Kırıkkale Üniversitesi
Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)

ISSN 2146-2879 Kirikkale University Journal of Social Sciences E-ISSN: 2717-6231

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ ULUSLARARASI AİLE ÇALIŞMALARI KONGRESİ ÖZEL SAYISI

Makale Bilgisi/Article Info
Geliş/Received: 18.12.2025 Kabul/Accepted: 23.03.202
Araştırma Makalesi/Research Article, s./pp. 132-154.

GÜÇLÜ EBEVEYN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİ[i]

Mümine YAZAR[ii], *Kübra YILMAZ*[iii]

Öz

Ebeveynler, birçok stres faktörü ile karşı karşıya kalmakta ve çeşitli destek mekanizmalarına gereksinim duyabilmektedir. Pozitif psikoloji, bireyin potansiyelini kullanarak bu stresle daha sağlıklı baş edebilmesine destek olan yaklaşımlardan biridir. Bu kapsamda, bu araştırmanın amacı, pozitif psikolojiye dayalı olarak oluşturulmuş Güçlü Ebeveyn Psikoeğitim Programının (GEPP) katılımcıların öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek ve ebeveynlerin deneysel uygulama süreci içindeki görüşlerini araştırmaktır. Çalışma, karma araştırma yöntemlerinden yakınsayan desende yürütülmüştür. Araştırma, Ankara'da bir devlet anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın nicel aşaması, ön test-son test deney ve kontrol gruplu (2x2) deneysel desendedir. Deney ve kontrol grupları sekizer kişiden meydana gelmektedir. GEPP, beş oturumdan oluşmaktadır. Programda, her bir oturum 75-90 dakika sürmüştür. Deneysel uygulama, 2024-2025 Eğitim ve Öğretim yılında yapılmıştır. Nicel veriler, Minnettarlık Ölçeği, Öz-şefkat Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile nitel veriler ise Öz Değerlendirme Formu ile toplanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi; gruplar arası karşılaştırmalarda ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Çalışmadaki nitel veriler, betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Nicel bulgulara göre, deney grubunun öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık ön test ve son testleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Nitel veriler, psikolojik sağlamlık, minnettarlık ve öz-şefkat temaları altında toplanmıştır. Sonuç olarak; öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık gibi yapıların bütünleştirilmesiyle hazırlanan GEPP, bu değişkenler üzerinde olumlu bir etki oluşturabilmiştir. Nitel veriler de nicel bulguları desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynlik, psikolojik sağlamlık, minnettarlık, öz-şefkat, karma yöntem.

The Effectiveness of The Strengths-Based Parent Psychoeducation Program

Abstract

Parents face many stress factors and may require various support mechanisms. Positive psychology is one approach that helps individuals cope with stress in a healthier way by utilizing their potential. In this context, this study aimed to examine the effect of the Strengths-Based Parent Psychoeducation Program (SPPP), which is based on positive psychology, on participants' levels of self-compassion, gratitude, and psychological resilience, and to explore parents' views during the experimental implementation process. This study used a convergent mixed methods design. The research was conducted in a public kindergarten in Ankara. The quantitative phase of the study used an experimental

[i] KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ ULUSLARARASI AİLE ÇALIŞMALARI KONGRESİ–IFSC (23-25/10/2025)'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur. (It was presented as an oral presentation at the Kırıkkale University International Family Studies Congress-IFSC [23-25/10/2025]).

[ii] Öğr. Gör. Dr., Gazi Üniversitesi, Rektörlük, mumineyazar@gazi.edu.tr , 0009-0009-7741-8927
[iii] Uzman Öğretmen, MEB, kr.yilmazz@gmail.com , 0000-0001-6877-684X

design with pre- and post-tests and included both experimental and control groups (2×2 design). Each experimental and control group consisted of eight participants. The SPPP comprised five sessions. In the program, each session lasted 75-90 minutes. The experimental implementation was conducted during the 2024-2025 academic year. Quantitative data were collected using the Gratitude Scale, Self-Compassion Scale, and Brief Psychological Resilience Scale, while qualitative data were gathered using the Self-Assessment Form. The Wilcoxon Signed-Rank Test was used for intra-group comparisons, and the Mann-Whitney U test was used for inter-group comparisons. Qualitative data were analyzed using descriptive analysis. According to the quantitative findings, there was a statistically significant difference between the experimental group's pre- and post-test results for self-compassion, gratitude, and psychological resilience. No significant differences were observed between the groups. Qualitative data were categorized under the themes of psychological resilience, gratitude, and self-compassion. Consequently, the SPPP, which was designed by integrating constructs such as self-compassion, gratitude, and psychological resilience, had a positive effect on these variables. Qualitative data also supported the quantitative findings.

***Keywords**:* parenting, psychological resilience, gratitude, self-compassion, mixed method

Extended Abstract

The aim of this study is to examine the effect of the Strengths-Based Parent Psychoeducation Program (SPPP), which was developed based on positive psychology, on participants' levels of self-compassion, gratitude, and psychological resilience, and to investigate parents' opinions about the program. The study employs a convergent mixed methods research design. The effect of the program was examined using both quantitative and qualitative data collection methods. The experimental stage of the research was carried out in a pre-test/post-test control group experimental design. The study group consisted of a total of 16 parents (8 in the experimental group and 8 in the control group) selected through criterion sampling from a kindergarten in Ankara. The participants' ages ranged from 29 to 47; the experimental group was composed only of mothers, while the control group included seven mothers and one father. Participant criteria included being a parent of a kindergarten child, regular attendance at sessions, and voluntary participation, while receiving psychological help or psychiatric medication were determined as exclusion criteria.

Three primary scales were used as Data Collection Tools for quantitative data: the Self-Compassion Scale Short Form, the Gratitude Scale, and the Brief Psychological Resilience Scale. Qualitative data, on the other hand, were collected using the Self-Assessment Form, which measures the experimental group parents' evaluations and awareness regarding the session at the end of each session. In addition, the Personal Information Form, which includes demographic information, and the Informed Consent Form prepared for the study were also used. The Strengths-Based Parent Psychoeducation Program (SPPP) was developed based on a positive psychology approach. Its main aim is to help parents discover their strengths and gain awareness of self-compassion and gratitude. The program was implemented over five weeks, with one session per week, each lasting approximately 90 minutes. The sessions included themes such as introduction, character strengths, self-compassion, self-care, and gratitude, and concluded with a termination session.

In the Data Analysis phase, non-parametric tests were used due to the number of participants being less than thirty. The Wilcoxon Signed-Rank Test was used for within-group comparisons, and the Mann-Whitney U Test was used for between-group comparisons. The data were analyzed using SPSS 28.0. Qualitative data (Self-Assessment Forms) were analyzed using descriptive analysis, and themes of self-compassion, gratitude, and psychological resilience were developed. The reliability of the qualitative data was ensured by an inter-coder agreement percentage of 87.69% (above the acceptable level of 80%). Within-group comparisons showed a statistically significant and high-level increase in the experimental group's self-compassion ($z=-2.316$, $p<.05$, $r=.82$), gratitude ($z=-2.524$, $p<.05$, $r=.89$), and psychological resilience ($z=-2.117$, $p<.05$, $r=.74$) levels after the implementation of SPPP. In the control group, while significant increases were found in gratitude and psychological resilience, no significant difference was found in the level of self-compassion.

The comparisons between groups are as follows: When examining the pre-test scores, no significant differences were found between the experimental and control groups in any of the three variables, indicating that the groups were equivalent at the outset. However, in the post-test comparisons conducted after the experimental intervention, although there was an increase in the scores of the experimental group, no statistically significant difference was found between the experimental and control groups in the variables of self-compassion ($z=-1.752$, $p>.05$), gratitude ($z=-1.738$, $p>.05$), and psychological resilience ($z=-.379$, $p>.05$).

