidel, D. C. (2009). The impact of children with high-functioning autism on parental stress, sibling adjustment, and family functioning. *Behavior Modification*, 33(4), 437–451. <https://doi.org/10.1177/0145445509336427>
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well Being*, 3(2), 182-203.
- Sarı, T., Demirbağ, T., & Çalışkan, S. (2025). Building resilience through a self-help psychoeducation program based on positive psychotherapy: A pilot study with young

- adults in Türkiye. *Adversity and Resilience Science*. <https://doi.org/10.1007/s42844-025-00164-5>
- Sarı, T., Patır, D., & Bedir, M. (2024). Investigating the effect of a group psychoeducation program on test anxiety: Implementation of the balance model within the context of positive psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 4 (1), 9-18. <http://doi.org/10.52982/lkj212>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology' to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sun, Y., Wang, M.P., Chan, C.S., Lo, D.L.O., Wan, A.N.T., Lam, T.H., & Sai, Y. H. (2022). Promoting positive parenting and mental wellbeing in Hong Kong Chinese parents: A pilot cluster randomised controlled trial. *PLoS ONE* 17(7), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.027006>
- Stenz, C. F. H., Breitmeyer, A. M., & Jansen, K. L. Parenting stress and self-compassion in parents of children with and without psychological disorders. *The Family Journal*, 31 (2), 308-313. <https://doi.org/10.1177/10664807221123557>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. <http://dx.doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Topçu, E., & Nazlı, S. (2018). Veli oryantasyon programının okul öncesi öğrencilerinin okula uyumuna etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Ünsal Özberk, E. B. (2025). Positive psychotherapy-based family education program for parents of children aged 0-6: Development and application. *The Global Psychotherapist*, 5(2), 19-25 <http://doi.org/10.52982/lkj271>
- Wolicki, S. B., Bitsko, R. H., Cree, R. A., Danielson, M. L., Ko, J. Y., Warner, L., & Robinson, L. R. (2021). Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Adversity and Resilience Science*, 2, 125-139. <https://doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7>
- World Health Organization [WHO], (2022). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> adresinden edinilmiştir.
- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Chong, S. A., Abidin, E., Edelen, M. O., Picco, L., Sherbourne, C. (2011). The positive mental health instrument: development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(92), 1-18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-92>

- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., & Sarı, T., (2022). Exploring the effects of self-compassion development program for adolescents on self-compassion, fear of self-compassion and subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12 (65), 109-129. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096012>
- Zeren, Ş. G., & Bulut, E. (2018). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 63-80.
- Zhang, N., Sandler, I., Thielemann, K., Wolchik, S., & O'Hara, K. (2023). Self-compassion for caregivers of children in parentally bereaved families: A theoretical model and intervention example. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(2), 430–444. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00431-w>
- Zmuda, A. (2024). Self-compassion as a resource in the parenting role. *Fides et Ratio*, 58(2), 917. <http://dx.doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1267>

Extended Abstract

Introduction: Today, when it comes to raising spiritually and psychologically resilient individuals, the wellbeing of parents themselves holds great importance. In addition to meeting their children's needs, parents must also support their own psychological wellbeing. Therefore, psychological interventions that support the empowerment of parents are gaining importance. Upon reviewing the literature, no previous studies were found that integrated self-compassion practices with Positive Psychotherapy. Furthermore, online formats may facilitate participation for parents who find it difficult to attend in-person programs due to intense parenting responsibilities. In this context, an Online Balance Model-Based Self-Compassion Program was developed in the study, and its effects on parents' mental wellbeing and parental stress were examined.

Method: The study was conducted using a convergent mixed methods research design. While the quantitative phase was carried out with an experimental and control group (2 x 2) pretest-posttest experimental design, the qualitative phase used a phenomenological design. The participants were parents reached via online means. The experimental group consisted of 22 individuals and the control group also consisted of 22 individuals. Data collection tools included the Personal Information Form, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale Short Form (WEMWBS-SF), the Parental Stress Scale (PSS), and the Parent Self-Assessment Form. In addition, after each session, participants' feedback about the session process was obtained via Google forms and Zoom chat. Quantitative data were analyzed using non-parametric statistical methods, since the number of parents was less than 30. Between-group means were compared using the Mann-Whitney U Test, and within-group means were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Qualitative data obtained from parents via Zoom Chat and the parent self-assessment form were analyzed through content analysis.

Findings: Quantitative findings indicate that the level of mental wellbeing among parents in the experimental group increased significantly, while parental stress levels decreased significantly. When comparing the groups, there was no significant difference found between the experimental and control groups in terms of posttest scores on mental wellbeing and parental stress levels. This can be interpreted as—although no significant differences were found between the groups, the experimental group showed improvement in mental wellbeing and parental stress within itself. Furthermore, as a result of the program applied to the experimental group, qualitative findings supported

the quantitative results, and three themes were identified: “Mindfulness”, “Self-Compassion,” and “Balance in Life”.

Conclusion & Recommendations: As a result, although no between-group differences were found in this study, significant improvements within the experimental group and the in-depth insights provided by the qualitative data indicate that the Balance Model-Based Self-Compassion Program is a promising intervention for parents. In particular, the participants’ statements related to the themes of mindfulness, self-compassion, and balance in life demonstrate that the program led to positive cognitive changes. Future studies can address the limitations of this research by implementing longer interventions of 6-8 sessions, using larger sample sizes, and conducting studies with well-defined control group conditions. As a recommendation for researchers, it is suggested to use longer-term interventions, follow-up measurements, and retest across different sociodemographic groups. Practitioners can benefit from structured programs that focus on areas such as self-compassion, mindfulness, and life balance when working with parents.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Yazarlar.

Tuğba Demirbağ, Doktor Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, Çanakkale Merkez Hüseyin Akif Terzioğlu İlkokulu, Çanakkale, Türkiye. tgbademirbag@gmail.com

PhD, Ministry of Education, Çanakkale, Türkiye. tgbademirbag@gmail.com

Songül Çalışkan, Uzman Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü AR-GE, İstanbul, Türkiye. s.oztekiin@gmail.com

Psychological Counselor, Ministry of Education, İstanbul, Türkiye. s.oztekiin@gmail.com

Tuğba Sarı, Profesör Doktor, Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Antalya, Türkiye. saritugba75@gmail.com, tugbasari@akdeniz.edu.tr

Prof. Dr. Akdeniz University, Department of Guidance and Psychological Counseling, Antalya, Türkiye. saritugba75@gmail.com, tugbasari@akdeniz.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been reported by the authors that there is no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support was received.

ORCID

Tuğba Demirbağ  <https://orcid.org/0000-0002-1288-9199>

Songül Çalışkan  <https://orcid.org/0000-0002-9326-670X>

Tuğba Sarı  <https://orcid.org/0000-0002-9902-9879>

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde düzenlenen “26. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde” özet bildiri olarak sunulmuştur.