

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



EBEVEYN PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE
UYARLANMASI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SENA DİRİL

BOLU, AĞUSTOS - 2021

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI



EBEVEYN PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE
UYARLANMASI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SENA DİRİL

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN

BOLU, AĞUSTOS - 2021

KABUL VE ONAY SAYFASI

Sena DİRİL tarafından hazırlanan “**EBEVEYN PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ’NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışman Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir. 11/08/2021

Jüri Üyeleri

Danışman

Üye

Üye

İmza

.....

.....

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunubildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

1. Teze ilişkin 30/08/2021 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 16 olarak tespit edilmiştir.
2. Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2019/284 sayısı ile etik izin alınmıştır.
3. Bu çalışma için Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 39307281-605.01-E.24670294 sayısı ile araştırma izni alınmıştır.

.....

SENA DİRİL

ÖZET

**EBEVEYN PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE
UYARLANMASI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
SENA DİRİL
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI:DR. ÖĞR. ÜYESİ YASİN AYDIN)
BOLU, AĞUSTOS - 2021**

XII + 84

Bu çalışmanın amacı öncelikle Burke ve Moore (2014) tarafından geliştirilen orijinal adı 'Parental Psychological Flexibility Questionnaire' olan 'Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)'nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması ve EPEÖ'nün demografik özellikler açısından incelenmesidir. Ebeveyn psikolojik esnekliğinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen EPEÖ 7'li likert tipinde 19 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Bolu ili merkez ilçesinde bulunan ortaokul 5,6,7,8. ve lise 9,10,11. sınıflarda öğrenim görmekte olan 9-17 yaşlarında çocuğa sahip 627 ebeveynnden oluşmaktadır. EPEÖ'nün uyarlanması için ilk olarak ölçeği geliştiren araştırmacının onayı alınmış, ölçek İngilizceden Türkçeye çevrilmiş ve ardından tekrar İngilizceye çevrilerek dil eşdeğerliği incelenmiştir. Yapı geçerliği için açılımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA); benzer yapılarla korelasyonunu incelemek için ölçüt ölçek geçerliği, güvenirlik analizleri için Cronbach Alpha ve test tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. EPEÖ'nün ölçüt ölçek geçerliğini incelemek için Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) ve Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılmıştır. Yapılan AFA ve DFA sonucunda EPEÖ'nün orijinal ölçekte olduğu gibi üç alt boyutta uyum gösterdiği ve tüm maddelerin ilgili alt ölçeğe yerleştiği görülmüştür. EPEÖ ile EBFÖ (.45**) ve KEF-II (-.53**) arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı .78, test tekrar test korelasyon katsayısı ise .62 olarak hesaplanmıştır. EPEÖ'nün demografik özelliklerine dair yapılan analiz sonuçlarına göre, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, diğer taraftan çalışan ebeveynlerin çalışmayan ebeveynlere göre psikolojik olarak daha esnek oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynpsikolojik esnekliği, Ebeveyn, Psikolojik esneklik, Geçerlik, Güvenirlik

ABSTRACT

THE ADAPTATION OF PARENTAL PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY QUESTIONNAIRE TO TURKISH AND INVESTIGATION IN TERMS OF DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

MA THESIS

SENA DİRİL

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE

(SUPERVISOR: ASST. PROF. DR, YASİN AYDIN)

BOLU, AUGUST 2021

XII + 84

The purpose of this study was first to analyze the validity and reliability of the parental psychological flexibility questionnaire (ppfq) developed by Burke and Moore (2014) to adapt the Turkish version and analyze the demographic characteristics. PPFQ, which was developed to measure parental psychological flexibility, is a 7-point Likert type and consists of 19 items and three subscales. The sample of the study comprises of 627 parents who have kids aged between 9-17 and studying 5,6,7,8,9,10, and 11th grades in Bolu, Turkey. The permissions obtained from authors who had developed the scale and ppfq was first translated into Turkish and back translation was also conducted to investigate the language equivalency. Exploratory factor analysis (efa) and confirmatory factor analysis (cfa) were conducted to test the structure of the scale, criterion-related validity was also tested to analyze how well the scale is related to similar measures, and finally, Cronbach alpha and test-retest reliability analyses were conducted to test the reliability of the ppfq. The mindful parenting scale (mps) and acceptance and action questionnaire- ii (aaq-ii) were used to investigate the test criterion-related validity. As the original version, afa and dfa analyses revealed that ppfq is a 19-item scale with the three subscales in Turkish. As a result of the analysis, ppfq and mps (.45**), ppfq and aaq-ii (.53**) were found to be significantly correlated. The Cronbach alpha of the scale was found to be .78, and the test-retest correlation coefficient was found to be .62 as a result of the reliability analysis. The demographic analysis results revealed that while the parental psychological flexibility did not differ significantly in terms of gender, age, and level of education, parents who work seemed to have a higher level of parental psychological flexibility than those who do not work. The results of this study were discussed in the light of the literature, and recommendations were presented.

Key Words: Parental psychological flexibility, Parent, Psychological flexibility, Validity, Reliability

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Önemi	6
1.3 Araştırma Soruları	8
1.4 Araştırmanın Amacı	8
1.5 Sınırlılıklar.....	9
1.6 Varsayımlar	9
1.7 Tanımlar	10
2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR	11
2.1 Ebeveynlik.....	11
2.2 Ebeveynliği Açıklayan Kuramlar	14
2.2.1 Bağlanma Kuramı	14
2.2.2 Davranışçı Kuram	16
2.2.3 Sosyal Bilişsel Kuram.....	17
2.2.4 Evrimsel ve Biyolojik Kuram	18
2.3 İşlevsel Bağlamsalcı Yaklaşım.....	20
2.4 İlişkisel Çerçeve Kuramı	24
2.5 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik.....	26
2.5.1 Ebeveyn Psikolojik Esnekliği	29
2.6 Ebeveyn Psikolojik Esnekliği ile ilgili Araştırmalar.....	33
2.6.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	34
2.6.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	36
3. YÖNTEM.....	36
3.1 Araştırmanın Modeli	36
3.2 Araştırmanın Örneklemi.....	36
3.2.1 1.Aşama: Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Çalışması Örneklemi	38
3.2.2 2. Aşama: Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Örneklemi	38
3.2.3 3. Aşama: Test Tekrar Test Aşaması Örneklemi	39
3.3 Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	39
3.3.2 Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ).....	39
3.3.3 Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)	41

3.3.4	Kabul ve Eylem Formu-II Türkçe Versiyonu (KEF-II).....	42
3.4	Veri Toplama Süreci	43
3.5	Veri Analiz Süreci	44
4.	BULGULAR	47
4.1	EPEÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Analizine İlişkin Bulguları	47
4.1.1	EPEÖ' nün Yapı Geçerliği Bulguları	47
4.1.1.1	Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları	47
4.1.1.2	Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları	52
4.1.1.3	Ölçüt Ölçek Geçerliği Bulguları	54
4.1.2	EPEÖ'nün Güvenirlik Analizi Bulguları	55
4.1.2.1	EPEÖ'nün Test Tekrar Test Güvenirlik Analizi Bulguları.....	55
4.1.2.2	EPEÖ'nün İç Tutarlılık (Cronbach alpha) Analizi Bulguları	56
4.2	EPEÖ' nün Demografik Özellikleri Analiz Bulguları.....	56
4.2.1	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	56
4.2.2	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	56
4.2.3	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	58
4.2.4	EPEÖ Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	59
5.	TARTIŞMA	60
5.1	EPEÖ Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması.....	60
5.1.1	EPEÖ Geçerlik Bulgularının Tartışılması.....	60
5.1.2	EPEÖ Güvenirlik Bulgularının Tartışılması.....	64
5.2	EPEÖ'nün Demografik Özellikleri Bulgularının Tartışılması.....	67
5.2.1	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	67
5.2.2	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	68
5.2.3	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
5.2.4	Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	69
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
6.1	Sonuçlar.....	70
6.2	Öneriler.....	70
6.2.1	Araştırmalara Yönelik Öneriler	71
6.2.2	Uygulamalara Yönelik Öneriler.....	71
7.	KAYNAKLAR.....	73
8.	EKLER.....	82

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 4.1. Yamaç Birikinti Grafiği.....	50
Şekil 4.2.Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli.....	53



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Örneklemin demografik özellikleri.....	37
Tablo 4.1. EPEÖ'nün açıklanan varyansları.....	48
Tablo 4.2. EPEÖ maddelerinin ortalama ve standart sapma değerleri.....	49
Tablo 4.3. EPEÖ maddelerinin faktör yükleri.....	51
Tablo 4.4. Ölçeklerin betimleyici istatistikleri.....	52
Tablo 4.5. EPEÖ ortalama puanı ile Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kabulve Eylem Formu-II ortalama puanları arasındaki korelasyonlar.....	55
Tablo 4.6. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ve alt ölçeklerinin test tekrar test korelasyon katsayıları.....	55
Tablo 4.7. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları.....	56
Tablo 4.8. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının cinsiyete göre t testi bulguları.....	57
Tablo 4.9. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının yaşa göre t testi analiz bulguları.....	58
Tablo 4.10. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre varyans analizi (ANOVA) analiz bulguları.....	58
Tablo 4.11. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre t testi analiz bulguları.....	59

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
EBFÖ	: Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği
EPEÖ	: Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği
GFI	: Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)
IFI	: Incremental Fit Index (Fazlalık Uyum İndeksleri)
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu-II
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
NFI	: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)
PPFQ	: Parental Psychological Flexibility Questionnaire
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
RFI	: Relative Fit Index (Görelî Uyum İndeksi)

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının her aşamasında benden yardımını esirgemeyen, çok değerli akademik katkılarda bulunan, her türlü sorumu sabır ve hoşgörü ile cevaplayan, yüreklendirici yaklaşımıyla, bilgi ve tecrübesiyle örnek aldığım, tez yazım sürecini kendisiyle deneyimlediğim için kendimi şanslı hissettiğim değerli Danışman Hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Lisans eğitim hayatımdan bu yana kariyer yolculuğumda ve uzman psikolojik danışman olma yolunda bana kattığı her şey için kendisine minnettarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince her zaman yol gösterici olan tez savunmama katılarak tezimi detaylı bir şekilde inceleyip kıymetli yorumlar yapan, kariyer yolculuğumda beni destekleyen, iyi dileklerde bulunan ve tezime olan değerli katkılarından dolayı Sayın Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM'e

Tez jürimde bulunma nezaketini göstererek, güler yüzüyle içten bir şekilde kıymetli önerilerde bulunan ve tezime katkı sunan, kariyer yolculuğumda motive edici yorumlarda ve iyi dileklerde bulunan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN'a

Bu tez çalışmasında bana yardımcı olan kıymetli okul psikolojik danışmanlarına ve çok değerli ebeveynlere,

Hayatım boyunca beni destekleyen, beni koşulsuz seven ve bana her zaman güvenen, her zaman yanımda olan, bugünlere gelmemde büyük bir fedakârlık ve çaba gösteren annem Emel DİRİL'e ve babam İsmail DİRİL'e

Hayatımın her aşamasını paylaştığım ve her daim her konuda beni destekleyen, yanımda olan ablam Eda KALABAŞ'a ve kardeşim Şevval DİRİL'e

Lisans eğitimimden bu yana akademik alandaki çalışmalarımda beni her zaman destekleyen ve motive eden dedem Durmuş DİRİL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Sena DİRİL

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, önemi, problem cümlesi, amacı, sınırlılıkları, varsayımları ve tanımlar ele alınmıştır.

1.1 Problem Durumu

Doğumla başlayıp ölüme kadar devam eden bir kurum olan aile, üyelerinin biyolojik, duyuşsal, bilişsel, psiko-sosyal ve öğrenme gibi birçok alanda gereksinimlerini karşılamaktadır (Şahin, 2003; Yavuzer, 2010). Bir çocuk için ailenin rolü ise tartışmasız çok önemlidir. Çocuk için ilk sosyal çevre ailesidir ve ilk sosyal deneyimlerini de ailede yaşamaktadır. Ebeveynleri çocukları için birer rol model olmaktadır. Daha büyük sosyal çevrelere katıldığında ve insanlarla iletişime girdiğinde çocuk, ilişkilerinde nasıl davranması gerektiği, sorunlarla nasıl baş edilebileceği gibi daha birçok konu hakkındaki bilgiyi ve deneyimi ailedeki etkileşim sürecinde öğrenmekte ve kazanmaktadır. Bu bağlamda aile, hem güçlü etkileşim ve iletişim içermesi bakımından hem de çocuğun zengin deneyimler kazanması açısından toplumu en iyi temsil eden küçük bir yapı taşıdır (Bilton vd., 2002). Aile; toplumların oluşmasında, gelişmesinde, devam etmesinde ve toplumsal bilincin bireylere aktarılmasında rol alan temel kurumlardan biri olarak kabul edilmektedir (Levin & Trost, 1992; Marsh, 2000).

Aile bir sistemdir ve alt sistemlere sahiptir aynı zamanda her bir alt sistemiyle etkileşim hâlinindedir. Bu alt sistemlerden bir tanesi de ebeveynliktir (Gladding, 2015). Ebeveynlik; eşlerin çocuk yapmaya karar vermeleri ile başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Taşkın, 2015). Eşler çocuk sahibi olmaya karar verdiklerinde bir yandan doğacak çocukları için hayaller kurarken bir yandan da ebeveyn olma ile ilgili kendi düşünce ve davranışlarını gözden geçirmektedirler. Ebeveyn olma durumu mutluluk verici iken aynı zamanda anne baba olmanın yeni rol ve sorumluluk gerektiren bir değişim süreci olması sebebiyle zor bir durumdur (Akkök vd., 1992; Arman, 2009).

Ebeveynlerin çocuklarının gelişim süreci boyunca bir takım arzuları vardır. Onların güvenli ve mutlu bir ortamda büyümelerini istemektedirler. Çocukları büyüdüğünde başarılı, özerk, şefkatli, çalışkan, sorumluluk sahibi olmalarını ve aynı zamanda diğer kişilerle besleyici, destekleyici sevgi dolu bir ilişki kurmalarını istemektedirler. Bu doğrultuda ebeveynler çocuklarının gelişim sürecine katkıda bulunmak isterler (Coyne & Murrell, 2009).

Ebeveynler, çocuklarının gelişim sürecinde önemli bir role sahiptirler. Çocuklar ailelerinden öğrendiklerini temel alarak yaşama hazırlanmaktadırlar (Yaprak, 2007). Çocuklar ve ebeveynler arasında kurulan ilişkiler toplumların temel yapısının şekillenmesinde büyük bir öneme sahiptir (Bilton vd., 2002). Gelişim süreci boyunca çocuklar, sosyal alanda toplumla karşılıklı etkileşim hâlinde olmaktadır ve böylelikle sağlıklı bireyle başlayan bu zincirde sağlıklı toplum ve sağlıklı nesiller oluşması için ebeveynlere büyük bir sorumluluk düşmektedir (Yaprak, 2007). Çocukların büyüme ve gelişme aşamalarında ebeveynlerin göstermiş oldukları yaklaşım çocuğun sosyal gelişiminin temellerine de etki edebilmektedir (Kanak & Pekdoğan, 2015). Ebeveynin çocuğuna göstermiş olduğu tutum, çocuğun kişilik yapısını, benlik algısı oluşumunu ve çevresiyle kurduğu ilişki tarzını etkilemektedir. Ebeveynler, çocuklarına karşı gösterdikleri tutum ve davranışlarıyla çocuklarını duyarlı, sorumlu, ilgili ve mutlu bir birey hâline getirebilirken aynı zamanda ilgisiz, sorumsuz, mutsuz ve kaygılı birer birey hâline de getirebilmektedirler (Yaprak, 2007).