According to the qualitative findings obtained from the self-assessment forms, the experiences of the parents in the experimental group were categorized under the themes of self-compassion, gratitude, and psychological resilience. Regarding the theme of self-compassion, participants reported learning to focus on themselves and the effects of breathing exercises (Mindful Awareness), to love and value themselves (Self-Kindness), and also to realize that others experience similar challenges (Common Humanity). Parents expressed experiences of thanking and appreciating themselves (Self-Appreciation), as well as feeling gratitude toward others (Appreciation of Others). These were evaluated under the theme of gratitude. According to the theme of psychological resilience, participants stated that they recognized their own strengths such as courage and self-confidence (Character Strengths) and that they acquired new skills such as solving problems through discussion (Problem-Solving Skills). While the qualitative findings support the impact of SPPP on individual awareness and positive emotions, the quantitative findings reveal that the experimental intervention did not create a statistically significant difference compared to the control group. According to this study SPPP significantly increased levels of self-compassion, gratitude, and psychological resilience within the experimental group, with large effect sizes observed. This result supports positive psychology-based intervention programs.

Giriş

Ebeveyn çocuk ilişkileri, hem ailelerin bulunduğu çevresel faktörlerden (sosyokültürel ortam, ekonomik koşullar, eğitim düzeyi, toplumsal olaylar, teknolojik gelişmeler gibi) hem de içsel psikolojik özelliklerden (iyi oluş, öz-şefkat gibi) etkilenmektedir. Bu etmenler, ebeveynlerin ruh sağlığını ve çocuklarına olan tutumlarını yakından ilgilendirmektedir. Günümüzde, birçok stres faktörüyle ve olumsuz yaşam olayıyla karşı karşıya kalan ebeveynler çeşitli destek mekanizmalarına gereksinim duyabilmektedir. Bireyin destek kaynaklarını fark ederek bunları aktif hale getirmesi stresi azaltmaktadır (Khanjani, 2017; Savinova, 2025). Ebeveynler için hazırlanan destek grupları işlevsel olmayan ebeveyn tutumlarını ve stres düzeylerini azaltırken, ebeveyn öz yeterliğini de artırmaktadır (Albanese, Russo ve Geller, 2019; Barlow vd., 2011; Lundahl, Risser ve Lovejoy, 2006).

Ebeveyn destek mekanizmalarının ve ruh sağlığının güçlendirilmesi bağlamında, bireyin destek kaynakları ile güçlü yönlerini fark etmesi ve yaşamında bunları işlevsel olarak kullanabilmesi önemlidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu konuda öne çıkan kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık yaşamda bir zorlukla karşılaşıldığında, bu durumdan daha güçlü ve gelişim göstererek çıkmayı sağlayan aktif bir süreçtir (Işık, 2016, 2024; Walsh, 2015). Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin benlik bütünlüklerini koruyabilmeleri, ruhsal anlamda güçlü kalabilmeleri ve zorlu yaşam olaylarından sonra normale dönebilmelerini anlatmaktadır (Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2012; Işık, 2016). Bu anlamda psikolojik sağlamlık, bireyin psikolojik olarak güçlü hissedebilmesini sağlayan ve onu koruyan bir mekanizmadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek ebeveynlerin, çocuklarıyla daha iyi bir ilişki kurabildiği görülmektedir (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Bu noktada psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmektedir (Rehman S., Addas, Rehman E. Ve Khan, 2024).

Karakter güçleri ve erdemler de psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan önemli yapılardandır. Karakter güçleri ile erdemler, Peterson ve Seligman (2004) tarafından ortaya konan bir sınıflama sistemidir. Bilgelik, cesaret, adalet, insaniyet, ölçülülük ve aşkınlık şeklinde altı erdem ile bu erdemler ile bağlantılı yirmi dört karakter gücü bulunmaktadır (Işık, 2020). Ebeveynlerin karakter güçleri ile erdemleri tanıyarak kendi yaşamlarındaki güçlü yanlarını fark edebilmelerinin, yaşam boyu karşılaşacakları stres ve güçlükler için koruyucu bir faktör olacağı düşünüldüğünden karakter güçleri ve erdemler çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu karakter güçlerinden biri olarak ele alınan minnettarlık; iyilik, hediye alma ve vermenin güzelliği, ya da bir şey almadan verme olarak tanımlanabilmektedir (Emmons, 2009; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002). Bireylerin minnettarlık seviyeleri arttığında; psikolojik sağlamlıkları artmakta (Bauer ve McAdams, 2004); stresle daha iyi baş edebilmekte, travma sonrası strese karşı direnç oluşturabilmekte (Brier, Burt, Legrand ve Price, 2023; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; Meyer ve Stutts, 2023; Nezlek, Krejtz, Rusanowska ve Holas, 2019; Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph, 2008), mutlulukları artmakta ve umutsuzlukları azalmaktadır (Alkan ve Sarı, 2025). Minnettarlık düzeyi yükselen kişilerin yaşam doyumları

(Robustelli ve Whisman, 2018) ve iyi oluşları da (Emmons ve McCullough, 2003; Lai ve O'Carroll, 2017) artmaktadır. Minnettarlık düzeyleri artan bireyler, olumlu duyguları daha çok fark edebilmekte (Meyer ve Stutts, 2023; Nezlek vd., 2019), depresyon ve anksiyete gibi ruhsal semptomları daha az sergilemektedir (Kendler vd., 2003; Petrocchi ve Couyoumdjian, 2016; Wood vd., 2008). Minnettarlık stres, örseleyici yaşam olayları ve depresyon için koruyucu bir etmen olduğundan (Brier vd., 2022; Nezlek vd., 2019; Wood vd., 2008) bu çalışmada yer almaktadır.

Minnettarlığa ek olarak, zorlayıcı olabilen durumlarla baş etme konusunda ebeveynlerin öz-şefkat kavramını bilmeleri ve kendilerine şefkatle yaklaşabilmeleri de önemlidir. Öz-şefkat, bireyin hataları, yetersizlikleri veya acı yaşantılarında bireyin kendine nazik, anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım göstermesidir (Neff, 2003). Öz-şefkat kavramı, ruhsal ve psikolojik sağlığı destekleyen, öğretilebilir bir psikososyal destek aracıdır (Gilbert 2010). Ebeveyn çocuk ilişkilerinde de öz-şefkatin bilinçli bir ebeveynlik tutumu sergileme olasılığını artırdığı (Gouveia, Carona, Canavarro ve Moreira, 2016) ve ebeveynlik stresini azalttığı (Gouveia vd. 2016; Moreira, Gouveia, Carona, Silva, ve Canavarro, 2015; Neff ve Faso, 2014) sonucuna ulaşılmıştır.

Öz-şefkat, yalnızca ebeveynlik stresini azaltmakla kalmaz, bireyin ruh sağlığının güçlü olması ve kendiyle şefkat temelinde bir ilişki kurması ile de yakından ilişkilidir (Gilbert, 2017). Öz-şefkat, psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir koruyucu etmendir (Aras, Topkaya ve Şahin, 2023). Öz-şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu (Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir ve Barjasteh 2018; Ülmez ve Ayna, 2025; Yelpaze, 2020), örseleyici olaylar karşısında olumsuza daha az odaklandıkları ve duygularını düzenleyebildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Baker, Caswell ve Eccles, 2019). Aynı zamanda öz-şefkat, psikolojik sağlamlığa ve ruh sağlığına aracılık eden güçlü bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır (Öztürk ve Çiçek, 2023; Rehman vd., 2024; Ülmez ve Ayna, 2025). Öz-şefkat ve minnettarlığın, biliş ile ruh halindeki olumsuz değişikliklerle ve örseleyici yaşam olaylarıyla aralarında güçlü ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Brier vd., 2022). Öz-şefkat ve minnettarlığın bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin gelişmesine de yardımcı olduğu (Nyugen, Bui, Xiao ve Le, 2020), yaşam doyumu ve mutluluğu artırdığı (El Keshky ve Sarour, 2024) görülmüştür. Minnettarlık ve öz-şefkatin artması, stresin azalmasını, duygusal dengenin ve yaşam doyumunun artmasını sağlamaktadır (Bhadoriya ve Meena, 2025).