Ebeveynlik konusu ile ilgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, ebeveynliğin, çocuğun bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim alanları üzerinde ebeveynin rolünün sıklıkla çalışılmış konular olduğu belirlenmiştir. Ebeveynin çocuğuna göstermiş olduğu tutum ve davranışlar uzun vadede ebeveyn çocuk arasındaki ilişkiyi, çocuğun uyum davranışını ve işlevselliğini etkilemektedir. Ebeveynin çocuğuna karşı sıcaklığı, duyarlılığı ve üzerindeki kontrolü ile ilgili araştırmalarda ebeveyn tutum ve davranışlarının çocuğun gelişiminde etkiler bıraktığı ortaya konmuştur (Maccoby, 2002). Bu kapsamda ebeveyn çocuk arasındaki ilişki ile ilgili yapılan çalışmalarda, ilişkinin yeterli düzeyde destekleyici ve sevgi dolu olması çocuğun; dilsel, bilişsel, psiko-sosyal ve kişilik gelişimini aynı zamanda akademik başarısını ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediği; problemli davranışlar yönünden ise riskli faktörlere karşı koruyucu olduğu görülmektedir (Cummings vd., 2003; Harbers & Pianta, 1996; Kaiser & Hancock, 2003; Maccoby, 2002; Pianta vd., 1991). Çocukların fiziksel, zihinsel ve psiko-sosyal alanlardaki gelişiminde ebeveynlerin çocukla ilişkisi çok önemli iken aynı zamanda ebeveynin psikolojik durumu tüm bu alanlardaki gelişim süreci boyunca etki edici önemli bir rol oynamaktadır (Sümer vd., 2010).

Ebeveynlerin çocuklarını bir birey olmaya hazırlamada temel olduğu düşünüldüğünde, çocuk ile ilişkilerinin, deneyimlerinin, değer ve beklentilerinin

ne derece önemli olduğu gör÷lmektedir (Yıldız, 2006). Çocuğun davranışlarının, bilişsel ve psiko-sosyal durumunun yordanmasında ebeveyn çocuk etkileşimi ve çocuk yetiştirme biçimi en etkili faktörlerden gör÷lmektedir (Hemphill& Littlefield, 2006). Ebeveyn çocuk ilişkisinin olumsuz nitelikte olması çocuğun duygusal ve davranışsal problemler yaşamasında bir risk faktörü olarak gör÷lmektedir (Wang vd., 2013). Günümüzde, ebeveynler yaşam içinde ekonomik, iş veya sağlıkla ilgili çeşitli stres faktörleri sebebiyle ebeveynlik değerlerine göre hareket edemediğı zor zamanları sıklıkla yaşayabilmektedir (Coyne & Murrell, 2009). Bu değişimler ebeveynlerin çocuk yetiştirme biçimini de önemli derecede etkilemektedir (Özdemir, 2007). Ebeveynler yaşam boyunca beklenen ve beklenmeyen birçok stres faktörü ve çözüm bekleyen sorunla karşı karşıya kalmaktadırlar (Yıldız, 2006). Ebeveynler çocuklarına karşı daima hoşgör÷l÷ ve sevgi dolu olmak istemektedirler. Ne yazık ki tüm iyi niyetlerine rağmen istenmeyen durumlarla karşılaşmaktadırlar. Ebeveynler bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kendilerini çatışmanın içinde bulabilmektedirler (Ginott, 2009).

Ebeveynlik madalyonun iki yüzü gibidir. Bir yönü ile aşırı derecede doyum sağlayıcı, geliştirici, zenginleştirici iken, diğerk yönü ile kaygı yaratıcı, stresli durumlar barındırmaktadır (Arendell, 1997). Ebeveynin karşılaşılans stresli durumlarda sergilediğı bilişsel ve duygusal yaklaşımları, problemleri çözmede kullandığı etkin becerileri ve baş etme yolları ebeveyni birey olarak güçlendirmekte, farkındalığını artırmakta aynı zamanda ebeveynin çocuğa şefkatli, kabul edici, sağlıklı bir atmosfer sağlamasında ve olumlu tutum benimsemesinde önemli gör÷lmektedir (Yıldız, 2006). Buna ek olarak ebeveynin çocuğa ilerideki yetişkin rollerinde model olduğı düşün÷ldüğünde, ebeveynin düşünme tarzının, çocuk yetiştirme tutumunun, karar verme ve karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmede kullandığı becerilerin önemli olduğı gör÷lmektedir (Yıldız, 2006). Ebeveynlerin, çocuklarının zorlu davranışlarında ve duygusal değişimlerinde rol model olabilmesi için öncelikle kendi zorlu duygularını kabul etmeleri ve bu duyguları yönetmede etkin becerilere sahip olmaları gerekmektedir (Allen vd., 2007).

Belirsiz bir süreç olan ebeveynlik boyunca ebeveynlerin yaşadıkları zorluklarla baş etmede çok az ebeveyn yaklaşımı, ebeveynlerin yaşadığı kaygı ve duygu durumları ile ilgili sağlıklı yol göstermektedir. Bu sebepten ebeveyn

kuramlarının neredeyse hiçbir ebeveynlerin yaşadığı kaygı ve duygulara yönelik psikolojik öncülleri ele almamaktadır. Alanyazındaki bu boşluk yani diğer bir ifadeyle, ebeveynlik sürecinde kaygının oluşumunu ve gelişimini açıklayan kuramsal bir yaklaşımın olmaması, ebeveynlik sürecinde duyulan kaygı ve ebeveynlik davranışları hakkında eksik bir bakış açısı sunmaktadır (Raftery-Helmervd., 2016). Bu noktada, davranışı içinde bulunduğu bağlama göre ve bunun yanında dil ve biliş ilişkisini temel alarak değerlendiren, üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlardan olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), (Hayes vd., 1999), ebeveynliği daha çok kabul ve farkındalık kavramları üzerinden açıklamaktadır. KKT'nin temel amacı bireylerde psikolojik esnekliği artırmaktadır. Psikolojik esneklik bilinçli bir insan olarak şimdiki anla tam olarak ve savunmasız temas kurmak ve bunu yaparken değer odaklı davranışta kararlılıkla hareket etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Murrell & Wilson, 2004). Bu bağlamda KKT yaklaşımına göre ebeveynlerin zorlu davranışlarını fark etmeleri ve psikolojik esneklik becerilerini kazanarak baş etme becerilerini geliştirmeleri oldukça önemlidir (Raftery-Helmer vd., 2016).

Psikolojik esneklik, KKT modelinin temel hedefidir ve altı temel süreçten oluşmaktadır (Hayes vd., 2012). Tüm altı süreçten biri şimdiki anla etkili, açık ve savunmasız bir temas kurmaktır. Bir diğer süreç, hayatında değerlerinin neler olduğunu belirlemek ve belirlediği değerler doğrultusunda kararlı adımlar atmaktır. Bu adımları atarken duygu, düşünce ve davranışlarından daha fazlası olan bağlamsal benliğini fark etmek diğer bir süreçtir. Bilişsel ayrışma süreci, bireyin düşünceleri, duyguları, fiziksel hisleri gibi içsel süreçlerini fark ederek arasına mesafe koyabilmektir. Kabul süreci, yargılayıcı olmayan bir farkındalık ile düşüncelerini, duygularını ve bedensel hislerini kucaklamaktır (Hayes & Strosahl, 2005). Bu doğrultuda KKT temelli bir bakış açısı ile özellikle ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerine, düşüncelerine ve hislerine yaklaşımında psikolojik esneklik becerisinin etkili ebeveynliğin önemli bir bileşeni olduğu düşünülmektedir (Coyne & Murrell, 2009).

KKT temelli ebeveynliğin, psikolojik esneklik süreçleri ile ebeveynlerin duygularını, endişelerini veya algılanan yetersizliklerini şefkatle kabul etmesine yardımcı olacağı varsayılmaktadır. Ayrıca KKT'nin amacı ebeveynlerin en zorlu deneyimlerinde, duygu ve düşüncelerini değiştirmeye çalışmadan, onları öncelikle

fark etmek ve oldukları gibi kabul etmeyi öğretmektir. Diğer yandan istenmeyen düşünce veya duygulardan kaçınmaya ya da bunları bastırmaya çalışmak yaşantısal kaçınma olarak adlandırılmaktadır ve bu durumun etkisiz ebeveynliğe yol açtığı varsayılmaktadır (Coyne & Murrell, 2009). Yaşantısal kaçınma değerlerden uzaklaşmaya neden olurken; kabul, değerlerle daha fazla temas sağlamaktadır (Hayes vd., 2012). Değer odaklı bir yaklaşım olan KKT ve onun temel kavramı psikolojik esnekliğin bir süreci olan değerler bireylerin yaşamlarında açıklığa kavuşturulması gereken değerleri vurgulamaktadır (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik modelinin ele aldığı en temel değerlerden bir tanesi de ebeveynliktir (Wilson vd., 2010). Değerler KKT yaklaşımına göre bir insanın sahip olduğu hedeflerden farklıdır. Hedefler ulaşılabilen ve sonu olan varılabilecek noktalar, değerler ise ulaşılmaz, sürekliliği olan yönlerdir (Hayes vd., 1999). Böylece ebeveynler şimdiki anla temas kurarak, değerleri doğrultusunda çocuğu ile ilişkisine odaklanabilmektedir. Ebeveynliğe ilişkin değerleri fark etmek, ebeveyn çocuk ilişkisine, sınırlara, çocuğa nasıl rehberlik edeceğine ilişkin seçimlerde bir pusula görevi görerek onların yön ve amaçlarını belirlemede yardımcı olmaktadır (Coyne & Murrell, 2009). Farkında ebeveynler, çocuklarının daha az davranış problemi yaşadığını ve kendilerini de daha mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir (Coyne vd., 2006). Blackledge ve Hayes (2006) tarafından yapılan araştırmaya göre, farkındalık düzeyi düşük olan ebeveynlerin ebeveyn yaşantısında stres yaşaması daha olası görülmektedir. Diğer yandan, ebeveynlik deneyimlerinde çocuklarını ve kendi ebeveynlik becerilerini önemseyen ve kabul eden ebeveynlerin çocuklarının daha az davranışsal problem yaşadıkları ve ebeveynlerin kendilerini yetkin hissettikleri görülmektedir (Goldsmith vd., 2004). Bu kapsamda ebeveynlerin çocukları ile ilişkilerinde bilinçli farkındalığı ve kabulü hem kendine hem de çocuklarına göstermesi daha eksiksiz bir ebeveynlik becerilerine sahip olmada yardımcı olmaktadır (Coyne & Murrell, 2009).

Yukarıda bahsedilen alanyazındaki araştırma bulgularından yola çıkarak ebeveynlerin psikolojik esnekliklerinin değerlendirilmesi, ebeveynler ile ilgili ihtiyaçların belirlenmesi ve bu doğrultuda çalışmaların yapılması açısından yapılan çalışma önemli görülmektedir. Ayrıca ülkemizde ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini belirleme amaçlı Türkçe bir ölçme aracının bulunmadığı saptanmıştır. Bu nedenle, araştırma kapsamında Burke ve Moore (2014) tarafından geliştirilmiş olan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)'nin

Türkçeye uyarlama çalışmasının yapılması, psikometrik özelliklerinin test edilmesi ve demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Bu çalışma kapsamında, alanyazında yeni olan psikolojik esneklik kavramı, ebeveynlikte psikolojik esneklik olarak farklı bir boyutta ele alınmaktadır. Alanyazında psikolojik esnekliği ölçen ölçme araçları bulunmakla birlikte özel olarak ebeveynlik ile ilgili durumlarda psikolojik esnekliği ölçen ülkemizde Türkçe bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Fakat ebeveynlerle ilgili çalışmalarda genel psikolojik esnekliği ölçen Kabul ve Eylem Formu-II'nin kullanıldığına rastlanılmıştır. Alanyazındaki bu boşluk özel olarak ebeveyn psikolojik esnekliğini ölçen bir ölçme aracı olan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlamasının önemini arttırmaktadır. Aynı zamanda Türkçe alanyazında ebeveyn psikolojik esnekliği kavramı üzerine ulaşılabilen az sayıda çalışma olması, ebeveyn psikolojik esneklik kavramının demografik özellikler açısından incelenmemesi ve bu alandaki çalışmalara katkı sağlaması ile uyarlaması yapılmış formun ebeveynlerin psikolojik esnekliğinin saptanmak istendiği araştırmalarda kullanabilmesi araştırmanın önemini arttırmaktadır. Bu doğrultuda, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri yüksek boyutta olursa ebeveynlerin etkin ebeveynlik becerilerini ortaya koymada ve değerleri doğrultusunda bir ebeveynlik süreci geçirmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip ebeveynler etkili ebeveynlik yürütebilir ve rol model olarak psikolojik esnekliğe sahip çocuklar yetiştirebilirler. Bu açıdan da çalışma alanyazına katkı sağlayacaktır. Böylelikle ebeveynleri temel alarak başlayan sonrasında bireyleri etkileyen ve ardından topluma etki eden bir zincir şeklinde psikolojik esnekliğin kazanımı düşünüldüğünde, zincirin başını oluşturan ebeveynlere psikolojik esneklik becerisinin kazandırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmanın kapsamını gelişim dönemlerinden ön ergenlik ve ergenlik döneminde bulunan çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır. Bu doğrultuda uyarlanan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ile 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini saptamak amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmak ve ebeveyn psikolojik esnekliğini demografik özellikler açısından incelemek amaçlanmaktadır. Yapılan bu çalışma ile alanyazına Ebeveyn

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması yapılmış formu ile demografik özellikler hakkında elde edilen bulguların katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın okul psikolojik danışmanlarına, rehabilitasyon merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlara ve ebeveynlerle çalışan uygulayıcılara ebeveynlik süreci boyunca ebeveynlerin duygu durumları ve bilişsel yapıları, ebeveynlik doyumu, ebeveynlik ile ilgili değerleri gibi alanlarda tanıyabilmeleri ve bu doğrultuda onlara daha etkili profesyonel psikolojik destek sunma konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma bulgularının rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki uygulayıcılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Uyarlanan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde rehberlik servislerinde, halk eğitim merkezlerinde diğer yandan ebeveynlik üzerine çalışan araştırmacılar tarafından ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin saptanması amacıyla kullanılabilir olması bakımından önemli görülmektedir. Alanyazında ebeveyn psikolojik esnekliğini yordadığı düşünülen ilgili çeşitli değişkenlerle yapılacak olan ileriki araştırmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir. Ayrıca son zamanlarda tüm dünyada evrensel bir süreç olarak yaşanan Covid-19 pandemi süreci ile birlikte ebeveynler çocukları ile daha fazla vakit geçirmişlerdir. Geçirilen bu süre boyunca kimi zaman yaşanan zorluklar ile baş etmede etkili ebeveynlik becerilerinin önemi daha iyi anlaşılmıştır. Bu doğrultuda ebeveynler için ani gelişen olaylarda yetkin bir şekilde ebeveynlik becerilerini sergilemek normal bir süreçten daha da zorlaşmaktadır. Diğer yandan salgın, hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar da herkes gibi kendilerini güvende hissetmek isterler. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocuklarının psikolojik esnekliğini artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Bu zorlu süreçte ilk olarak ebeveynin psikolojik esnekliğinin güçlü olması gerekir ki çocuğuna etkili ebeveynlik becerilerini uygulayabilsin. Böylece ebeveyn psikolojik esnekliğinin zorlayıcı süreçlerde ve ebeveynlik becerilerini yetkin bir şekilde sergilemede önemli katkısı olduğu düşünüldüğünde önemi bu süreçte artarak devam etmektedir.

Coyne vd.'ne (2020) göre, Covid-19 salgını, insan davranışlarında bağlam noktasında tam bir değişikliğe neden olmuş ve bu ani değişiklikler aileler ve ailelerle çalışan uygulayıcılar için de bir düzenlemeyi gerektirmiştir. Yaptıkları bu

Çalışma ile ailelere KKT temelinde ebeveyn psikolojik esnekliğinin önemini vurgulayıp sosyal aę hizmeti olan Twitter üzerinden etiketler oluşturup ebeveynlerin kendi kendilerine destek ile iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağlamayı amaçlamışlardır. Kendi kendine destek için küçük, yapılabilir uygulamalardan bahsetmişlerdir. Sonuçlara bakıldığında yapılan uygulamaların ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinde olumlu artışa etki ettiği bulunmuştur.

Böylelikle, alanyazında yeni olan psikolojik esneklik kavramının, ebeveynlikte psikolojik esneklik olarak farklı bir boyutta ele alınması, özel olarak ebeveynlik ile ilgili durumlarda psikolojik esnekliği ölçen lkemizde Türkçe bir lme aracının bulunmaması, psikolojik esnekliğe sahip ebeveynlere hem etkili ebeveynlik yürütmede hem de psikolojik esnekliğe sahip çocuklar yetiştirmeleri konusunda katkı sağlaması ve son olarak ebeveynlerle alışanuygulayıcılara yol gösterici olması açısından ebeveyn psikolojik esnekliğinin uyarlama çalışmasının yapılması önemlidir.

1.3 Araştırma Soruları

Aile, ebeveynlik ve psikolojik esneklik alanyazını bağlamında ve araştırmanın amaçları doğrultusunda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ebeveyn Psikolojik Esneklik leği'nin Türkçe formu geçerli ve güvenilir bir lme aracı mıdır?
2. Ebeveyn Psikolojik Esneklik leği bu araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre (anne ya da baba olmak) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4 Araştırmanın Amacı

Ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili alanyazın ışığında bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Bu araştırmanın birinci amacı, Burke ve Moore (2014)

tarafından geliştirilen orijinal adı ‘Parental Psychological Flexibility Questionnaire (PPFQ)’ olan ‘Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)’nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmasıdır. Araştırmanın ikinci amacı ise Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin demografik özellikler açısından incelenmesidir.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma sonuçlarına, Bolu il merkezinde bulunan 5 ortaokul ve 4 lisede 2019-2020 bahar döneminde öğrenim görmekte olan 9-17 yaşları arasındaki çocukların 627 ebeveyni ile ulaşılmıştır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II’nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Her bir çocuğun ebeveynlerinden yalnızca biri çalışmaya katılmıştır.
4. Örneklem grubunda ebeveynlerin çocuklarının özel bir gereksinime sahip olup olmama durumu bilinmemektedir.
5. Orijinal ölçek 10-18 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynler için geliştirilmiştir. Bu çalışmaya 12. sınıf öğrencilerinin yani 18 yaş grubunun ebeveynleri, ergenlerin ülkemizde üniversite girmek üzere zorlu bir sınava hazırlandıkları sene olması gerekçesiyle bu çalışmaya dâhil edilmemiştir.
6. Veri toplama sürecindeaçımlayıcı faktör analizi verileri, okul psikolojik danışmanları aracılığı ile ebeveynlere gerekli açıklamalar yazılı olarak anket ile birlikte gönderilmiş ve ebeveynler tarafından gönderilen anketler zarf ile okul psikolojik danışmanları tarafından toplanmıştır. Diğer yandan doğrulayıcı faktör analizi verilerinin toplanması aşamasında beklenmedik ve ani bir şekilde meydana gelen Covid-19 salgını süreci yaşanmış ve bu doğrultuda okullar kapanmış ve uzun bir süre açılmamıştır. Bunun sonucunda doğrulayıcı faktör analizi verileriokul psikolojik danışmanları aracılığı ile ebeveynlere whatsapp uygulaması üzerinden sınıf grupları ile ulaşılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Böylelikle açımlayıcı faktör analizi verileri okul psikolojik danışmanları aracılığı ile anketler ebeveynlere ulaştırılarak toplanırken doğrulayıcı faktör analizi verileri çevrimiçi olarak toplanmıştır.

1.6 Varsayımlar

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlerin kendilerine verilen ölçekleri içtenlikle ve yansız olarak cevaplandırırları varsayılmaktadır.
2. Çalışmanın örnekleminin öğrenimine devam eden 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlere genellebilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Çalışma grubundaki ebeveynlerin ölçekleri 9-17 yaşları arasındaki çocuklarından yalnızca birini düşünerek doldurduğu varsayılmaktadır.

1.7 Tanımlar

Psikolojik Esneklik: Bireyin şimdiki an ile temas ederek her ne koşulda olursa olsun, davranışını değiştirme çabasına girmeden, kabul ile belirlediği değerleri doğrultusunda harekete geçerek farkında olma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayesvd.,2012).

Ebeveyn Psikolojik Esnekliği: Ebeveynlikte psikolojik esneklik, ebeveynlerin çocuğuyla ilgili olumsuz düşüncelerini, duygularını ve dürtülerini kabul etmesini ve içinde bulunduğu an ile temas ederek ebeveynlik değerleri doğrultusunda daha etkili, farkında ve tutarlı şekilde davranmasını ifade eder (Burke &Moore, 2014).

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle ebeveynlik kavramını açıklayan farklı yaklaşımlar ele alınmıştır. Ardından ebeveynlik kavramına ilişkin 3. dalga bilişsel davranışçı bir yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi bakış açısıyla açıklamalara ve bu bağlamda ebeveynliğe ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Ebeveynlik

Ebeveynlik kelimesi, ortaya çıkarmak veya üretmek için tanımlanan bir kelime olan Latince bir kavram ‘parere’ kavramından türetilmiştir. Ebeveynlik bir döngü şeklinde ilerlemektedir. Yaşamın ilk yirmi yılının çoğunda, ebeveyn çocuğunu büyütme, giydirmekte ve beslemektedir. Ayrıca çocuğunun nasıl bir yaşam süreci geçireceğine, kiminle ilişki kurduğuna ve zamanını nasıl geçireceğine karar vermekte veya onu etkilemektedir. Ardından, belki 10 ya da 15 yıllık bağımsızlıktan sonra, ebeveynlik birçok insan için bir kez daha ön plana çıkmaktadır, ancak bu sefer, ebeveyn olarak bununla karşılaşmaktadır. Böyle bir döngü içinde ebeveynlik hayatımızın yapısını değiştiren ve aynı zamanda bireyler olarak bizi de etkileyen bir kavram olarak hayatımızın merkezinde karşımıza çıkmaktadır (Holden, 2020).

Ebeveynlik, insan ırkının hayatta kalması ve devamı için temeldir. Şimdiye kadaryaşamış olan herkesin ebeveynleri vardır ve dünyadaki çoğu yetişkin de ebeveyn olmaya devam etmektedir. Ebeveyn kavramı, çocuğa her türlü bakımı vermekle sorumlu olan biyolojik ya da evlat edinmiş olan anne ve/veya babayı tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra bu süreçte çocuğa kardeş, babaanne, anneanne ve aileden olmayan bakıcılar bakıyor ise onların ebeveynliği de önemli görülmektedir. Diğer yandan çocukların kendileri de ebeveynliğin tanımlanmasına katkıda bulunmaktadır. Ebeveynlik etkileşimli ve dinamik bir süreçtir. Ebeveynlik, birincil olarak dikkati ve eylem hedefi çocuk olan bir iştir ancak aynı zamanda ebeveynlik, ebeveynlerin kendileri için de gelişim sürecinde oldukları bir yaşam sürecidir (Luster & Okagaki, 2006).

Ebeveynler, çocuğun en yakın ve en uzun süre etkileşim hâlinde olduğu çevresini oluşturmaktadır. Ebeveynler çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve psikososyal gelişiminde önemli bir role sahiptir (Bağatarhan & Nazlı, 2013). Aynı zamanda ebeveynler, çocuğun kişilik gelişiminde, ilk öğrenmelerinde ve davranış

kalıpları oluşturma süreçlerinde de oldukça etkilidir. Kağızmanlı ve Peker (2018) ebeveynlerin çocuğu ile kurduğu ilişki ve iletişim tarzının, gösterdiği tutum biçiminin çocuğun akademik performansı ve başarısı üzerinde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Böylelikle ebeveynlerinden ilgi gören ergenlerin, öğrendiklerini kullanma ve bilgiyi keşfetme konusunda isteğinin, başarma güdüsünün arttığı görülmektedir. Ebeveynler çocuklarının akademik motivasyonlarını artırıcı yönde bir tutum benimsediklerinde çocukların akademik yaşamına olumlu katkı sağladıkları bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise ebeveynlerin kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerilerini önemli derece yordadığı bulunmuştur (Çelik Özden, 2014).

Yapılan çalışmalarda ebeveynlerin bireyler üzerinde önemli etkisi olduğu görülmekle birlikte her bir gelişim döneminde dönemin karakteristik özelliklerinden kaynaklı farklı zorluklarla da karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bireyin gelişim süreci alanyazında dönemler şeklinde incelenmektedir. Bu araştırmanın kapsamını gelişim dönemlerinden ön ergenlik ve ergenlik dönemi oluşturmaktadır. Bireylerin tüm gelişim dönemleri göz önüne alındığında ebeveynler, ergenlik dönemini diğer gelişim dönemlerine göre daha zor bir dönem olarak tanımlamaktadırlar. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular ile ebeveyn tutum ve davranışlarının ergenlik sürecini yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bibi vd., 2021; Steinberg, 2001). Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-19 yaş grubu ergenlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Ergenlik dönemi çocukluktan genç yetişkinliğe bir geçiş dönemidir (Dünya sağlık örgütü, 2003). Ergen, bu dönemin getirdiği hormonal ve niceliksel değişimler, bilişsel olgunlaşma, zorlu duygularla baş etme, ilişkilerini ebeveyn dışında genişletme, sosyal becerileri güçlendirme, olumsuz akran baskıları gibi konularla başa çıkmaya çalışmaktadır. Böylelikle ergenlik bir dönüm noktasıdır. Bu aşamadaki ergenler riskli durumlara karşı daha yatkın ve savunmasızdırlar. Bu doğrultuda tüm bu konularla baş etmede ve aynı zamanda koruyucu faktör olarak ergene ebeveynleri ve diğer çevresi tarafından sağlanan psikososyal desteğin yordayıcı olduğu vurgulanmaktadır (Ulus, 2018).

Bireyin gelişim sürecini ebeveynleri tarafından sergilenen tutum ve davranış değişkenlerinin şekillendirdiği varsayılmaktadır. Alanyazına bakıldığında bu değişkenlerden en önemlilerinden biri olan ebeveyn tutumu üzerine çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Öncelikle ebeveynlerin

sergilediği tutumların bireyin kişilik oluşumunda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin dengeli, uyumlu ya da nevrotik, kaygılı bir kişiliğe sahip olmaları ile ebeveyn tutumu arasında ilişki bulunmuştur (Eldeleklioğlu & Kuzgun, 1999). Ebeveyn tutumlarının çocuğun sosyal yaşamındaki etkilerine bakıldığında ise genel olarak ebeveynlik tutumları çocuğun akademik ve sosyal yaşamında başarılı olmasında, ilgi ve becerilerine yönelik alanlarda kendini geliştirebilmesinde, sosyal olarak kabul görmüş tutum ve davranışları geliştirmesinde, sosyalleşmesinde, kendine ve başkalarına yönelik güven duygusu kazanmasında önemli bir etkiye sahiptir (Yavuzer, 2017). Ebeveyn tutumları çocuklar üzerinde bir etkiye sahiptir. Ebeveyn tutumlarının çocuklar üzerindeki etkisi kültürden kültüre hatta aileden aileye ve uygulama biçimine göre değişkenlik gösterebilmektedir (Şendil, 2003). Ebeveyn tutum ve davranışlarındaki bu değişkenlik ebeveynlerin değişken ruh hâli, kişilik özellikleri, deneyimleri, arzuları, başarıları gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Ebeveynler çocuklarını yetiştirirken kendi algılayış biçimlerine göre onları şekillendirmektedirler (Aydın, 1997).

Ebeveyn tutumlarının bireyin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında ebeveyn tutumları araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. İlk olarak Baumrind (1966) tarafından otoriter, izin verici ve yetkili olmak üzere üç ebeveyn tutumu genel olarak kabul görmektedir. Ardından Maccoby ve Martin (1983) Baumrind'in modelinden etkilenerek talepkarlık ve duyarlılık olarak iki boyut üzerinden dört ebeveyn tutumu tanımlamışlardır. Bu ebeveyn tutumları, talepkarlık boyutunda yüksek duyarlılık boyutunda düşük ise otoriter, talepkarlık boyutunda düşük duyarlılık boyutunda yüksek ise izin verici, her iki boyutta da düşük ise ihmalkâr ve her iki boyutta da yüksek ise demokratik olarak tanımlanmaktadır. Steinberg (1990) tarafından yapılan çalışmada demokratik tutum sergileyen ebeveynleri olan ergenlerin akademik başarısının ve kendine güven duygusunun daha yüksek olduğu aynı zamanda riskli davranışlar, depresyon ve anksiyete ile karşılaşma olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak çocukların gelişiminde ebeveynlerin önemi yadsınamayacak derecede öneme sahiptir. Yıllar boyunca çocukların gelişiminde ilk sorumlu her zaman ebeveynleri olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak ebeveynlerin süregelen bir şekilde her süreçte tamamlayıcı ve destekleyici olma özelliği bulunmaktadır.