Tüm bu bulgular ışığında, ebeveynlerle yapılan psikoeğitim programları hem ebeveynlerin ruh sağlığını ve disiplin anlayışlarını hem de çocukların ruhsal sağlığını etkilemektedir (Everett, Martin ve Zalewski, 2021). Bu sebeple ebeveynlerin destek mekanizmalarını güçlendirecek çalışmaların yapılmasının yararlı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda çalışmanın, ebeveynler ile gerçekleştirilecek çalışmalarda, uygulama ve araştırma adına alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sosyokültürel, ekonomik durum, eğitim düzeyi gibi özellikler açısından dezavantajlı bir bölgede gerçekleştirilmiş olması çalışmanın önemli yanlarından biridir. Bu

faktörler dezavantajlı bölgelerde yaşayan aileleri daha derinden etkilemektedir (Nagy vd., 2022; Reiss vd., 2019). Örneğin Bøe ve diğerleri (2014) ailenin ekonomik durumunun ebeveyn duygusal iyi oluşu ve ebeveyn tutumlarının çocukların dışsallaştırma sorunlarıyla; annenin eğitim düzeyinin de olumsuz disiplin aracılığıyla dışsallaştırma sorunlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aileleri destekleyen müdahale programları, bu dezavantajlı faktörlerin çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkisini azaltmaya yardımcı olabilir (Li, 2024). Bu sebeple çalışma, dezavantajlı bölgede yer alan bir anaokulunda gerçekleştirilmiştir.

Türkiye'de Cumhurbaşkanlığı bünyesinde, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından, 2024-2028 tarihlerini kapsayan "Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Vizyon Belgesi ve Eylem Planı" hazırlanmış, 2025 yılı Aile Yılı olarak, 2026-2035 dönemi aile ve nüfus on yılı olarak ilan edilmiş ve aileleri destekleyici çalışmalar yapılmasına önem verilmiştir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024). Çalışmanın bu kapsamda da değerli olduğu düşünülmektedir. Bireyleri güçlendirme bağlamında, pozitif psikoloji temelli programlar, bireylerin olumlu özelliklerine odaklanarak, öz-şefkat, minnettarlık, psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş ve mutluluk gibi yapıları artırmada etkilidir (Alkan ve Sarı, 2025; Cunha, Pellanda ve Reppold, 2019; Demirbağ ve Oğuz Duran, 2020; Demirbağ, Çalışkan ve Sarı, 2025; Kıran Gen ve Demir, 2023; Sarı, Demirbağ ve Çalışkan, 2025). Buradan hareketle programın, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, öz-şefkat ve minnettarlık becerilerine katkı sağlaması beklenmektedir.

Sonuç olarak, ebeveynlerin kendi yaşamlarındaki güçlü yanlarını fark edebilmelerinin, yaşam boyu karşılaşacakları stres ve güçlükler için koruyucu bir faktör olacağı düşünüldüğünden, pozitif psikoloji temelli, minnettarlık ve öz-şefkat uygulamalarının yer aldığı bir ebeveyn programı hazırlanmıştır. Ebeveynlere, stresle ve zorlayıcı olabilen duyguları ile baş etme konusunda öz-şefkat kavramını bilmelerinin, program boyunca bu konuda uygulamalar yapmalarının, psikolojik sağlamlıklarını artırma konusunda destek olacağı ön görülmüştür. Programda, ebeveynlerin bu konudaki farkındalıklarının ve becerilerinin artması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, güçlü ebeveyn psikoeğitim programının, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, minnettarlık ve öz-şefkat düzeyi üzerindeki etkisini ve katılımcıların deneyimlerini incelemektir. Çalışmanın alt problemleri şunlardır:

1. Deney grubunun psikolojik sağlamlık, minnettarlık ve öz-şefkat düzeyleri ön test ve son test ölçümleri arasında manidar bir farklılık var mıdır?
2. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik sağlamlık, minnettarlık ve öz-şefkat düzeyleri arasında manidar bir farklılık var mıdır?
3. Deney grubundaki ebeveynlerin uygulama sürecindeki deneyimleri nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, Güçlü Ebeveyn Psikoeğitim Programının (GEPP) ebeveynlerin öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisini incelemektedir. Programın etkisi, nicel ve nitel veriler ile incelenmiştir. Bu amaçla çalışma, karma yöntemlerden yakınsayan desende tasarlanmıştır. Bu desende, nitel ve nicel veriler eş zamanlı şekilde toplanarak bütünleştirilir ve veriler üzerinden bir çıkarım yapılır (Creswell, 2022). Bu çalışmada da deneysel işlem sonucu ulaşılan veriler, nicel analiz yöntemleri ile deneysel çalışmanın etkisine ilişkin veriler ise nitel analiz yöntemleri ile çözümlenmiştir.

Deneysel aşama, deney ve kontrol gruplu, ön test ve son test deneysel desendedir. Bu desende, deneysel uygulama öncesinde ve sonrasında veri toplama araçları uygulanır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2021). Deneysel işlemden önce katılımcılardan bir ön test ölçümü alınmıştır, psikoeğitim programı bittikten sonra da bir ölçüm alınarak katılımcıların değişimi değerlendirilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma, Ankara'da bir anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların yaşları 29 ile 47 arasında değişmektedir. Deney grubundaki katılımcıların eğitim düzeyleri şöyledir: İki ortaokul, altı lise. Deney grubunun tamamı annelerden oluşmaktadır. Kontrol grubundaki katılımcıların eğitim düzeyi ise şu şekildedir: bir ilkokul, bir ortaokul, beş lise ve bir lisans mezunu. Kontrol grubunda bir baba yedi anne bulunmaktadır. Katılımcılar, ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Onwuegbuzie ve Collins, 2007). Deney grubuna katılabilme kriterleri şu şekildedir:1) Anaokulu dönemindeki çocuğun ebeveyni olmak. 2) Oturumlara düzenli olarak katılabilecek olmak. 3) Gönüllü Katılım Formunu imzalamak. Katılımcı dışlama ölçütleri ise şunlardır: 1) Psikoeğitim programı sürecinde psikolojik yardım alıyor olmak, 2) Psikiyatrik tanı almış olmak, 3) Psikiyatrik ilaç tedavisinin sürmesi.

Veri Toplama Araçları

Öz-şefkat ölçeği kısa formu.

On bir maddeden oluşan ölçek, katılımcıların öz-şefkat düzeylerini ölçmektedir. Türkçe uyarlamasını Yıldırım ve Sarı'nın (2018) yaptığı Öz-şefkat Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Öz-şefkat Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .75'tir. Ölçekten alınan toplam puan, kişilerin öz-şefkat düzeyini ifade etmektedir.

Minnettarlık ölçeği.

Ölçek McCullough vd. (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Yüksel ve Oğuz-Duran (2012a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmaları hem üniversite öğrencileri ile (Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012a) hem de yetişkinlerle (Yüksel ve Oğuz-Duran, 2012b) yapılmıştır. Altı maddeden oluşan ölçek, katılımcıların minnettarlık

seviyelerini ölçmektedir. Ölçek, tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Madde toplam korelasyonları, .27-.77 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .67'dir.

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği.

Kişilerin psikolojik sağlamlık seviyelerini tespit etmek için Smith vd.'nin (2008) geliştirdiği Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (KPSÖ) uyarlama çalışmaları Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Altı maddeden oluşan ölçek beşli Likert şeklindedir. Ölçekte iki, dört ve altıncı maddeler tersten kodlanır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksekliğini anlatmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik araştırmalarında dört grup ile çalışılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. İç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanan ölçeğin, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasındadır (Doğan, 2015).

Kişisel bilgi formu.

Çalışma için hazırlanan ebeveynin eğitim düzeyi, mesleği, ebeveyn ve çocuğun yaşları gibi demografik özelliklerinin bulunduğu formdur.