Bu doğrultuda ebeveynler çocuklarının ilk ve sürekli eğitimcileridir. Dolayısıyla ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocuklar üzerindeki etkisini bilerek ve birer rol model olma bilincinde hareket etmesi gerekmektedir (Bruce, 2010; Yıldırım, 2018).

Ebeveynlikle ilgili çok fazla görüş olmasına rağmen şaşırtıcı derecede çok az sayıda bilimsel bilgi ve kuram mevcuttur (Luster & Okagaki, 2006). Alanyazında ebeveynlik kuramları, çift kuramları ve aile kuramları birlikte ya da birbirinin yerine kullanılmaktadır. Aile terapilerinin ortaya çıkış nedenlerinden biri olarak görülen, bireyin gelişiminde yaşam zorluklarının çoğunun aile ortamından kaynaklanması ve o bağlamda çözülmesi gerektiği düşüncesidir. Bu anlayış bireyler için hem olumlu hem olumsuz bir güç olarak görülmektedir. Aile içindeki bireyler etkileşim hâlinde olduğu için birbirlerinin sağlığını ve işlevselliğini etkilemektedirler. Çift ve aile kuramlarının amacı, çiftler arası ve ailede yaşanan sorunların ele alınarak çözümler sunulması, bireylerin sağlıklı bir şekilde gelişim ve değişim göstermesini sağlamaktır (Gladding, 2015; İkizoğlu, 2019). Bu çalışmada ise klasik ve post modern kuramların ebeveynliğe dair bakış açılarına yer verilecektir.

2.2 Ebeveynliği Açıklayan Kuramlar

Kapsamlı bir ebeveynlik kuramı olmamasına karşın ebeveynliği farklı açılardan ele alarak daha iyi anlamak ve açıklamak mümkün olabilir. Bu bağlamda ilk olarak ebeveynliği kendi içerisinde gelişimsel bir süreç olarak ele alan ve altı temel aşamada ebeveynliği açıklayan Ellen ve Gallinsky'ye (1981) göre ebeveynlik; 1) Ebeveynliğe hazırlık, 2) Besleme (doğumdan 2 yaşa kadar), 3) Otorite kurma (2-5 yaş arası), 4) Çocuğun dünyayı anlamasına yardımcı olma (5-12 yaş), 5) Karşılıklı bağımlılık (ergenlik dönemi), 6) Ayrılık (Ergenlik sonu) olarak ele alınmaktadır. Gallinsky'nin (1981) bu yaklaşımını Demick (2006) yöntemsel ve kuramsal olarak eksik bulsa da ebeveynliği bir süreç olarak anlamada önemlidir. Ebeveynliği açıklayan klasik ve post modern kuramlar da vardır. Öncelikle klasik kuramları ele alıp sonrasında yeni yaklaşımlar ele alınacaktır.

2.2.1 Bağlanma Kuramı

Ebeveyn çocuk ilişkisinin en önemli niteliğinin sevgi olduğu varsayılmaktadır. Bir ebeveyn ile çocuk arasındaki sevginin nasıl geliştiğini ve çocuğun gelişimini nasıl etkilediğini anlamak, bağlanma kuramının odak

noktasıdır. Bu kuramın kökleri S. Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalitik kurama ve evrimsel görüşlere dayanmaktadır. Bu doğrultuda kuram Ainsworth ve Bowlby (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bağlanma teorisi, ebeveynler ve çocuklar arasındaki şefkatli bağların kurulması, sürdürülmesi ve sonuçlarını ele almaktadır. Bağlanma teorisinin temel önermesi, ebeveyn ile bebek arasındaki ilişki, çocuğun hayatta kalması ve yetkin işleyişine devam etmesi için uyarlanmış bir davranış sistemini yansıttır. Davranışsal sistemin iki merkezi bölümü vardır: yenilik arayışı ve yakınlık arayışı. Bebekler çevrelerinde kendilerini güvende hissettiklerinde çevrelerini keşfederler ve yeni nesnelerle oynarlar. Sonuçta, bir bebeğin bağımsız ve yetkin bir yetişkine dönüşmesinin yolu, insanları ve nesneleri keşfetmek, manipüle etmek ve onlarla etkileşim kurmaktan geçer. Bu eylemde yenilik arayışıdır. Bebekler üzüldüklerinde veya korktuklarında, bir ebeveynin koruyucu kollarına çekilirler. Bu, sistemin ikinci kısmının devreye girdiği yerdir: yakınlık arayışı. Bu şekilde ebeveynler, keşif yapan bir bebek için güvenli bir üs görevi görür. Bağlanma teorisine göre, bu temel, bebeklerin çevrelerini keşfederken kendilerini rahat hissetmelerini sağlar, çünkü korunmaya ihtiyaç duyduklarında bir ebeveynin güvenliğine çekilebileceklerini bilirler (Holden, 2020).

Ebeveynler, bebeklere sıcaklık ve sevgi göstererek, ihtiyaçlarına duyarlı olarak, ihtiyaçlarını karşılayarak ve duygularını düzenlemeye yardımcı olarak yaşamın ilk yılında güvenli bir temel olarak rollerini üstlenmektedirler. Bunun karşılığında bebekler, ebeveynin ihtiyaçlarını karşılayacağına güvenmeyi öğrenirler. Bu güven, çevrenin keşfedilmesini teşvik eden, sosyal ve bilişsel yeterliliğin gelişimini destekleyen, yetkinlik duyguları oluşturan ve özerkliğin gelişimini destekleyen güvenli bir bağlanma hâline dönüşür (Ainsworth & Bowlby, 1991; Easterbrooks vd., 2013). Yaşamlarının ilk yılında duyarlı ebeveynlik alan bebekler güvenli bağlanmalar geliştirmektedirler. Duyarlı ebeveynlik, en azından, ebeveynin yeterli ve uygun şekilde yanıt vermesi ve ayrıca sıkıntılı bir bebeği sakinleştirmeye ve kendi kendini düzenlemesine yardımcı olmaya hazır olduğu anlamına gelmektedir (Easterbrooks vd., 2013). Ayrıca, güvenli çocukların ebeveynleri de psikolojik olarak esnek, dengeli bir ruh hâline sahiptirler (Solomon & George, 2008).

Bazı anne ve babalar bebeklerine duyarlı davranmazlar. Bunun nedeni ebeveynin depresif, kızgın veya stresli olması olabilir. Ya da ebeveyn, bebeklerin

duyarlı bakıma ihtiyaç duymadığına veya bu tür bir bakımın zarar verici olabileceği (örneğin, bebeği şımartmaktan korkuyorlar) yanlış inancı ile hareket ediyor olabilir. Duyarlı tepki vermeyen ebeveynlerin, güvensiz bağlanma ilişkileri geliştiren çocukları olma olasılığı yüksektir. Ebeveyn bebeğin ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılamazsa, çocuk endişeli-kaçınmacı bir ilişki modeli geliştirecektir (Holden, 2020).

Bağlanma kuramcılarına göre (Bowlby, 1988; Cassidy, 2008), bebeklerin ebeveynleri ile etkileşime girerek öğrendikleri başka bir şey vardır ki kendi değerleri veya değersizlikleridir. Bir ebeveyn duyarlı bakım sağlamazsa, bebekler bakıma değmedikleri ve belki de sevilmedikleri mesajını alırlar. Bu bağlamda bağlanma teorisi, bireylerin kendi iç dünyalarının ve davranışlarının daha sonraki çocukluk ve yetişkinlikte nasıl etkilendiğini ortaya koyacak şekilde genişletilmektedir (Ainsworth, 1989).

2.2.2 Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramı ilk ortaya atan John B. Watson, klasik koşullanmanın kullanımının, ebeveynlerin çocuklarının gelişimini şekillendirebilecekleri güçlü bir kuram olduğunu vurgulamaktadır (Horowitz, 1992). Watson'ın öğrenmeye yönelik davranışsal yaklaşımında B. F. Skinner'a göre eksik kalan kısım Skinner tarafından ortaya konulmaktadır. Bu bir öğrenme biçimi olan yoğun bir şekilde üzerinde çalışılan edimsel koşullanmadır. Edimsel koşullandırma, davranışın gelecekte tekrarlama olasılığının olup olmadığına odaklanmaktadır. Davranışın sonuçları hoş veya pekiştirici olabilir ya da tatsız veya cezalandırıcı olabilmektedir (Holden, 2020).

Davranışçı kuramların, çocukların ebeveynlerinden nasıl kötü alışkanlıklar edindiklerini ve ebeveynlerin çocuklardaki sızlanma, uyumsuzluk ve öfke nöbetleri gibi sevmedikleri davranışları istemeden nasıl pekiştirdiklerini açıklamada yararlı olabileceği düşünülmektedir. Davranışçı kuramcılara göre, ebeveynler genellikle en az üç temel edimsel koşullandırma hatası yapmaktadırlar. İlk olarak belki de en yaygın olanı istenmeyen davranışlara dikkat çekerek onları pekiştirmektedirler. Örnek olarak bir çocuk istenmeyen bir davranış sergiler ve ebeveyn bu davranışa kınayarak tepki verir. Daha sonra bu tepki çocuğun dikkatini çeker ve ilgi hoş olmayan bir biçimde olsa bile pekiştirici olabilir. Bu, çoğu ebeveyn için kavraması zor bir kavram olarak görülmektedir. Başka bir ifadeyle bu olumsuz ilgi aslında çocuğa pekiştirici olabilmektedir. Çocuk,

ebeveynin ona bağırmamasından hoşlanmayabilir, ancak çocuğun hedef davranışı artarsa, bu pekiştirildiğini göstermektedir (Holden, 2020).

İkinci bir sorun, ebeveynlerin istenen davranışları olumlu bir şekilde pekiştirememesidir. Örnek olarak bir çocuk bir akranıyla uyumlu bir şekilde oynadığında, ebeveynler genellikle fark etmezler ve bu nedenle davranışa olumlu ilgi sergileme ve ödüllendirme fırsatını kaçırmazlar. Ebeveynlerin sıklıkla yaptığı üçüncü hata türü ise cezalara aşırı güvenmektir. Ceza yalnızca tutarlı bir şekilde yanlış davranış ortaya çıktığında, koşullu olarak yanlış davranıştan hemen sonra veya en azından yanlış davranışın ilk örneğini takiben sıkı ve kararlı bir şekilde kullanıldığında etkilidir (Gershoff, 2013; Holden, 2002). Bununla birlikte, çoğu ebeveyn sert bir şekilde cezalandırma konusunda isteksizdir, muhtemelen cezayı erteleyebilmektedir. Ve sonrasında da cezayı verme konusunda tutarsız davranmaktadır. Cezalandırmayla ilgilidiğer bir sorun türü ise, ebeveyn çocuk ilişkisine korku ve kaygı katması ve dolayısıyla olumlu etkileşimleri olumsuz etkilemesidir (Holden, 2020).

Sonuç olarak davranışçı kuramların ebeveynlerin çocuklarını şekillendirmelerinde önemli bir katkı sağladığı ve yol gösterici olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin davranışçı kuramcılarının ortaya koyduğu ödül ve ceza gibi ilkeler ile çocukların davranışlarını şekillendirmede önemli bir role sahip oldukları görülmektedir.

2.2.3 Sosyal Bilişsel Kuram

Çağdaş sosyal öğrenme kuramları, psikanalitik kuram, davranışsal öğrenme kuramı ve bilişsel kuramlar dâhil olmak üzere önceki kuramların bir karışımından gelişmiştir (Cairns, 1979; Grusec, 1992). Bu kuramların karışımından oluşan kuram aynı zamanda sosyal bilişsel kuram olarak da adlandırılmaktadır.

Gerald Patterson, ebeveyn çocuk ilişkilerinde edimsel koşullanmanın gücünü tanıyan ilk sosyal öğrenme kuramcılarının biridir (Patterson, 1982). Uzun yıllar boyunca, antisosyal erkek çocukların ve ailelerinin davranışsal etkileşimlerini dikkatlice analiz etmiş ve davranış bozukluğu ve suçluluğun gelişimine dair birkaç önemli kavramı vurgulamaktadır. Onun sosyal öğrenme modelindeki anahtar kavramlardan biri zorlayıcı döngülerdir diğer bir söyleyişle ebeveyn ve çocuğun kimin üstünlük sağlayacağını görmek için rekabet ettiği sorunlu etkileşimlerdir (Holden, 2020). Patterson'a (1982) göre, bu zorlayıcı

süreçler yoluyla, çocuk, uyumsuzluk için olumlu bir şekilde pekiştirilmekte ve annesinin teslim olma davranışını olumsuz bir şekilde pekiştirmektedir. Açıkça görülüyor ki, ebeveynler için zorlayıcı döngülere girmek kötü bir fikirdir çünkü ebeveynin çok cezalandırıcı davranışlarda bulunmadan bu döngüden çıkması olası değildir ve döngü ebeveynin otoritesini ve gücünü baltalamaktadır. Bunun yerine, ebeveynlerin kazanılamayan güç mücadelelerine girmekten kaçınmaları gerekir. Bu, sınır koymamak veya hoşgörülü olmak anlamına gelmemektedir. Daha ziyade, ebeveynlerin hangi konuların çatışmasının üstesinden gelmek için yeterince önemli olduğunu dikkatlice düşünmesi, çatışmanın ne zaman meydana geldiğini fark etmesi ve durum kontrolden çıkmadan önce sona erdirmesi gerekmektedir (Holden, 2020).

Bir başka kuram Bandura'nın (2001) sosyal öğrenme kuramıdır. Bandura, yeni davranışların oluşturulmasında öğrenmeyi ve gözlemsel öğrenmeyi yönlendiren temel rolleri açıklamaktadır. Bandura ve meslektaşları, çocukların bir davranışı elde etmek için yalnızca gözlemlemesi gerektiğini söylemektedir. Gözlemlenen şey, bir dizi bilişsel bileşene bağlı olarak taklit edilebilir ya da taklit edilemez. Bir davranış oluşturulduktan sonra, pekiştirme yoluyla kolayca sürdürülebilir. Bandura ayrıca çocukların güçlü olarak algıladıkları modelleri taklit etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bandura'nın teorisi yıllar içinde geliştikçe giderek daha bilişsel hâle gelmiştir ve buna günümüzde sosyal bilişsel teori denilmektedir (Bandura, 2001).

Sosyal bilişsel kuramlar ebeveynleri, çocukları için tam anlamıyla bir rol model konumunda yer aldıklarını ortaya koymaktadırlar. Ebeveynlerin çocukları ile etkileşimlerinde hem bir rol model hem de onların davranışlarını ortaya koymalarındaki etkilerinin farkındalığı ile bir süreç yürütmelerinin önemi vurgulanmaktadır.