Öz değerlendirme formu.

Oturumların sonunda deney grubuna katılan ebeveynlerin oturumla ilgili değerlendirmelerinin alınması amacıyla hazırlanmıştır. Oturuma ilişkin farkındalık kazandırmak, oturumu özetlemek, oturum kazanımlarını pekiştirerek geleceğe dair hedef oluşturmak ve katılımcılar tarafından öğrenilenlerin analizini yapmak amacıyla hazırlanmıştır. Formda, *"Bu oturumda kendiniz ile ilgili fark ettikleriniz nelerdir?"*, *"Bu oturum öğrendiğiniz hangi bilgiyi denemek istiyorsunuz?"* soruları yer almaktadır.

Bilgilendirilmiş onam formu.

Form, araştırmanın amacı, süreci, veri toplama koşulları ve kendi hakları konusunda katılımcılara bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların kişisel bilgileri ile araştırma boyunca sahip oldukları haklarını anlatmaktadır. Form, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından önerilen "Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" örnek alınarak hazırlanmıştır.

Güçlü ebeveyn psikoeğitim programı (GEPP).

Programın temel amacı, ebeveynlere pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı kendilerinin güçlü olan özelliklerini keşfetmeleri, öz-şefkat ve minnettarlık konusunda farkındalık kazandırmaktır. Program, pozitif psikoloji yaklaşımı temelinde hazırlanmıştır (Emmons, 2009; Işık, 2016, 2020, 2024; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Peterson ve Seligman, 2004). GEPP, haftada bir oturum şeklinde beş hafta boyunca uygulanmıştır. Oturum süreleri yaklaşık 90 dakikadır. Programda oturumlar, bir önceki oturumun özetlenmesi, varsa ev ödevleri ile ilgili paylaşım yapılması, mevcut oturumun amaçlarına uygun olan etkinlikler ile ilgili uygulamalar, oturumun değerlendirmesi ve bir sonlandırma etkinliği şeklinde sürdürülmüştür. Tablo 1'de oturumların temaları, içeriği ve kazanımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. *Güçlü ebeveyn psikoeğitim programı, oturumların temaları, içeriği ve kazanımları*

Oturum	Temalar	İçerik	Kazanımlar
1.	Tanışma	Tanışma, grup kuralları Psikolojik sağlamlık ve karakter güçlerini tanıma Nefes egzersizi	Üyelerin liderle ve birbirleri ile tanışmaları Üyelerin grup süreci hakkında bilgi sahibi olmaları Üyelerin psikolojik sağlamlık kavramını öğrenmesi Üyelerin karakter güçleri ifadesini tanıması Üyelerin nefes egzersizi ile tanışması
2.	Karakter Güçleri ve Erdemler	Karakter güçlerim etkinliği Ağaç gibi yaşamak öz-şefkat etkinliği Ağaç kökleri gevşeme egzersizi	Üyelerin karakter güçleri ve erdemleri bilmeleri Üyelerin kendi karakter güçlerini fark edebilmeleri Üyelerin öz-şefkati deneyimlemeleri Üyelerin gevşeme egzersizi deneyimlemesi
3.	Öz-şefkat ve Öz bakım	Ev ödevlerinin değerlendirilmesi Öz-şefkat ve öz bakım etkinlikleri	Üyelerin kendi gereksinimlerini bilmeleri Üyelerin şefkat, öz-şefkat, öz bakım kavramlarını tanıması ve deneyimlemesi
4.	Minnettarlık	Ev ödevlerinin değerlendirilmesi Minnettarlık çalışma etkinliği Minnettarlık listesi	Üyelerin minnettarlığı deneyimlemesi Üyelerin minnettarlık listesi yapmaları Üyelerin minnettarlık günlüğü tutmaya başlamaları
5.	Sonlandırma	Grup sürecinin değerlendirilmesi Sürecin olumlu duygularla sonlandırılması	Üyelerin süreçteki deneyimlerini ve kazanımlarını fark etmeleri Kazanımları günlük yaşama aktarma planları yapmaları Üyelerin olumlu duygularla süreci sonlandırmaları

Verilerin Toplanması

Çalışma için üniversite etik komisyonundan izin alınmasının ardından, Ankara'da çalışmaya uygun olan okul belirlenmiş ve idareden gerekli izin alınarak çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Ardından araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve dâhil etme kriterlerine uygun olan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Psikoeğitim programı uygulaması için; katılımcılara çalışmanın amacı, süresi ve süreç ile ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Ölçekler ön test olarak uygulanmıştır, deneysel işlemin ardından son test uygulanmıştır. Aynı zamanda oturumların sonunda deney grubunda yer alan üyelerden

öz değerlendirme formu ile nitel veriler toplanmıştır. Araştırmanın deneysel uygulama aşaması 2024-2025 Eğitim ve Öğretim yılında yapılmıştır.

Etik Kurul Beyanı

Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Rektörlüğünün 28.05.2025 tarihli ve E-77082166-604.01-1250614 sayılı yazısında belirtilen, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonunun 27.05.2025 tarih ve 09 sayılı toplantısında alınan onay ile gerçekleştirilmiştir (Araştırma Kod No: 2025 – 926).

Veri Analizi

Çalışmada, deney ve kontrol gruplarının kendi içindeki ön test son test karşılaştırmalarında, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Grupların birbirleri ile olan karşılaştırmaları Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır (Pallant, 2011). Araştırmadaki katılımcı sayısının otuzdan az olması sebebiyle parametrik olmayan testler kullanılmıştır (Pallant, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2014). Veriler SPSS 28.0 ile analiz edilmiştir. Etki büyüklüğü Rosenthal'ın $r=z/\sqrt{N}$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2015; Pallant, 2011).

Deney grubundan alınan öz değerlendirme formları ile ulaşılan nitel bilgiler betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Betimsel analizde, araştırmanın kuramsal yapısı doğrultusunda hareket edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Çalışmada, öz değerlendirme formlarıyla elde edilen nitel bulgular iki araştırmacı tarafından ayrı olarak kodlanmış, daha sonra bir araya getirilmiştir. Bu kodlar, literatürde birbiri ile ilgili olan kategorileri ve temaları oluşturmuştur. Şekil 1'de bu temalar ve kategoriler bulunmaktadır. Nitel verilerin geçerliği ve güvenirliğini artırmak amacıyla çalışmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış ve doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Aynı zamanda zengin betimleme, akran incelemesi ve uzman görüşü yaklaşımları kullanılmıştır (Creswell, 2012). Kodlayıcılar arası güvenirlik hesaplaması için, Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılmıştır. Bu formül "Uzlaşma Güvenirliği Yüzdesi=Kodlayıcı Görüş Birliği/(Kodlayıcı Görüş Birliği + Kodlayıcı Görüş Ayrılığı)*100" şeklindedir. Bu formül doğrultusunda, bu çalışmada kodlayıcılar arası uzlaşma ve güvenirlik katsayısı, toplam güvenirlik değeri için ayrı ve temalar için ayrı olacak şekilde hesaplanmıştır. Öz-şefkat teması için kodlayıcılar arası güvenirlik 88.46'dır. Minnettarlık teması için 88.88 olarak; psikolojik sağlamlık teması için ise 86.66 olarak hesaplanmıştır. Kodlayıcılar arasındaki genel güvenirlik katsayısı ise 87.69 olarak bulunmuştur. Kodlayıcılar arasındaki görüş birliği yüzdesinin .80 ve üzerinde olması uygun görülmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Buna göre, çalışmanın genel güvenirlik değerinin ve temaların güvenirlik değerlerinin uygun olduğu ifade edilebilir.

Bulgular

Nicel Bulgular

Grup içi karşılaştırmalar.

Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test ölçümleri Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir.

Tablo 2. *Deney grubunun öz-şefkat (ÖŞ), minnettarlık (M) ve psikolojik sağlamlık (PS) ön test ve son test puanlarının grup içi karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları*

Ön Test-Son Test		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p	r
ÖŞ	Negatif Sıra	1	1,50	1,50	-2,316	,021*	0,82
	Pozitif Sıra	7	4,93	34,50			
	Eşit	0					
M	Negatif Sıra	0	,00	,00	-2,524	,012*	0,89
	Pozitif Sıra	8	4,50	36,00			
	Eşit	0					
PS	Negatif Sıra	1	1,50	1,50	-2,117	,034*	0,74
	Pozitif Sıra	6	4,42	26,50			
	Eşit	1					

*(*p<.05), n=8)*

Tablo 2'ye göre, deney grubunun; öz-şefkat (z=-2,316, p<.05), minnettarlık (z=-2,524, p<.05) ve psikolojik sağlamlık (z=-2,117, p<.05) ön test-son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak manidar bir farklılık vardır. Buna göre katılımcıların deneysel işlem sonrasında öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri artmıştır. Öz-şefkat için etki büyüklüğü, 0.82; minnettarlık için etki büyüklüğü, 0.89; psikolojik sağlamlık için ise etki büyüklüğü 0.74 olarak hesaplanmıştır. Buna göre öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık için yüksek düzeyde etki büyüklüğü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cohen, 1988).

Tablo 3. *Kontrol grubunun öz-şefkat (ÖŞ), minnettarlık (M) ve psikolojik sağlamlık (PS) ön test ve son test puanlarının grup içi karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi bulguları*

Ön Test-Son Test		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
ÖŞ	Negatif Sıra	6	5,00	30,00	-1,689	,091
	Pozitif Sıra	2	3,00	6,00		
	Eşit	0				
M	Negatif Sıra	0	,00	,00	-2,552	,011*
	Pozitif Sıra	8	4,50	36,00		
	Eşit	0				
PS	Negatif Sıra	6	5,50	33,00	-2,106	,035*

Ön Test-Son Test		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
	Pozitif Sıra	2	1,50	3,00		
	Eşit	0				

*(*p<.05), n=8)*

Tablo 3, kontrol grubunda bulunan katılımcıların ön test ve son test öz-şefkat puanı ölçümlerinde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığını göstermektedir (z=-1,689, p>.05). Ancak ön test-son test minnettarlık (z=-2,552, p<.05) ve psikolojik sağlamlık (z=-2,106, p<.05) ölçümleri arasında istatistiksel olarak manidar bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gruplar arası karşılaştırmalar.

Deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık ön test-son test puanları karşılaştırmaları Tablo 4'tedir.

Tablo 4. *Deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat (ÖŞ), minnettarlık (M) ve psikolojik sağlamlık (PS) ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney u testi bulguları*

	Puan Grupları	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test	ÖŞ	Deney	8	7,06	56,50	-1,218	,223
		Kontrol	8	9,94	79,50		
	M	Deney	8	7,50	60,00	-,850	,396
		Kontrol	8	9,50	76,00		
	PS	Deney	8	6,81	54,50	-1,429	,153
		Kontrol	8	10,19	81,50		
Son Test	ÖŞ	Deney	8	10,56	84,50	-1,752	,080
		Kontrol	8	6,44	51,50		
	M	Deney	8	10,56	84,50	-1,738	,082
		Kontrol	8	6,44	51,50		
	PS	Deney	8	8,94	71,50	-,379	,705

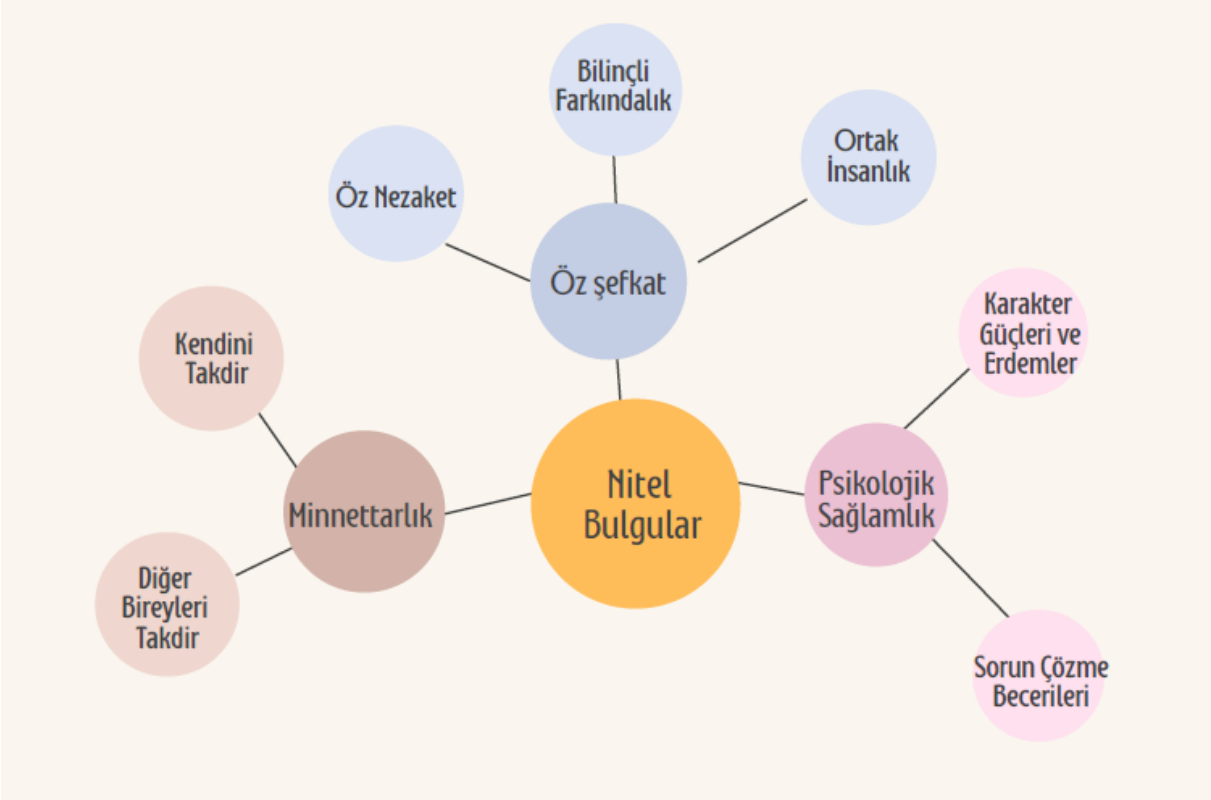
	Puan Grupları	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
		Kontrol	8	8,06	64,50		

*(*p<.05)*

Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol grupları öz-şefkat (z=-1,218, p>.05), minnettarlık (z=-,850, p>.05) ve psikolojik sağlamlık (z=-1,429, p>.05) ön test ölçümlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulguya göre, deneysel müdahale öncesinde gruplar bu değişkenler açısından birbirine denktir. Deney ve kontrol grupları öz-şefkat (z=-1,752, p>.05), minnettarlık (z=-1,738, p>.05) ve psikolojik sağlamlık (z=-,379, p>.05) son test puanları arasında da istatistiksel olarak manidar bir fark yoktur. Bu bulguya göre, deneysel müdahale sonrasında, deney grubundaki öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık puanları sıra ortalamaları artsa da kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır.

Nitel Bulgular

Deney grubu katılımcılarından (K) oturumlardan sonra deneyimleri ve farkındalıkları ile ilgili öz değerlendirme formu ile toplanan veriler fenomenolojik yaklaşımla analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve minnettarlık temaları oluşturulmuştur. Şekil 1'de bu temalar ve kategoriler yer almaktadır.