2.2.4 Evrimsel ve Biyolojik Kuram

Darwin evrim kuramı, insanların ve hayvanların evrimi hakkındaki kuramdır. Temel kavramsallaştırması olan doğal seçim kavramına göre, belirli bir ortamda tüm bireylerin hayatta kalma şansı aynı değildir. Çevrelerine daha uyumlu olanlar daha uzun süre hayatta kalacaklar ve daha az adapte olan bireylere göre geride daha fazla çocuk hayatta olacaktır. Çevreye daha iyi uyum gösteren özelliklerin bir sonraki nesile aktarılma olasılığı daha yüksek olacaktır. Evrimsel yaklaşım ebeveynliğe uygulandığında, araştırmacılar çocuk yetiştirme

modellerinin nasıl değiştirildiğini ve seçildiğini anlamaya çalışmaktadırlar. Evrimsel yaklaşımın amacı, ağdaş ebeveyn davranışının nasıl geliştiğini ve toplumlardaki seçim süreçlerinden nasıl etkilendiğini açıklamaktır (Narvaez vd., 2016).

Evrim kuramcısı Kevin MacDonald (1992), ebeveynin çocuğuna gösterdiği sevgi duygusunun aktarılarak devam ettiğini vurgulamaktadır. Bu duygunun, uyumlu aile ilişkilerinde, babanın ocuk yetiştirmeye katılımını sağlamada ve böylece çocuğun hayatta kalma olasılığını arttırmada etkili olduğunu ileri sürmektedir. Sevgi karmaşık bir kavram olsa da, daha iyi ve daha özverili ebeveynlik davranışlarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Evrim araştırmacılarının ilgi duyduğu diğer bir kavram ise ebeveyn yatırımdır (Trivers, 1974). Ebeveynler çocuklarını yetiştirmek için çok fazla zaman, enerji, para harcarlar ve düşünmeye çok zaman ayırırlar. Bazı ebeveynler çocukları ile bu kadar çok vakit geçirirken diğer ebeveynlerin ilgisiz kalma nedenleri neler olabilir. Evrim teorisine göre cevap, paylaşılan genetik materyalin miktarında, yavruların hayatta kalma olasılığında ve çocuğun gelecekte ocuk sahibi olma olasılığında yatmaktadır (Geary, 2006; Holden, 2020).

Sonuç olarak klasik kuramlar bakış açısıyla ebeveynlik kavramına baktığımızda her bir kuram ebeveynliği farklı açılardan ele almaktadır. Bağlanma kuramı, ebeveynin duyarlı ve cevap verici tutumunun güvenli bağlanmayı oluşturarak çocuğun güven ortamında ve keşfedici bir tutumla gelişmesindeki önemini vurgularken diğer yandan davranışçı kuramlar ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını şekillendirmede olumlu davranışların pekiştirilmesi ve tutarlı bir şekilde istenmeyen davranışların söndürülmesine odaklanmaktadırlar. Yine klasik kuramlardan olan sosyal bilişsel kuram, ebeveynlerin çocuklarının gelişiminde birer rol model olduğunu söylemektedir. Son olarak evrimsel ve biyolojik kuram ise ebeveynliğe çevreye uyum süreci olarak bakmaktadır. Daha iyi uyum sağlayan ebeveynlerin çocuklarının da daha fazla hayatta kaldığı ve aktarılan olumlu duyguların etkili ebeveynlikte rol oynadığını ileri sürmektedir.

Ebeveynliği açıklayan klasik kuramların ardından post modern yaklaşımlardan olan kabul ve farkındalık temelli 3. dalga yaklaşımlar ebeveynliği farklı bir bakış açısından açıklamaktadır. Klasik kuramlarda ebeveynlerin ebeveynliğe dair duygu ve düşüncelerine değinilmemek ile birlikte 3. dalga yaklaşımlardan olan Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında ebeveynliğe bakış

bu noktaya vurgu yapmaktadır. Zihindeki duygu ve düşünceye odaklanmak etkili ebeveynliği engelleyen bir durum olarak ortaya konmuştur (Coyne & Murrell, 2009). Bu doğrultuda ilk olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin oluşumundan bahsedilerek ardından KKT bakış açısına göre ebeveynlik açıklanacaktır.

2.3 İşlevsel Bağlamsalci Yaklaşım

3. dalga bilişsel davranışçı kuramlara geçmeden önce, davranışçılıktaki birinci ve ikinci dalga olarak kabul edilen yaklaşımlar kısaca açıklanacaktır. Bu bağlamda, davranışçılığın birinci dalgasını temsil eden en temel kuramlar John B. Watson ile başlayıp Pavlov ve ardından B. F. Skinner'ın Edimsel Koşullanması ile devam eden ve temelde uyarıcı ve tepki ilişkisini gözlemlemeyi ve ölçmeyi hedefleyen yaklaşımlardan bahsedilecektir.

Davranışçı terapi ekollerinin ortaya çıkış serüvenlerinin, sürecin başlanmasından günümüze kadar süregelen tarih içerisinde temel olarak üç dalga ile tanımlandığı görülmektedir. Dalga sözcüğünün kullanılma amacı araştırmayı, teoriği ve pratiği düzenlemeye yardımcı olmak amacıyla varsayımlar, yöntemler ve hedeflerin bir grubunu ifade etmesidir (Hayes, 2004). Birinci dalgada, davranışçılık kuramının etkili olduğu uygulamalara ve davranışların gözlenmesine, yordanmasına ve değişimlenmesine yer verilmektedir. Davranışçılık ilk olarak Güney Afrika, Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere olmak üzere üç ülkede bağımsız olarak geliştirilmiştir. Davranışçı terapi, bilimsel temelli gözlem ve deneye dayalı psikoterapinin ilk dalgası olarak kabul edilir (Hayes, 2004; Öst, 2008). İlk yaklaşım olarak ortaya çıkan ve davranışçılık terimini ortaya atan John B. Watson tarafından tanımlanmıştır. Bu yaklaşımda organizmanın tüm eylemleri veya tepkileri kuramın odak noktası olmaktadır. Psikoterapide birinci dalga olarak adlandırılan daha kapsayıcı olan davranışçılık kısmen birbirinden farklı ve belirli ortak dayanakları bulunan yaklaşımları kapsayan geniş bir terimdir (Törneke, 2010).

Davranışı analiz etmek için ortaya konan davranışçı kuramlardan ilki koşullu öğrenme veya klasik koşullanma olarak tanımlanmaktadır. Bu kuramda köpeklerin doğal tükürük salgılama reaksiyonunun koşullandırma yoluyla nasıl etkilenebileceği tanımlanmaktadır. Pavlov'un yirminci yüzyılın başlarında köpeklerle yaptığı meşhur deneyinde temel iki ilke; işleyen ve yanıtlayan koşullanmadır. Böylece, önceden nötr olan uyaran koşullu hâle gelir ve koşullu uyarıcı olarak adlandırılır (Goldenthal, 2005; Törneke, 2010).

Bir diğ er davranış çı kuram ise edimsel koşullanma olarak adlandırılan, Skinner'ın araştırdığı ve deneyleri yoluyla ortaya koyduğu   ğrenmenin ilkesidir. Skinner'ın tanımladığı edimsel koşullanma, davranışlarımızın belirli bir davranış takiben daha önce karşılaştığımız sonuçlarından etkilendiğini açıklamaktadır (Törneke, 2010). Sonuçlar,  nceki davranışın tekrarlanma olasılığını artırır, böylece pekiştire olarak adlandırılmaktadır. Bu durumda pekiştirci sonuçlar elde edilen davranışlara pozitif pekiştirme denmektedir. Bir Şey ortamdan kaldırıldığı zaman bir davranış arttığında, bu negatif pekiştirme olarak adlandırılmaktadır. Bir sonuç, belirli bir davranışın ortaya çıkma olasılığını azalttı ında ceza olarak tanımlanmaktadır. Böylelikle bir davranışın sonucu, belirli bir davranışın yapılma olasılığını artırdı ında bu pekiştirmedir diğer yandan davranışın ortaya çıkma olasılığını d ş rd   nde bu ceza olarak tanımlanmaktadır (Törneke, 2010).

Uyarıcı ve yanıt (davranış) birbirine bağlıdır ve birlikte düşünülmektedir. Bir bağlamda birlik oluşturmaktadırlar. Bunlar işlevsel belli bir amaç doğrultusunda ayrılabilmektedirler. Skinner'ın ortaya koyduğu ve radikal davranışçılık olarak açıkladığı bu birlik ile amacı, davranış tahmin etmek ve etkilemektir. Skinner, radikal terimini seçerken aşırı değil tutarlı anlamını kullanmaktadır. Radikal davranışçılık, temel davranışçı ilkelere ayrılmaktan ziyade bunların hepsini kapsayan bir Şekilde uygulanmasını gerektirmektedir. Radikal davranışçılık açısından, davranışın bağlamı incelenmeden davranış anlaşılamamaktadır. Tüm davranışlar bir bağlam içinde gerçekleşmektedir. Ancak bağlam da davranıştan bağımsız olarak incelenememektedir (Kantor, 1970; Törneke, 2010).

Bu doğrultuda davranışçı kuramcılar, hem edimsel koşullanma hem klasik koşullanma, biliş üzerine çalışmadılar ve bilişin insan davranış üzerindeki etkisini incelemediler. Böylelikle bilişsel kuramlar bu boşluğu gidermek için ortaya atıldı (Hayes & Strosahl, 2005).

 kinci dalga, Aaron Beck tarafından 1970'lerde ilk kez depresyona ve daha sonra anksiyete bozuklukları ve yeme bozukluklarına uygulanarak geliştirilen bilişsel bir terapidir (Hayes, 2004;  st, 2008). 80'li yılların sonlarında ve 90'lı yılların başlarında, davranışçı terapi ve bilişsel terapi birleşerek bilişsel davranışçı terapi (BDT) olarak adlandırılan terapi ortaya çıkmıştır ve BDT, günümüzde en büyük kanıta dayalı terapi biçimidir (Roth & Fonagy, 2005). Bunu takiben psikoterapi alanında bir sürü yeni tedavi yöntemi veya  nceki BDT tedavilerinin

uzantıları ortaya çıkmıştır. BDT'de üçüncü dalga ile ilgili fikir birliği olmasa da bununla birlikte, mevcut bilişsel ve davranışçı terapilerin uzantıları olarak görülse bile, üçüncü dalga terapiler ilgi çekici teorik fikirlere dayanmaktadır ve çeşitli yararlı terapötik teknikler ortaya koymaktadır (Hofmann & Asmundson, 2008).

Birinci dalga olan davranış kuramlarının en büyük eksikliği, bilişle yeterince ilgilenememektir. İkinci dalga bilişle ilgilendi ancak bunu davranış kuramları ile arasındaki bağlantıyı zayıflatarak daha klinik temelli bir yaklaşım benimseyerek ya da nispeten mekanik bir bilişsel psikolojiyi benimseyerek yaptı. Üçüncü dalga davranışçı yaklaşımlar ise dil ve biliş ile birlikte işlevselliğe ve bağlamsal davranışsallığa vurgu yapmaktadır (Follette vd., 2004).

Üçüncü dalga, birçok terapi ve yaklaşımı içinde barındırmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri, Hayes (2004) tarafından tanımlanan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)'dir. KKT ne basit bir davranış terapisi ne de klasik BDT'dir. Üçüncü dalga terapilerden olan bağlamsal davranışsal bir tedavidir (Hayes vd., 2004). KKT, işlevsel bağlamsal adı verilen bütünsel bir bilim felsefesine dayanmaktadır (Hayes vd., 2012). KKT davranış analizi yönetimine dayanmaktadır ve bu nedenle radikal davranışçılık ile bağlantılıdır (Hayes, 2004). Davranış analizinde, bir davranışı tanımlamanın en yaygın yolu ABC'dir ve bu şekilde bir davranışı analiz etmek, işlevsel analiz olarak tanımlanmaktadır. Merkezde bulunan B, İngilizcesi behaviorolarak ifade edilen davranışı temsil etmektedir. Bu davranış veya yanıt, tahmin etmeyi amaçladığımız şeydir. C harfi, İngilizcesi consequence olarak ifade edildavranışın sonucunu temsil etmektedir ve sonuçlar bir sonraki davranışı ortaya çıkmasını etkilemektedir. A harfi ise, İngilizcesi antecedent kavramı olan, davranış ortaya çıkmadan önceki öncülleri temsil etmektedir (Törneke, 2010). İşlevsel bağlamsalcılığın temel odak noktası bağlam ile birlikte devam etmekte olan eylemdir. Bu doğrultuda işlevsel bağlamsal yaklaşımın temel bileşenleri (a) tüm olay, (b) bir eylemin işlevini anlamada bağlamsal yaklaşımın rolüne duyarlı olma, (c) pragmatiklik ve (d) hedeflerden oluşmaktadır. İşlevsel bağlamsal yaklaşımda, tahmin ve etkileme birleşik bir hedef olarak görülür ve bu nedenle işlevsel bağlamsal analizler her zaman bağlamsal değişkenleri içerir. Davranışı etkileme amacına ulaşmak, olayların başarılı bir şekilde manipüle edilmesini gerektirir ve yalnızca bağlamsal değişkenler doğrudan yönlendirilebilir (Törneke, 2010).

İşlevsel davranış analizinde iki temel unsur vardır. Bunlardan ilki davranışı her zaman bağlam içerisinde anlamak gerekliliğidir. İkinci temel unsur ise davranışı anlamak ve etkilemek için işlevinin anlaşılmasıdır (Hayes & Brownstein, 1986; Törneke, 2010). İşlevsel bağlamsalcılığa örnek olarak davranışımız mağazaya gitmek olsun. Örneğin, mağazaya gitme davranışı, bir gitme nedenini, gidilecek bir yeri, oraya gitmenin bir yolunu vb. hepsini kapsar, ifade eder. Bu bütünün kaybolması durumunda özellikler anlamını yitirir. Direksiyonu kavramak gibi küçük eylemler ve bir harita rotasını takip etmek gibi daha büyük eylemler, mağazaya gitme davranışına hizmet eden özellikler olabilir ancak tek başlarına düşünüldüklerinde hiçbir anlam ifade etmezler. İnsanları laboratuvar ortamına getirip defalarca bir direksiyonu tuttursaydık, artık mağazaya gitme davranışına hizmet ediyor olmayacaktı, çünkü bu eylemin bağlamı kaybolmuş olacaktı. Bu işlevselliktir, belirlenmiş değerler doğrultusunda olan eylemler işlevsel ve doğru olmaktadır (Hayes & Strosahl, 2005).

Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik olayları, organizmalar ile tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar arasında devam eden bir etkileşim kümesi olarak kavramsallaştırmaktadır. Doğru olarak kabul edilen, işe yarayan şeydir. Bununla birlikte, neyin işe yaradığını bilmek için, kişinin hangi amaç doğrultusunda ilerlediğini bilmek gerekir. Bu sebeple bir değerlin önceden tanımlanmış açık bir ifadesi olması gerektiği vurgulanmaktadır (Hayes, 1993). İşlevsel bağlamsalcılık bütüncül ve bağlam odaklıdır. Dolayısıyla hiçbir olay diğerini mekanik bir şekilde etkilemez. KKT'de düşünceler biçimsel olarak olumsuz, irrasyonel ve hatta psikotik olsalar bile tüm psikolojik olaylara karşı bilinçli bir farkındalık ve kabul duruşu bulunmaktadır. Sorun, belirli bir olayın varlığı değil, bağlamsal olarak işlevidir (Hayes, 2004). Bütünün kaybolması durumunda özellikler anlamını yitirir (Hayes & Strosahl, 2005). İşlevsel bağlamsalcılıktaki hedeflerin temel niteliği, anlamlı bir yaşamın gerekli bir bileşeni olarak seçilen değerlere vurgu yapan KKT'de yansıtılmaktadır. Değerler ve hedefler çelişkisi KKT'de her zaman kritiktir çünkü bunlar başarı ölçüsünü yani dolayısıyla işlevsel olanı göstermektedirler. KKT'de danışanlar genellikle, kendi düşünce veya değerlendirmelerinin gerçekliğiyle ilgilenmek yerine tüm bu tepkileri değerlerine göre yaşam sürmek için nasıl yürütebileceklerini öğrenmeye teşvik edilmektedirler (Hayes, 2004).

Son olarak ise davranışları ve ilgili belirtileri bozuk, işlevsiz olarak tanımlamak yerine, daha çok bireyin bu davranışlarla olan ilişkisini değiştirmeye yönelik temel bir yaklaşımı benimseyen ve felsefi olarak İlişkisel Çerçeve Kuramı'na ve bir davranışın içeriğinden daha çok işlevi ve sonucuna odaklanan işlevsel bağlamsalcı yaklaşıma dayanan kabul ve farkındalık temelli yaklaşımlarda 3. dalga post modern yaklaşımları temsil etmektedirler. Ebeveynliği 3. dalgayaklaşımlardan olan KKT ve onun temel kavramı olan psikolojik esneklik bağlamında anlamak oldukça önemlidir (Hayes, 2004; Hayes & Strosahl, 2005).

2.4 İlişkisel Çerçeve Kuramı

Kabul ve kararlılık terapisi, dil ve biliş üzerine bir kuramı temel alarak işlevsel bağlamsalcılık felsefesi ile oluşturulmuştur. Hem KKT hem de ilişkisel çerçeve kuramı işlevsel bağlamsalcılık adı verilen pragmatik bir felsefi gelenekten gelmektedir. KKT'nin dayandığı kuram İlişkisel Çerçeve Kuramı'dır. İlişkisel Çerçeve Kuramı, insan dili ve bilişi üzerine modern davranışsal bir açıklamadır (Barnes-Holmes vd., 2001). Genellikle düşünce denilen şey belirsizdir. Düşünce kişiye özgü olan ve doğrudan başkası tarafından gözlemlenemeyen bir olgudur. Her ne kadar düşünceler, konuşma, yazı, duyma ve okuma vb. şekillerle ortaya çıksa da özüyle tamamen aynı olmadığı düşünülmektedir. Skinner, duygu ve düşünceleri özel olaylar olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla sözlü ifadeler de davranış olarak yaklaşmaktadır. Davranışçı yaklaşımlar ile davranışı çözümledikten sonra duygu ve düşünceleri anlama ihtiyacının artma nedeni insanı anlama ve sosyal hayat için değerli olmasıdır. Böylelikle İlişkisel Çerçeve Kuramı dil ve biliş üzerinden tüm bilişsel müdahale biçimleri için yönlendirebilir temel ilkeler sağlamaya çalışarak yeni, Post-Skinnerci bir yaklaşım ortaya koymaktadır (Barnes-Holmes vd., 2001; Hayes, 2004; Törneke, 2010).

Skinner'ın açıklamasından farklı olarak, İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insan davranışını anlamak için sadece davranış ile açıklamak mümkün değildir, bilişi de incelemek gerekmektedir. Skinner'ın sözlü işlemcilerinden farklı olarak ilişkisel işlemciler hakkında benzersiz olan şey, doğrudan öğrenme süreçlerinin kendilerinin nasıl çalıştığını değiştirmeleridir. Örneğin, uyarıcı işlevlerinin dönüşümü, uyarıcı kontrolünün işleyişini değiştirir, çünkü artık olaylar dolaylı, ilişkisel yollarla işlevler kazanabilir. Bu yaklaşım, ilk dalganın eksikliğini düzeltir, ancak ikincinin dalganın mekanik yaklaşımından farklı olan bağlamsal bir ilerleme sağlamaktadır. İlişkisel Çerçeve Kuramı, bağlamsal bir biliş kuramı

olduğu için, klinik çıkarımları olan biliş yaklaşımlarından farklılaşmaktadır (Hayes & Strosahl, 2005).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'nda ilişkilendirme, bir olaya yaşanmış diğer bir olaya göre yanıt verme anlamına gelir. Keyfi olmayan yanıtlar uyaran ilişkisinden ortaya çıkmaktadır ve dolayısıyla uyaran ilişkisinden türetilmiş değildir. Keyfi yanıtlar ise geçmişteki uyaran ilişkisini hatırlatıcı bir bağlamda uyaran ilişkisinden türetilmiş ilişkisel yanıt olarak ortaya çıkabilmektedir. Bir başka deyişle keyfi olarak bağlam kontrolünde ilişkisel bir yanıt oluşmaktadır. Bu türden bir yanıt tamamen bağlam ve karşılaşılan uyarana dayanmaktadır. Bu türetilen uyaran ilişkilerinin özü, sözlü davranıştır. Sözlü davranış, olayları ilişkisel olarak çerçeveleme eylemidir. Çerçeve yeni teknik bir terim değildir. Tamamen işlevsel olan olayların ilişkisel olarak bağlantı kurma özelliğine atıfta bulunan bir metafordur (Barnes-Holmes vd., 2001).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre, insan dilinin ve bilişinin özü, olayları keyfi bağlamsal kontrol altında ilişkilendirmeyi öğrenme yeteneğidir. Keyfi olmayan uyaran ilişkileri, ilgili olayların biçimsel özellikleriyle tanımlanan ilişkilerdir. Bu tür ilişkisel öğrenmenin üç ana özelliği vardır. Birincisi, bu tür ilişkiler karşılıklı bir ilişki ya da çift yönlülük gösterir. Bir kişi, bir bağlamda A'nın belirli bir şekilde B ile ilişkili olduğunu öğrenirse, bu, o bağlamda B ve A arasında bir tür ilişki gerektirmektedir. Örneğin, bir kişiye sıcaklığın kaynamakla aynı şey olduğu öğretilirse, o kişi kaynamanın sıcak ile aynı şey olduğunu ilişkisel olarak çıkaracaktır. İkincisi, bu tür ilişkiler kombinasyonel bir özellik gösterir. Bir kişi belirli bir bağlamda A'nın belirli bir şekilde B ile ilişkili olduğunu ve B'nin belirli bir şekilde C ile ilgili olduğunu öğrenirse, bu bağlamda A ve C arasında belirli bir ilişki olduğunu çıkaracaktır. Son olarak, bu tür ilişkiler ilgili uyaranlar arasında uyarıcı işlevlerinin dönüşümünü sağlar. Bu üç özelliğin tümü belirli bir tür ilişkisel yanıtla kurulduğunda buna ilişkisel çerçeve denmektedir. İlişkisel çerçeveyi anlamlı kılan şey, ilgili olayların bir üyesine verilen işlevlerin diğer üyelerin işlevlerini değiştirme eğiliminde olmasıdır (Hayes & Strosahl, 2005).

İlişkisel çerçeve kuramının temel iddiası, insanların olayları karşılıklı ve kombinasyon hâlinde ilişkilendirmeyi öğrenme yeteneği ile sınırlıdır. Bir isim ve nesne arasında basit bir çift yönlü ve karşılıklı ilişki örneği olarak bir kedi gördüğümüzde, kedi kelimesini düşünürüz ve kedi kelimesi gerçek bir kediye hayal ettirmektedir. Dolayısıyla ilişkisel çerçeve hem bir sonuç hem de bir süreç

kavramıdır (Barnes-Holmes vd., 2001). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre bir bağlamda kurulan ilişkisel çerçeveler aynı bağlamda tekrar ortaya çıkabilmektedir. Bu durumları bir araya getiren şey, basit anlamda biçimsel özellikleri değil, bu olayları ilişkilendiren sözel, bilişsel etkinliklerdir. Bu kurama göre hem insan dili hem de biliş, ilişkisel çerçevelere bağlıdır (Hayes & Strosahl, 2005).

KKT ve İlişkisel Çerçeve Kuramı nesnel olarak doğru olanı değil, işlevsel olanı keşfetmeye odaklanmaktadır. İlişkisel çerçeveler, insan deneyiminin merkezi bir düzenleme ilkesi olan öğrenilmiş davranış süreçleridir. Psikoterapi, zorunlu olarak çeşitli ilişkisel çerçevelerin işlevleriyle ilgilenmeyi ve gerektiğinde değiştirmeyi içerir. İlişkisel çerçevelerin sembolik, zamansal ve değerlendirici doğası, insanların şimdiki anla doğrudan temas hâlinde kalmasını zorlaştırır. Sözlü süreçlerin diğer davranışsal düzenleme kaynakları üzerindeki hâkimiyeti bilişsel kaynaşma olarak kavramsallaştırılır ve kişiyi gerçek yaşam sonuçlarına daha az duyarlı hâle getirebilir ve psikopatolojiye önemli bir katkı sağlayabilir. KKT perspektifinden, her yerde bulunan insan acısı ve psikopatoloji, baskın olarak, iki temel alanda dilin kısıtlayıcı etkilerinin sonucudur. Bu iki temel alan bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmadır (Hayes & Strosahl, 2005).

Bilişsel kaynaşma, insanın olaylarla doğrudan işlevlerindense sözlü olarak yöneltilen işlevler temelinde etkileşime girme eğilimini ifade ederken, bu işlevleri kuran devam eden ilişkisel çerçeveden habersizdir. Olay ve onu düşünenler birbirlerinden ayrılamayacak kadar kaynaşıyor ve bu da sözlü yorumun hiç olmadığı izlenimini yaratıyor (Hayes & Strosahl, 2005). Yaşantısal kaçınma ise bireyin duygular, düşünceler ve fizyolojik tepkimeler gibi içsel süreçlerinin sıklığı ve yoğunluğunu azaltma ya da onlardan tamamen uzaklaşmak adına yaptığı her türlü eylem olarak tanımlanabilir. Yaşantısal kaçınmaya örnek olarak evliliğinde sorun yaşayan bir bireyin, utanç, suçluluk, ve depresif duygu durumundan uzaklaşmak adına, alkol ve uyuşturucuya başvurarak bu içsel deneyimlerinden uzaklaşmak istemesi yaşantısal kaçınmaya bir örnek olabilir (Hayes vd., 1996).

İlişkisel Çerçeve kuramı diğer tüm çıkarımlarının yanı sıra bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma olasılığına, bilişsel ayrışma ve kabulün önemine, benlik duygularının önemine ve değerlerin merkeziliğine doğrudan işaret etmektedir (Hayes, 2004).

2.5 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik

KKT, dilin özellikle birçok psikolojik bozukluğun ve genel olarak insan acısının merkezinde yer aldığı görüşüne dayanmaktadır. Acı çekmek, insan hayatının temel bir parçasıdır. KKT, dil üzerine tasarlanmış bir müdahale yaklaşımıdır. Böylece ona sahip olan insanları gizlice olumsuz etkileyen bir süreç yerine yararlı olarak kullanılan bir araç hâline getirmek amaçlanmaktadır. Bu yaklaşım, İlişkisel Çerçeve Teorisi olarak adlandırılan, insan dili ve bilişine ilişkin temel bir kurama dayanmaktadır. Hem KKT hem de İlişkisel Çerçeve Kuramı, işlevsel bağlamsalılık adı verilen pragmatik bir felsefi gelenekten gelmektedir (Barnes-Holmes vd., 2001; Hayes & Strosahl, 2005; Hayes vd., 1999).

Psikolojik problemlerimizin çoğu düşünce ve dilde ortaya çıkmasına rağmen, dilsiz yaşamamız mümkün değildir. Dil bir araç olarak işlev görmektedir. Çoğu tedavi biçiminin aksine KKT sorunlu olarak görülen düşünceyi değiştirmeye çalışmaz, genellikle formunu değil işlevini değiştirir. KKT genellikle bireylere kendi düşüncelerinin veya değerlendirmelerinin gerçekliği ile ilgilenmek yerine daha işlevsel olan tüm bu tepkileri kendi değerlerine göre yaşam sürme noktasında nasıl katkı sağladığına yönelik bir tutumu benimsemeleri yönünde yol göstermektedir (Hayes & Strosahl, 2005).

KKT insan acısının bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmadan kaynaklandığını ileri sürmektedir. Temel amaç psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, bulunduğu an ile temas ederek kabul, bağlamsal bir benlik duygusu, değerler ve bu değerler doğrultusunda kararlı adımlar ile farkında olma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes & Strosahl, 2005; Murrell & Wilson, 2004).

Psikolojik esneklik KKT'de altı temel sürece odaklanılarak oluşmaktadır. Bunlar: Kabul, bilişsel ayrışma, bağlam olarak benlik, şimdiki anla temas, değerler ve değerler doğrultusunda kararlı adımdır. Bu süreçlerin her biri, seçilen değerlerle bağlantılı değişim veya kalıcılık oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Bu süreçler şu şekilde tanımlanmaktadır. Yaşantısal kaçınmanın tersi kabuldür. Etimolojik olarak kabul Latince 'accipere' kökünden gelir, olanı almak anlamına gelmektedir. Kabul, pasif ve kaderci olan hoşgörü ile karıştırılmamalıdır. Kabul, yargılayıcı olmayan bir farkındalık duruşunu almayı ve düşüncelerin, duyguların ve bedensel hislerin gerçekleştikçe deneyimlerini aktif olarak kucaklamayı içermektedir. Kabul, duygusal kontrol ve yaşantısal kaçınmanın hâkimiyetini zayıflatırken kabul ve istekliliği teşvik etmektedir (Hayes vd., 1999; Hayes & Strosahl, 2005). KKT müdahalesinin ana teması, kontrol çözüm değil, problemdir.

Danışanlar, düşünceler ve duygular alanındaki kontrolün paradoksal etkilerine anında ve deneyimsel bir şekildemaruz kalıp bu alandaki kontrolün işe yaramaz sonuçları ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunuçözmenin yolukabulile bağlantılıdır (Hayes & Strosahl, 2005).