Şekil 1. *Nitel bulgular, temalar ve kategoriler*

Öz-şefkat teması, grup çalışması boyunca katılımcıların öz-şefkat hakkında öğrendiklerini, deneyimlerini ve farkındalıklarını ifade etmektedir. Katılımcıların psikoeğitim süresince kişisel farkındalık, kendine odaklanma, kendilerini dinleme, duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalıkları, bedensel duyumları ve bu konudaki deneyimleri "Bilinçli Farkındalık" kategorisini oluşturmuştur. Nefes ve gevşeme egzersizi deneyimleri de bu kategorinin oluşumunda etkilidir. "Öz Nezaket" kategorisinde; kendini sevme, hatırlama, kendine zaman ayırma, öncelik verme, değer verme, kendi iyilik halini fark etme ve gerektiğinde kendine öncelik tanıma gibi deneyimleri yer almıştır. Öz-şefkat temasının diğer kategorisi olan "Ortak İnsanlık" katılımcıların diğer bireylerin de benzer hisleri ile düşüncelerini görme ve onlar için de çaba harcama konusundaki ifadelerinden oluşmuştur.

Öz-şefkat temasının bilinçli farkındalık kategorisi için katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: K6: *"Bu oturum kendime, duygu ve düşüncelerime odaklanmayı öğrendim."*, K5: *"Nefes ve gevşeme egzersizlerinin beni rahatlattığını gördüm."* K3: *"Günlük hayatta kendi duygularımı ve isteklerimi düşünmediğimi fark ettim."*. Öz nezaket kategorisi için doğrudan alıntılar: K7: *"Grup süreci boyunca, kendimi sevmeyi, değer vermeyi ve aşırı fedakârlığın gereksiz olduğunu öğrendim."* K2: *"Kendime de vakit ayırmaya başlayacağım."* K4: *"Kendimi motive etmeyi, kendimi sevmeyi ve kendime derman olmayı denemek istiyorum."* K2: *"Huzurlu ve mutlu olmak için önce kendimizden başlamamız gerek."* K8: *"Karşımdaki insana sunduğum şefkati kendime sunmadığımı fark ettim."* Ortak insanlık kategorisi için doğrudan alıntılar: K2: *"Gruptakilerle benzer düşüncelere sahip olduğumuzu anladım."* K5: *"Başkası tarafından düşünülmenin ne kadar güzel olduğunu anladım."*

Minnettarlık teması, "Kendini Takdir" ve "Diğerlerini Takdir" kategorilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların kendine teşekkür etme, kendini takdir etme, başkalarına borçlu hissetmeden sağlıklı bir minnettarlık duygusu yaşama ile ilgili deneyimleri kendini takdir kategorisinde yer almaktadır. Başkalarının iyilik ve mutluluk halini gözeten takdir ve şükran konusundaki yaşantıları da diğerlerini takdir kategorisinde toplanmıştır.

Minnettarlık temasındaki kendini takdir kategorisi için örnek alıntılar: K2: *"Kendime teşekkür etmeyi öğrendim."*, K1: *"Kendime karşı minnettarlık duyduğum alanları fark ettim."* K6: *"Minnet duygusunun başkasına karşı borçlu hissetmemek olduğunu öğrendim."*, K7: *"Kendimi takdir etmem gerektiğini anladım."* Diğerlerini takdir kategorisi için alıntılar: K4: *"Beklentiye girmeden mutlu etmek ne kadar güzelmiş."*, K5: *"Başkalarının mutluluğuyla mutlu olmanın güzelliğini fark ettim."*

Psikolojik sağlamlık teması, katılımcıların karakter güçleri ile erdemler ve sorun çözme becerileri kategorilerinden oluşmaktadır. Sorun çözme becerileri kategorisi altında katılımcıların, bakış açısını değiştirme, hayatlarındaki yanlış uygulamaları sürdürmeme, denemekten vazgeçmeme, duygusal farkındalık ve iletişim konularında deneysel müdahale süresince edindikleri kazanımlar ve deneyimleri yer almaktadır. Karakter güçleri kategorisi de katılımcıların, umut, adalet, cesaret, kendi güçlü yönlerini görme, özgüven, başarı, kararlılık gibi uygulama sürecinde fark ettikleri birçok olumlu özelliği içermektedir.

Psikolojik sağlamlık temasında karakter güçleri için örnek alıntılar şu şekildedir: K2: *"Bu oturum kendimdeki güçlü yönleri gözden geçirdim."* K5: *"Cesur olduğumda yapamayacağım şeyin olmadığını fark ettim."* K8: *"İsteyince her şeyi başarabilirim, başardıkça güçlü olduğumu hissettim."* K3: *"Kararlı, kendine güvenen bir insan olunca daha mutlu olduğumu fark ettim."* Aynı temadaki sorun çözme kategorisi için örnek alıntılar ise şunlardır: K6: *"Sorunlarımı konuşarak çözebileceğimi anladım."*, K7: *"Karşılaştığım olumsuz durumların ben izin vermediğim sürece beni yıpratamayacağını fark ettim."*, K4: *"Aslında güçlü olduğumu ve sorunlarımı çözebileceğimi anladım."*

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmadaki, nicel bulgulara göre; deney grubunun öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselmiştir. Buna göre, GEPP ebeveynlerin öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde olumlu bir etki oluşturabilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise, deney grubu ile kontrol grubunun öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık son testleri arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır. Deney grubundaki öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık puanları artsa da kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, manidar seviyede bir fark ortaya çıkmamıştır. Çalışmadaki nitel bulgular öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık temaları altında ifade edilmiştir. Burada ortaya çıkan sonuçlar, deneysel müdahalenin deney grubu üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Deney grubundaki farklılıklara göre, GEPP'nin bu psikolojik değişkenler üzerindeki etki büyüklükleri (r) yüksektir bir başka ifade ile programın çalışmadaki ebeveynler için olumlu ve güçlü bir etkisi olmuştur. Program, ebeveynlerin öz-şefkat geliştirmelerine, yaşama ilişkin olumlu bir bakış açısı kazanarak kendileri ile başkalarına minnettarlık duyabilmelerine ve zor durumlarla başa çıkma becerilerinin gelişmesine (psikolojik sağlamlık) yardımcı olmuştur. Bu sonuç, müdahale programlarının ebeveynlerin psikolojik sağlamlık (Kıran Gen ve Demir, 2023; Neff ve Germer, 2013) öz-şefkat (Beaumont, Rayner, Durkin ve Bowling, 2017; Kıran Gen ve Demir, 2023; Neff ve Germer, 2013; Maratos vd. 2019) ve minnettarlık (Cunha vd., 2019; Demirbağ ve Oğuz-Duran, 2020; Diniz vd., 2023; Emmons ve McCullough, 2003) becerilerini artırdığını gösteren araştırmaları desteklemektedir.

Son testlerde, kontrol grubunun öz-şefkat düzeylerinde manidar bir fark bulunmamasına rağmen, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık puanları artmıştır. Bu bulgular, öz-şefkatin bilinçli bir iç gözlem ve pratik gerektiren bir yapı olduğunu (Neff, 2003), kontrol grubunda öz-şefkatin doğal süreç ya da sosyal etkileşim ile daha zor gelişebildiğini ve öz-şefkatin gelişebilmesi için daha yapılandırılmış müdahalelerin gerekli olabileceğini düşündürmektedir. Kontrol grubunun minnettarlık ve psikolojik sağlamlık puanlarındaki anlamlı artışı, deney grubunun program sonucu ulaşılan yararın kontrol grubunun kendiliğinden gelişimini aşamamasına neden olmuştur. Bu bulgu, Cohen'in (1988) etki büyüklüğü kılavuzuna göre yorumlanan yüksek bireysel etkiye rağmen, gruplar arası karşılaştırmada istatistiksel anlamlılığın sağlanamadığını ifade etmektedir. Kontrol grubunda minnettarlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerindeki artış, katılımcıların birbirleri ile sosyal

etkileşimde bulunma, ebeveynlik yaşantılarının getirdiği doğal öğrenmeler gibi dışsal faktörlerle kendi çabalarıyla gelişmiş olabilir. Özellikle minnettarlık uygulamaları günlük yaşam pratiklerine kolayca uyum sağlayabildiği (Emmons ve McCullough, 2003) için, ebeveynlerin bu yönlerinin güçlenmiş olması mümkündür. Literatürde deney ve kontrol gruplarının birbiri ile sosyal etkileşime girdiği küçük gruplarda kontrol grubunda da minnettarlığın arttığı (Demirbağ ve Oğuz-Duran, 2020) görülebilmektedir.