Bir diğer süreç bilişsel ayrışmadır. KKT, zor olayların etkisini ve önemini azaltmak için düşüncelerin ortaya çıktığı bağlamı değiştirmeyi amaçlamaktadır. Klinik olarak hastalara düşünceleri düşünceler, hisleri duygular, hatıraları hatıralar ve fiziksel hisleri fiziksel duyular olarak görmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Bu zor olayların hiçbirisi, oldukları gibi deneyimlendiğinde insan rahatlığı için doğal olarak zararlı değildir. Zararlı olduğu durumlar insanların onları zararlı, sağlıksız, kötü deneyimler olarak görmelerinden kaynaklanmaktadır.KKT'debilişsel ayrışma müdahaleleri, yalnızca dilin gizli özelliklerini değil aynı zamanda insanların içsel olayları anlamlandırmalarını ve bu olaylar arasında tutarlılık kurmaya çalıştıkları keyfi ilişkisel çerçevelerini de ortaya çıkarır.Bu teknikler, danışanın kavramsallaştırılmış benlik ile kaynaşmasını zayıflatmak için de kullanılır. Zor düşünceler ve duygular, kendilerini çoğu kez kişinin benlik duygusunu tehdit ediyor olarak gösterir. Örneğin, depresif düşünceler, düşünenin normal bir insan olduğu fikrini tehdit edebilir. Kavramsallaştırılmış benliğin değerlendirici bileşeni, psikolojik esnekliğe yönelik bir tehdittir. Bilişsel kaynaşma kalktığında değer doğrultusunda atılacak kararlı adımlar uygulanabilmektedir (Hayes vd., 1999; Hayes & Strosahl, 2005).

Değerler, davranışta somutlaştırılabilen ancak bir nesne gibi sahip olunmayan seçilmiş eylem nitelikleridir (Hayes vd., 2004).Danışanlar, kariyer, ailesi, yakın ilişkiler, arkadaşlıklar, kişisel gelişim, sağlık ve maneviyat gibi farklı yaşam alanlarında hayatlarının neyi temsil etmesini istediklerini düşünmeye yönlendirilmektedir. Danışanın korktuğu psikolojik engellerle yüzleşebilmesi için bunu yapmanın bir amacı olmalıdır. Sadece şimdiki zamanı nasıl kabul edeceğinizi, etkisiz hâle getireceğinizi ve onunla iletişim kuracağınızı bilmek önemlidir, ancak KKT bir davranış terapisi ve bu nedenle, danışanın harekete geçmesine ve daha hayati, amaçlı bir yaşam inşa etmesine yardımcı olmaya çalışmaktır. Değerler, etkili bir yaşam kalıpları kümesi oluşturmada pusula olarak işlev görmektedir. Kişinin değerleri tarafından belirlenen yönden, değerli bir yol boyunca somut hedefler ve belirli davranışlar daha sonra tanımlanır. Değerli yolda karşılaşılması muhtemel engeller de belirlenir. Genellikle bu engeller psikolojik

engellerdir ve kabullenme, bilişsel ayrışma ve şimdi burda olma danışanın yön bulmasına yardımcı olmaktadır (Hayes & Strosahl, 2005).

Değerler doğrultusunda kararlı adımlar, değerler ile tutarlı kararlı eylem kalıpları oluşturmaktır. KKT'nin amacı, kişinin değerleri doğrultusunda belirli alanlarda hedefleri tanımlamayı ve ardından bu hedeflere göre hareket ederken psikolojik engelleri öngörmeyi ve bunlara yer açmayı içermektedir. Bilişsel ayrışma, kabul, değerler ve kararlı adım süreçleri, danışanın davranış değişiklikleri için sorumluluk almasına, gerektiğinde uyum sağlamasına ve kararlı ilerlemesinde yardımcı olmaktadır. Bu nedenle KKT, kolayca değiştirilebilir alanların değişim için odak noktası olduğu ve değişimin mümkün olmadığı veya yardımcı olmadığı alanlarda odak noktasının kabul ve farkındalık olduğu stratejileri ortaya koymaktadır (Hayes & Strosahl, 2005).

KKT, şu an ile etkili, açık ve savunmasız teması teşvik eder. Bu sürecin iki özelliği vardır. İlk olarak danışanlar çevrede ve özel deneyimde neler olduğunu gözlemlemek ve fark etmek için eğitilir. İkinci olarak danışanlara, aşırı yargılama veya değerlendirme olmaksızın mevcut olanı etiketlemeleri ve tanımlamaları öğretilir. Bunlar birlikte, olayların ve deneyimlerin süregelen bir farkındalık süreci olarak benlik duygusunun oluşmasına yardımcı olur. Danışanları şimdiki zamana yönlendirmek için çok çeşitli teknikler kullanılır ve mevcut olma ile ilgili iki ana müdahale kaynağını ortadan kaldırır: bilişsel kaynaşma ve duygusal kaçınma. Farkındalık uygulamaları genellikle KKT'de, danışanları düşünce ürünleri tarafından yapılandırılan dünyadan, doğrudan deneyimledikleri dünyaya yönlendirmek için kullanılır. Bu anlamda farkındalık; kabul, özverili olma, bağlam olarak benlik ve şimdiki anla temasın bir birleşimi olarak düşünülebilir. Bu işlemlerin dördü de KKT içindedir ve bu nedenle KKT, farkındalık tekniklerini kullanmanın yanı sıra süreç düzeyinde farkındalığa dayalı bir terapi olarak düşünülebilir (Hayes & Strosahl, 2005).

Bağlamsal benlik, düşünceler, duygular, anılar ve duyumlar gibi özel olayların meydana geldiği bağlam olarak benlik duygusudur. KKT bakış açısı, aşkın bir benlik duygusunun insanlarda yerleşik olduğunu ve buna bilişsel ayrışma ve farkındalık süreçleri yoluyla erişilebildiğini söylemektedir. Bu benlik duygusunun en büyük avantajı, bilinç içeriğinin tehdit edici olmadığı bir bağlam olmasıdır. Başka bir deyişle, bağlam olarak benlik kabulü destekler. Birçok temel KKT müdahalesi, danışanların bağlam olarak kendiliğinin niteliksel yönlerini

doğrudan deneyimlemelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bunlar farkındalık, meditasyon, deneyimsel egzersizler ve metaforları içerir (Hayes & Strosahl, 2005).

2.5.1 Ebeveyn Psikolojik Esnekliği

Ebeveynler çocuklarına her zaman en iyi bakımı vermek isterler ancak bunu yapmak söylemek kadar kolay olmamaktadır. Kimi zaman çocukların zorlu davranışları ebeveynlerini davranışlarında, o anki seçimlerinde ve düşüncelerinde etkilemektedir. Özellikle bu gibi durumlarda ebeveynlerin kendini stresli ve çaresiz hissetmesi zihnindeki endişelerin ebeveyni ele geçirmesi riskini arttırmaktadır. Bu doğrultuda ebeveynlik zorlayıcı süreçler barındırmaktadır. Sosyal ortamlarda ebeveynler mükemmel olarak görünmek isterler. Böylelikle de kendini mükemmel yansıtmak isteyen ebeveyn, çocuklarını da her zaman mutlu ve kontrol altında göstermek istemektedir. Bu tür görüntülere maruz kalan ebeveynin zihni sosyal karşılaştırmalar yapabilmektedir. Birçok ebeveyn çocuklarının olumsuz davranışlarının nedeninin kendi başarısızlıkları olduğunu düşünür. Bu duygular ebeveynlik deneyiminin doğal bir parçasıdır (Coyne & Murrell, 2009).

Ebeveynlerin çocuklarını ne kadar etkili bir şekilde besleyip, büyüttüklerine ebeveynin ne düşündüğünün ve hissettiğinin kritik bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Günlük hayatta ebeveynler finansal konular, stresin belirtilerikaygı, depresyon gibi birçok stres faktörüyle baş etmeye çalışmaktadır. Bu sırada muhtemelen başa çıkma stratejisi olarak yaşantısal kaçınmayı kullanmaktadırlar. Yaşantısal kaçınma, istenmeyen veya acı veren düşünce, duygu ve hisleri önlemek, yönetmek, görmezden gelmek veya başka şekilde kontrol etmeye çalışmak olarak tanımlanmaktadır. Kullanılan bu başa çıkma stratejisi kısa vadede işe yarar gözüktse de uzun vadede, ebeveynleri daha çok stresli yapmaktadır ve cezalandırıcı, tutarsız tutum sergilemelerinde rol oynamaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli ebeveynliğe bakış açısı, düşünce ve hislerin farkında olarak onları değiştirmeye çalışmadan kabul etmek ve ebeveynlik değerleri doğrultusunda ilerlemek çocuklar ile yaşanan zorluklarda yol gösterici olmaktadır. Aynı zamanda ebeveynlik sürecinde çeşitli durumlarda ortaya çıkabilen istenmeden yapılan hatalara, davranışlara karşı ebeveynin kendine öz şefkat göstermesinin yetkin ebeveynlikte önemini ortaya koymaktadır (Coyne & Murrell, 2009; Coyne vd., 2006; Murrell vd., 2004).

Kabul ve kararlılık terapisi tüm deneyimlerin önemini vurgulayarak her ne koşulda olursa olsun kendine şefkatli bir kabul anlayışını öne sürmektedir. KKT tabanlı ebeveynliğe bakış açısı, ebeveynin çocukla olan ilişkisinde etkili bir ebeveynlik yürütebilmesinin düşünce ve duygularına nasıl yaklaştığı ile ilgili olduğunu varsaymaktadır (Coyne & Murrell, 2009). KKT'nin temel kavramı olan psikolojik esneklik, bireyin şimdiki an ile temas ederek her ne koşulda olursa olsun, davranışını değiştirme çabasına girmeden, kabul ile belirlediği değerleri doğrultusunda harekete geçerek farkında olma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). KKT tabanlı ebeveynlik, ebeveynin endişelerini, olumsuz duygularını, yetersizlik hissini şefkatli bir şekilde kabul etmesine yol göstermektedir. En zorlu anlarda amaç, ebeveynin psikolojik esneklik becerisini kazanması yani duygu ve düşüncelerini fark ederek değiştirmeye çalışmadan kabul etmesi ve şimdiki an ile temas kurarak o anda çocuk ile ilişkisini farkındalıkla yürütmesidir (Coyne & Murrell, 2009).

Belirli durumların veya bağlamların üstesinden gelmeyi bu kadar zorlaştıran şeylerin bir kısmı, onlar hakkındaki düşünceler, duygular ve onlara verilen anlamlardır. Zihnin çalışma mekanizması herkes için aynıdır. Ebeveyn zihnini fark ederek, zihnine değil de düşünce ve dikkatini çocuğuna verdiğinde farkındalık içinde ebeveynlik sürecini yürütmektedir. Ebeveyn şimdiki anla temas kurmazsa gerçekte neler olup bittiğini fark etmeden otomatik olarak ebeveynlik ortaya koymaktadır. Farkındalık şefkatli, zengin ve savunmasız bir şeydir. Ebeveynin şimdiki anın farkındalığı, anları deneyimlemesine ve aynı zamanda zor anlarda bile çocuğu ile daha zengin, etkili bir ebeveynlik yürütmesine olanak sağlamaktadır (Coyne & Murrell, 2009).

İstenmeyen düşünce veya hislerden kaçınmaya veya bunları bastırmaya çalışmak yaşantısal kaçınma olarak tanımlanmaktadır. Yaşantısal kaçınma görülen ebeveynlerde, katı ve esnek olmayan ebeveynlik stratejileri kullanmaya; hayır demek gibi ebeveynlik taktikleri kullanmada tutarsız olmak, çocuğun olumsuz duygusuna aşırı tepki verme öfke, kaygı, hayal kırıklığı ve bunun gibi, çocuğun iyi davranışlarını pekiştirmek yerine kötü davranışlara odaklanmak ve çocuk yerine ebeveynin zihnine odaklanması gibi davranışlar görülmektedir (Coyne & Murrell, 2009).

KKT tabanlı ebeveynliğin yapacağı ilk ve en önemli şeylerden biri düşüncelerin, hislerin ve deneyimlerin nasıl kabul edileceğini öğretmektir.

Ardından nasıl bir ebeveyn olma istediği yönünde değerlerini ortaya koymaktır. Böylelikle bu değerler doğrultusunda kararlı bir şekilde adımlar atmaktır (Coyne & Murrell, 2009).

Ebeveyn psikolojik esnekliği, ebeveyne çocuklar ve kendi ihtiyaçlarına duyarlı olma konusunda bir beceri kazandırmaktadır. Bunun yanı sıra ebeveynlik sürecinde birçok durumda yaşantısal kaçınma meydana gelebilmektedir. Karışık duygular çocuk yetiştirmenin önemli bir parçasıdır. Sevinç gibi çocukların getirdiği hoş deneyimlere aynı zamanda endişe, hayal kırıklığı gibi diğer duygular ebeveynlikte sıklıkla eşlik eder. Ebeveynler çocukları için kötü bir şey olacağı endişesi ile olumsuz duygu ve düşüncelerinden kurtulmak amacıyla yaşantısal kaçınma yaşarlar ve sonucunda çocuklarını sorumluluk ya da etkinliklerden alıkoyarlar. Aynı zamanda ebeveynler duygu ve düşüncelerinin doğruluğuna tamamen inanarak bilişsel kaynaşma yaşamaktadırlar. Dolayısıyla bu çocuğun gelişimi üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Ardından ebeveyn çocuk ilişkisinde artan çatışma, çocukların ergenlik döneminde risk alma davranışı ve aileye bağlılığın azalmasına yol açmaktadır (Burke, 2013).

Ebeveynlerde meydana gelen yaşantısal kaçınma ve bilişsel kaynaşma süreçlerinin aksine ebeveyn psikolojik esnekliği olumsuz duygu ve düşünceler var olduğunda bile farkındalık hâlinde duruma ve değerlerine göre ebeveyne seçimler yapma becerisi kazandırmaktadır. Psikolojik esneklik altı süreçten meydana gelmektedir. Bu altı süreç de birbiriyle ilişkilidir. İlk olarak farkındalık, ebeveynlerin çocuk yetiştirme süreçlerinde günlük yaşantılarını sürdürürken neyin en önemli olduğunu fark etmeleridir. Daha sonra bağlamsal öz benlik, ebeveynlerin bir benlik duygusuyla bağlantı kurmalarını sağlamaktır. Ebeveynin duygu, düşünce ve hisleri durumdan duruma değişkenlik gösterebilir ama bunların hepsinden daha fazla olan bağlamsal öz benlikleri aynı şekilde durmaktadır. Bu bağlam olarak benlik, kişinin sabit ve sürekli olan ve anlıktan ayrılabilen benliği, iç deneyimleridir. Bir başka süreç olan bilişsel ayrışma, hayatın her alanında olduğu gibi ebeveynlikte de ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşüncelerden ayrışmaktır. Ebeveynler bunların sadece birer duygu ve düşünce olduğunu fark ederek ebeveynlik eylemlerini seçerek devam etmektedirler. Daha sonra değerler, ebeveynlere uygulama ve kararlarında yol gösterici olmaktadır. Ardından son süreç olan değerler doğrultusunda kararlı adım, ebeveynlik değerleri

doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunma ve aynı zamanda uygun yanıt verme becerisini artırıcı yönde desteklemektedir (Burke, 2013).

Ebeveyn psikolojik esnekliğinin, ebeveynin yeterlik duygusunu etkileyeceği varsayılmaktadır. Aynı zamanda ebeveyn psikolojik esnekliğinin ebeveynlerin bulunduğu an ile temas ederek çocuklarına odaklanma kapasitesinin artması ve ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde uygulama, tepki konularında esnek seçimler yapabilmesi beklenmektedir. Bu esnek seçimler doğrultusunda hem ebeveyn çocuk ilişkisinin güçlendiği hem de ebeveynlerin kendini daha yetkin ve memnun değerlendirdiği ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda dolaylı olarak çocuk veya ergenin davranışları da etkilenmektedir (Burke, 2013).