Ön test puanları karşılaştırıldığında, araştırmadaki deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesinde psikolojik sağlamlık, minnettarlık ve öz-şefkat değişkenleri açısından da istatistiksel olarak denk olması, araştırmanın iç geçerliliğini artırıp müdahalenin etkilerini daha sağlıklı değerlendirme olanağı sağlamaktadır. Ancak, son testlerde deney grubunun puanlarının sıra ortalamaları artsa da deney ile kontrol grupları arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Örneklemin az sayıda olması, istatistiksel güç eksikliğine yol açmış olabilir. Çalışmada, deney grubundaki etki büyüklükleri yüksektir, bu yüzden daha büyük bir örneklem ile çalışılması gruplar arası farkın anlamlı çıkmasını destekleyebilir. GEPP beş haftadan oluşmaktadır, daha uzun süreli müdahale programları yapılabilir. Programın süresi, ebeveynlerin tutum ve davranışlarını uzun süreli değiştirmek ve bu becerileri kontrol grubundan daha iyi sergilemek için yetersiz kalmış olabilir.

Deney grubu katılımcılarından öz değerlendirme formları ile toplanan ve fenomenolojik yaklaşımla analiz edilen nitel veriler, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve minnettarlık temalarını oluşturmuştur. Bu nitel bulgular, nicel sonuçları güçlendirmekte ve derinleştirmektedir. GEPP sonrası katılımcıların süreç boyunca yaşantılarını ve farkındalıklarını kendi ifadeleriyle ortaya koyan bu temalar programın hedeflerinin ve uygulanan müdahale programının katılımcılar tarafından içselleştirildiğini ve deneyimsel bir farkındalık yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda GEPP'nin katılımcılar için anlamlı ve yaşantısal bir öğrenme süreci sağladığı ifade edilebilir.

Öz-şefkat temasında yer alan bilinçli farkındalık kategorisi için katılımcıların (K6, K5, K3) nefes egzersizleri ve duygu/düşünce farkındalığı gibi yaşantıları, deneysel müdahalenin öz-şefkat puanlarının artışı ile tutarlıdır. Öz nezaket ve ortak insanlık kategorileri, kendini sevme (K7, K2) ve başkalarıyla benzerlikleri görme (K2, K5) ifadeleri, programın katılımcılarda Neff'in (2003) Öz-şefkat Modelinde belirttiği öz-şefkatin üç bileşenini de geliştirdiğini gösterir. Bu bulgular öz-şefkat uygulamalarının bulunduğu araştırmalarda, katılımcıların öz-şefkat (Beaumont vd., 2017; Demirbağ vd., 2025; Kıran Gen ve Demir, 2023; Maratos vd. 2019) düzeyinin geliştiğini gösteren bulgular ile uyumludur.

Minnettarlık temasında, kendini takdir ve diğerlerini takdir kategorilerinde yer verilen ifadelerden katılımcıların (K2, K1) süreç boyunca kendine teşekkür etmeyi öğrendiklerini ve borçlu hissetmeme (K6) farkındalığı kazandığı görülmektedir. Aynı zamanda minnettarlığın içsel bir süreç olduğunu ve minnettarlığın sağlıklı dışsal bileşenlerinin de katılımcılarda geliştiği gözlenmektedir. Bu bulgu, müdahalenin katılımcıların minnettarlık düzeyini neden güçlü bir şekilde artırdığını açıklamaktadır. Literatürdeki çeşitli müdahale programlarının

minnettarlık becerilerini (Cunha vd., 2019; Demirbağ ve Oğuz-Duran, 2020; Diniz vd., 2023; Emmons ve McCullough, 2003) geliştirdiğini ifade eden araştırmalar bu sonucu desteklemektedir.

Karakter güçleri ve sorun çözme kategorilerinden oluşan psikolojik sağlamlık temasında, katılımcıların güçlü yönleri görme (K2, K5), özgüven ve kararlılık (K3) ile ilgili ifadeleri ve yaşantıları yoluyla, programın pozitif psikoloji bileşenleri ile psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardaki bakış açısını değiştirme (K7) ve iletişimde sorun çözme (K6) gibi kazanımları, deneysel işlemin psikolojik sağlamlığın önemli bir boyutu olan başa çıkma becerilerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu ise müdahale programlarının ebeveynlerin psikolojik sağlamlık (Kıran Gen ve Demir, 2023; Neff ve Germer, 2013) düzeyine olumlu etki eden araştırmalar ile benzerdir.

Çalışmanın küçük örneklem ile yapılması özellikle gruplar arası karşılaştırmalarda istatistiksel gücü sınırlamakta bu da bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Araştırmada izleme ölçümü olmadığı için müdahalenin kalıcılığı incelenmemiştir. Bunlar çalışmanın sınırlılıklarındandır. Gelecek araştırmalar, bu sonucu desteklemek için daha büyük örneklemlerle ve programın uzun süreli etkilerini inceleyen takip çalışmalarıyla gruplar arası farkın anlamlı hale gelip gelmediğini araştırabilir. Farklı özelliklere sahip örneklemler ile (klinik tanılı bireyler, farklı yaş grupları gibi) benzer programlar uygulanabilir.

Çalışma, öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık gibi pozitif psikolojik yapıların bir arada olduğu bütünleştirilmiş bir psikoeğitim programının, bu değişkenler üzerindeki etkisini araştırarak literatüre katkı sağlamaktadır. Nitel veriler, bu yapıları derinlemesine anlamlandırma olanağı sağlamıştır. Program, ebeveynler ile çalışılan okul, iş yeri, aile danışmanlığı merkezleri, psikolojik danışmanlık merkezleri gibi ortamlarda bireylerin iyi oluşunu, ruh sağlığını ve duygusal dayanıklılığını artırmak için uygulanabilir. Sonuç olarak, GEPP deney grubu içinde öz-şefkat, minnettarlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmada başarılı bulunmuştur. Bu bulgular programın ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, minnettarlık ve öz-şefkat gibi yapıları üzerinde olumlu bir etki oluşturabildiğini göstermektedir.

Kaynakça

Albanese, A. M., Russo, G. R., ve Geller, P. A. (2019). The role of parental self efficacy in parent and child well being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development, 45*(3), 333-363. https://doi.org/10.1111/cch.12661

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2024). *Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Vizyon Belgesi ve Eylem Planı.* https://ulusaleylem.aile.gov.tr/media/m1garif1/ailenin-korunmasi-ve-gu-c-lendirilmesi-vizyon-belgesi-ve-eylem-plani.pdf Erişim tarihi:16.07.2025

Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., ve Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP, 19*(9), 2469.

Alkan, D., ve Sarı, T. (2025). The effects of a brief gratitude group intervention on adolescents' hopelessness and happiness in a school setting post-covid-19. *Discov Psychol 5,* 94 https://doi.org/10.1007/s44202-025-00373-0

Aras, N. Y., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat*, *7*(1), 1-1.

Baker, D. A., Caswell, H. L. ve Eccles, F. J. R. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy ve Behavior*, 90, 154-161.

Barlow, J., Smailagic, N., Bennett, C., Huband, N., Jones, H., ve Coren, E. (2011). Individual and group-based parenting programs for improving psychosocial outcomes for teenage parents and their children. *The Cochrane Database of Systematic Reviews, 1*(3), 1-76. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002964.pub2 CD002964.pub2

Bauer, J. J, McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Dev Psychol, 40*(1):114–27. https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.1.114.

Beaumont, E., Rayner, G., Durkin, M., ve Bowling, G. (2017). The effects of compassionate mind training on student psychotherapists. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice, 12*(5), 300-312.

Bhadoriya, D., ve Meena, S. (2025). Nurturing the self: how gratitude and self-compassion foster ınner kindness. *International Journal of Indian Psychology*, *13*(2). https://doi.org/10.25215/1302.040

Bøe, T., Sivertsen, B., Heiervang, E., Goodman, R., Lundervold, A. J., ve Hysing, M. (2014). Socioeconomic status and child mental health: The role of parental emotional well-being and parenting practices. *J Abnorm Child Psychol, 42,* 705–715 (2014). https://doi.org/10.1007/s10802-013-9818-9

Brier, Z. M. F., Burt, K. B., Legrand, A. C., ve Price, M. (2023). An examination of the heterogeneity of the relationships between posttraumatic stress disorder, self-compassion and gratitude. *Clinical Psychology ve Psychotherapy, 30*(3), 566–574. https://doi.org/10.1002/cpp.2815

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. NY: Erlbaum.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research.* Boston: Pearson.

Creswell, W. J. (2022). *A concise ıntroduction to mixed methods research*. California: SAGE.

Cunha, L. F., Pellanda, L. C., ve Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in psychology*, *10*, 584. |https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584

Çiçek, H., ve Öztürk, F. (2023). Psikolojik sağlamlığın işgören performansı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *9*(2), 363-381. https://doi.org/10.31592/aeusbed.1230105

Demirbağ, T., ve Oğuz Duran, N. (2020). Effect of the "Thank You-T" gratitude education program (TYGEP-T) on gratitude levels of Turkish elementary school teachers. *İlköğretim Online,* 595-611. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.692975

Demirbağ, T., Çalışkan, S., ve Sarı, T. (2025). Ebeveynlere Yönelik Pozitif Psikoterapinin Denge Modeline Dayalı Çevrimiçi Öz-Şefkat Uygulaması: Bir Pilot Çalışma. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 8, 60-92. https://doi.org/10.58434/apdad.1762020

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., ve Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo),* 21, eRW0371.https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *The Journal of Happiness ve Well-Being*, *3*(1), 93-102.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., ve Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: ımplications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *12*(3), 255–270.

El Keshky, M. ve Sarour, E. (2024). The relationships between work-family conflict and life satisfaction and happiness among nurses: a moderated mediation model of gratitude and self-compassion. *Frontiers in public health,* (2)12. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1340074

Emmons, R. A, McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2):377–89. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377.

Emmons, R.A. (2009). *Teşekkür Ederim.* (Çev.N.Kül). İstanbul: Doğan Kitap.

Everett, Y., Martin, C. G., ve Zalewski, M. (2021). A systematic review focusing on psychotherapeutic ınterventions that ımpact parental psychopathology, child psychopathology and parenting behavior. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *24*(3), 579–598. https://doi.org/10.1007/s10567-021-00355-3

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features.* London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203851197

Gilbert, P. (Ed.). (2017). *Compassion: Concepts, research and applications*. London: Taylor ve Francis.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *27*(3), 262-270.

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., ve 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

Işık, Ş. (2016). Işık, Ş. (2016). *Lisede grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Işık, Ş. (2020). *Karakter güçleri ve erdemler.* Ankara: Pegem Akademi.

Işık, Ş. (2024). *İyi oluş yolculuğu*. Ankara: Pegem Akademi.

Kashdan, T. B., Uswatte, G., Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behav Res Ther. 44*(2):177–99. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005.

Kendler, K S., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *Am J Psychiatry*, 160:496–503. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.3.496.

Khanjani, M. (2017). The ımpact of positive psychotherapy on decreasing the college students; stress, anxiety, depression and ıncreasing their well-being. *Clinical Psychology Studies, 8*(28), 97-110. https://doi.org/10.22054/jcps.2017.8158

Kıran Gen, K., ve Demir, V. (2023). Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programının Kadınların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Öz-Şefkat Düzeylerine Etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi, 9*(2), 395-426. https://doi.org/10.21798/kadem.2023.140

Kirby, J. N., Day, J., ve Sagar, V. (2019). The 'Flow'of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, *70*, 26-39.

Lai S. T. ve O'Carroll R. E. (2017). 'The three good things'-The effects of gratitude practice on wellbeing: a randomized controlled trial. *Health Psychol Update, 26*(1):10–8.

Li, Y. (2024). Examining the impact of low socioeconomic status on the well-being of children. *Regional-Educational Research and Reviews*, *6*(7), 809. https://doi.org/10.32629/rerr.v6i7.2601

Lundahl, B., Risser, H. J., ve Lovejoy, M. C. (2006). A meta-analysis of parent training: Moderators and follow-up effects. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 86-104. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.004

Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., ... ve Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness,* 10, 2245-2258

McClain, J. (2021). *The Self-Compassion Workbook for Teens: Mindfulness and Compassion Skills to Overcome Self-Criticism and Embrace Your True Self*. California:New Harbinger Publications.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82, 112-127 https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

Meyer, H. H., ve Stutts, L. A. (2023). The impact of single-session gratitude interventions on stress and affect. *The Journal of Positive Psychology*, *19*(2), 315–322. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2170823

Miles, M, B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook.* CA: Sage Publications.

Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., ve 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

Nagy. E,. Moore, S., Silveira, P. P, Meaney, M. J., Levitan, R. D., ve Dubé L. (2022). Low socioeconomic status, parental stress, depression, and the buffering role of network social capital in mothers. *J Ment Health. 31*(3):340-347. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1793118

Neff K. D., Faso D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D., ve 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 ve B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer.

Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of mindful self-compassion training. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Nezlek, J.B., Krejtz, I., Rusanowska, M. ve Holas, P. (2019). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *J Happiness Stud* 20, 883–898 (2019). https://doi.org/10.1007/s10902-018-9979-x

Nguyen, T. M., Bui, T. T. H., Xiao, X., ve Le, V. H. (2020). The influence of self-compassion on mindful parenting: A mediation model of gratitude. *The Family Journal*, *28*(4), 455-462. https://doi.org/10.1177/10664807209504

Onwuegbuzie, A. J. ve Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report, 12*(2), 281-316. https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol12/iss2/9

Peterson, C., ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook andclassification.* American Psychological Association ve Oxford University Press.

Petrocchi N, ve Couyoumdjian A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self Identity, 15*(2):191–205. https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794

Rehman, S., Addas, A., Rehman, E., ve Khan, M. N. (2024). The mediating roles of self-compassion and emotion regulation in the relationship between psychological resilience and mental health among college teachers. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 4119–4133. https://doi.org/10.2147/PRBM.S491822

Reiss F, Meyrose A-K, Otto C, Lampert T, Klasen F, Ravens-Sieberer U (2019) Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PLoS ONE 14*(3): e0213700. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700

Robustelli, B. L, Whisman M. A. (2018). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *J Happiness Study, 19*:41–55. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5.

Sarı, T., Demirbağ, T. ve Çalışkan, S. (2025). Building resilience through a self-help psychoeducation program based on positive psychotherapy: A pilot study with young adults in Türkiye. *ADV RES SCI 6*, 179–189. https://doi.org/10.1007/s42844-025-00164-5

Savinova, A. (2025). Anxiety as a stress-coping strategy in positive psychotherapy: case report. *The Global Psychotherapist, 5*(2), 121-126 http://doi.org/10.52982/lkj281

Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14 https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200 https://doi.org/10.1080/10705500802222972

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Harlow: Pearson Education.

Ülmez, İ., ve Ayna, Y. E. (2025). The mediating role of self-compassion in the relationship between psychological resilience and life satisfaction in young adults. *MTÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, *5*(1), 137-152.

Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. NY: Guilford publications.

Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., ve Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, *10*, 979-995. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6

Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P.A. ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*, 854–871. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003

Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz-şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 535-549.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517 https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171

Yüksel, A., ve Oğuz Duran, N. (2012a). Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire. *Egitim Arastirmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 46*, 199-216

Yüksel, A., ve Oğuz Duran, N. (2012b). Minnettarlık Ölçeğinin yetişkinlere uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik, 1*(1), 31-40.