2.6 Ebeveyn Psikolojik Esnekliği ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında ebeveyn ve ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecektir.

2.6.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında; bir araştırma sonucunda, ebeveyn psikolojik esnekliğinin çocukların psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik esneklik becerilerini kullanan ebeveynlerin sağlıklı aile dinamiklerine ve olumlu çocuk gelişimine önemli bir katkı sağladığı saptanmıştır (Brassell vd., 2016).

Yapılan başka bir çalışmada, kabul temelli stratejiler ile davranışsal bir aile müdahalesi yaklaşımı birleştirilmiştir. Birleştirilen programa katılımın ebeveynin stres ve depresyon düzeylerinde azalmaya yol açtığı saptanmıştır. Buna ek olarak olumlu ebeveynlik uygulamalarının, ebeveyn ergen ilişkilerini güçlendirdiği ve ergenlerin zorlu davranışlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Brennan vd., 2012).

Diğer yandan yapılan başka bir çalışmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalık uygulamalarının ergenlerin öz şefkat ve psikolojik esnekliğinde önemli rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun yanı sıra ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerileri ve ergenlerin öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerinin ergenlerin duygu düzenlemesi üzerinde rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Moreira & Canavarro, 2020). Alanyazında ebeveynlerle yapılan diğer bir çalışmada bu araştırmaya benzer bulgulara ulaşılmıştır. Buna paralel olarak, 'Parenting Forest' ebeveynlik ormanı olarak adlandırılan web tabanlı bir eğitim

programının, ebeveynlerin psikolojik esnekliği ve duygu düzenlemesi üzerinde olumlu etkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda eğitim programı boyunca ebeveynlerin ruh hâli ve baş etme becerilerinin geliştiği bulunmuştur (Flujas-Contreras vd., 2021)

Moreira vd., (2016) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık becerisine sahip ebeveynler, kendilerine daha yüksek düzeyde öz şefkat gösterme eğiliminde olduklarından çocuklarına da daha fazla öz şefkat tutumu gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Hint kültüründe Covid-19 pandemisi sırasında annelerle yapılan başka bir çalışmanın bulgularına bakıldığında, Covid-19 pandemisi sırasında Hintli annelerin psikolojik iyi olma hâlinin, ebeveynlik stresi ve psikolojik katılık ile negatif, diğer yandan öz şefkat ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mazumdar vd., 2021).

EPEÖ ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla ilgili araştırmalarda kullanılmıştır (Brassell vd., 2016; Burke vd., 2014; Kanstrup vd., 2016; Ruskin vd., 2018). Burke vd. (2014) ebeveynlerle yaptığı çalışmada, KKT ve problem çözme becerileri eğitiminin, çocuklarının yaşamını tehdit eden bir hastalıktan kaynaklanan ebeveynin olumsuz duygusal durumunu azalttığı diğer yandan ebeveyn psikolojik esnekliği ve farkındalığı konusunda olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada ebeveynler kısa bir KKT temelli ebeveyn destek programını tamamladıktan sonra ebeveynlerin ağrı tepkisinin azaldığı ve psikolojik esneklik düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kanstrup vd., 2016). Araştırmada, farklı sağlık koşullarına sahip çocukların ebeveynleri için uygulanan farkındalık temelli müdahale sonucunda ebeveyn psikolojik esnekliği düzeyinin arttığı, ancak ebeveyn farkındalığının gelişmediği sonucuna ulaşılmıştır (Ruskin vd., 2018). Alanyazında EPEÖ'ye benzer olarak geliştirilen ölçeklere bakıldığında Greene vd. (2015) tarafından psikolojik esnekliğin altı değişim sürecinin tümünü değerlendiren ayrı bir ebeveyn psikolojik esnekliği ölçeği geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek adı 'Parental Acceptance Questionnaire (6-PAQ)' olarak geçmektedir.

2.6.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili yurt içinde yapılan bir çalışma bulunamamıştır. Alanyazındaki benzer çalışmalar incelenmiştir. Yapılan bir araştırmada tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak anne ve babaların psikolojik

esneklik, eş desteği, cinsiyet, yaş ve çocuk bakımında ebeveyne destek olabilecek başka kişilerin varlığının yaşadıkları ebeveynlik stresini yordaması üzerine yapılan analiz sonuçlarına göre bu araştırmada, ebeveynlik stresinin açıklanmasında en etkili değişken olarak psikolojik esneklik sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlik stresini çok azbir açıklama oranına sahip diğer değişkenler eş desteği ve cinsiyettir (Çalışkan, 2020).

Kındıroğlu (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça çocuklarının sosyal yetkinlik düzeylerinde artış, diğer yandan kaygı ve öfke düzeylerinde düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça çocukların da sosyal yetkinlik düzeyleri artmaktadır. Ayrıca ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça öfke düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Yapılan başka bir araştırmada, annelerin kendi annelerinden algıladıkları anne reddi ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilk olarak annelerin kendi annelerinden algıladıkları anne reddi arttıkça ebeveyn bilinçli farkındalığı azalmaktadır. Buna ek olarak ebeveyn bilinçli farkındalığı azaldıkça annelerin iyi oluş düzeyleri de azalmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmada annelerin kendi annelerinden algıladıkları anne reddi ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü bulunmuştur. Yani başka bir ifadeyle annelerin kendi annelerinden algıladıkları anne reddi arttıkça ebeveyn bilinçli farkındalığı azalmakta, ebeveyn bilinçli farkındalığı azaldıkça annenin iyi oluşu azalmaktadır (Arıcı Özcan vd., 2019).

Deniz vd. (2009) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bütün olarak ailenin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Ebeveynlerin yaşam doyumlarının çocuklarından kaynaklanan durumluk ve sürekli kaygıları ile doğrudan bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

Bu araştırma Kylie Burke ve Susan M. Moore tarafından 2014 yılında geliştirilmiş ve orijinal adı Parental Psychological Flexibility Questionnaire (PPFQ) olan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin (EPEÖ) Türkçeye uyarlanma ve demografik özellikler açısından incelenmesi çalışmasıdır. Bu bölümde araştırmanın modeline, örnekleme, veri toplama süreci ile verilerin analiz süreci bölümlerine yer verilmektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilen betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışmalarda tarama deseni, seçilen örneklemin özelliklerini sayıyla ifade edilen sonuçlarla ortaya koymak amacıyla evreni temsil eden büyük bir örneklemden veri toplanmasıyla gerçekleştirilir (Büyüköztürk vd., 2014). Bu doğrultuda Burke ve Moore (2014) tarafından geliştirilen Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılması ve ölçeğin demografik özellikler açısından incelenmesi amacıyla tarama deseni kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini, Bolu ili merkezinde bulunan beşortaokul ve dört lisede öğrenimine devam eden 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır. Örneklem ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin ebeveynleri ile lise 9, 10 ve 11.sınıf öğrencilerinin ebeveynlerinden oluşmaktadır.

Orijinal ölçeğin geliştirilmesi aşamasında veriler 10-18 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynler tarafından elde edilmiştir. Ancak bu çalışmada veriler okul kademeleri ve kültürümüze özgü olarak yaş dönemlerinde ebeveyn çocuk ilişkisinin, bağlılığın değişkenlik göstermesi gibi etkenler göz önüne alınarak veriler 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlerden elde edilmiştir.

Bu araştırma üç aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın ilk aşamasında Türkçeye çevrilen ölçeğin üç alt boyutlu faktör yapısını test etmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında AFA ile belirlenmiş modelin test edilmesi için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Araştırmanın son aşamasında ise, DFA çalışmasına katılan araştırmacılar arasından seçilen belirli sayıdaki katılımcıya ulaşılarak test tekrar

testçalışması yapılmıştır. Tablo 3.1’de üç farklı örneklemin demografik özellikleri gösterilmektedir.

Tablo 3.1.Örneklemin demografik özellikleri

	AFA	DFA	Test Tekrar Test	Toplam
	Örneklemi	Örneklemi	Örneklemi	
Kadın	186 (%67,9)	306 (%86,7)	127 (%90,7)	619
Erkek	88 (%32,1)	47 (%13,3)	13 (%9,3)	148
Toplam	274	353	140	767
Yaş	41,9	40,2	39,8	40,7
Ortalaması				
Eğitim				
Durumu				
İlkokul	111 (%40,5)	37 (%10,5)	12 (%8,6)	160
Ortaokul	39 (%14,2)	35 (%9,9)	15 (%10,7)	89
Lise	80 (%29,2)	110 (%31,2)	42 (%30)	232
Üniversite	40 (%14,6)	145 (%41)	64 (%45,7)	249
Lisansüstü	4 (%1,5)	26 (%7,3)	7 (%5)	37
Ekonomik				
Durumu				
Düşük gelir	22 (%8)	21 (%5,9)	11 (%7,9)	54
Orta gelir	239 (%87,2)	312 (%88,1)	123 (%87,9)	674
Yüksek gelir	13 (%4,7)	20 (%5,6)	6 (%4,3)	39
Çalışma				
Durumu				
Sürekli	136 (%49,6)	177 (%50,1)	65 (%46,4)	378
Yarı zamanlı	36 (%13,1)	35 (%9,9)	16 (%11,4)	87
Çalışmıyor	102 (%37,2)	141 (%39,9)	59 (%42,1)	302

3.2.1 1. Aşama: Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) Çalışması Örneklemi

Açımlayıcı faktör analizi için katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi örneklemin çeşitli parasal, zamansal kısıtlamalar nedeniyle ulaşılabilirliği daha kolay olan birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2014). Açımlayıcı faktör analizi için elde edilen örneklem grubu 186'sı (%67,9) kadın ve 88'si (%32,1) erkek olmak üzere toplam 274 ebeveynden oluşmaktadır. Ebeveynlerin yaşları 30 ile 65 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 41,9'dur. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin dağılımına bakıldığında 111'i (%40,5) ilkokul, 39'u (%14,2) ortaokul, 80'i (%29,2) lise, 40'ı (%14,6) üniversite ve 4'ü (%1,5) lisansüstü mezunudur. Ebeveynlerin 22'si (%8) düşük, 239'u (%87,2) orta ve 13'ü (%4,7) yüksek gelir düzeylerine sahiptirler. Ebeveynlerin çalışma durumlarının dağılımına bakıldığında 136'sı (%49,6) sürekli, 36'sı (%13,1) yarı zamanlı çalışmaktayken 102'si (%37,2) ise çalışmamaktadır. Veriler Canip Baysal Ortaokulu (%21,8), Bolu İmam Hatip Ortaokulu (%29,2), Bolu Sosyal Bilimler Lisesi (%12,1) ve Bolu Atatürk Anadolu Lisesi (%36,8) olmak üzere toplamda dört okuldan toplanmıştır. Bu doğrultuda 274 ebeveyne ulaşılmıştır.

3.2.2 2. Aşama: Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Örneklemi:

Açımlayıcı faktör analizi için katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi örneklemin çeşitli parasal, zamansal kısıtlamalar nedeniyle ulaşılabilirliği daha kolay olan birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, vd., 2014). Doğrulayıcı faktör analizi için elde edilen örneklem grubu 306'sı (%86,7) kadın ve 47'si (%13,3) erkek olmak üzere toplamda 353 ebeveynden oluşmaktadır. Ebeveynlerin yaşları 25 ile 63 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 40.2'dir. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin dağılımına bakıldığında 37'si (%10,5) ilkokul, 35'i (%9,9) ortaokul, 110'u (%31,2) lise, 145'i (%41) üniversite ve 26'sı (%7,3) lisansüstü mezunudur. Ebeveynlerin 21'i (%5,9) düşük, 312'si (%88,1) orta ve 20'si (%5,6) yüksek gelir düzeylerine sahiptirler. Ebeveynlerin çalışma durumlarının dağılımına bakıldığında 177'si (%50,1) sürekli, 35'i (%9,9) yarı zamanlı çalışmaktayken 141'i (%39,9) ise çalışmamaktadır. Veriler Bolu 50. Yıl İzzet Baysal Ortaokulu (%59,6), Bolu Ted Koleji (%3,4), Bolu Görtan Koleji (%4,2), Emine Mehmet Baysal Lisesi (%22) ve Fen Lisesi (%6) olmak üzere toplam beş okuldan toplanmıştır. Bu doğrultuda 353 ebeveyne ulaşılmıştır.

3.2.2 3. Aşama: Test Tekrar Test Aşaması Örneklemi

Test tekrar test veri grubu, doğrulayıcı faktör analizi için ulaşılan örneklemenin bir kesitine bir aylık bir aradan sonra tekrar ulaşılmaya yöntemiyle elde edilmiştir. Test tekrar test analizi için elde edilen örneklem grubu 127'si (%90,7) kadın ve 13'ü (%9,3) erkek olmak üzere toplamda 140 ebeveynlerden oluşmaktadır. Test tekrar test verileri, doğrulayıcı faktör analizi kapsamında ulaşılan Bolu 50. Yıl İzzet Baysal Ortaokulu, Bolu Ted Koleji ve Bolu Gürtan Kolejindeki ebeveynlerden oluşmaktadır. Ebeveynlerin yaşları 30 ile 63 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 39.8'dir. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin dağılımına bakıldığında 12'si (%8,6) ilköğretim, 15'i (%10,7) ortaokul, 42'si (%30) lise, 64'ü (%45,7) üniversite ve 7'si (%5) lisansüstü mezundur. Ebeveynlerin 11'i (%7,9) düşük, 123'ü (%87,9) orta ve 6'sı (%4,3) yüksek gelir düzeylerine sahiptirler. Ebeveynlerin çalışma durumlarının dağılımına bakıldığında 65'i (%46,4) sürekli, 16'sı (%11,4) yarı zamanlı çalışmaktayken 59'u (%42,1) ise çalışmamaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan ebeveynlere demografik bilgi formu, Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Anne ve babalara yönelik hazırlanmış ebeveyn bilgi formunda ebeveynin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durumu, çocuk sayısı ve işaretleme yaptığı çocuğunun hangi okula gittiği ile ilgili alanlarda bilgi almak amaçlanmıştır.

3.3.2 Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)

Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ), Burke ve Moore (2014) tarafından 10-18 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esnekliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin dili İngilizcedir. Araştırmacılar ölçeği geliştirmek için öncelikle hem ebeveynlik hem de psikolojik esneklik alanyazını gözden geçirerek 56 maddelik bir havuz oluşturmuşlardır. Başlangıçta oluşturulan maddelerin gözden geçirilmesi için ölçek bağlamsal davranışçı psikoloji, ebeveynlik araştırmaları ve ebeveynlik uygulamaları konularında çalışmalar yapan beş uzmana ve ayrıca beş ebeveyne dağıtılmıştır. Uzmanlar kapsam geçerliliği, teorik tutarlılık, madde uygunluğu konularında geri

bildirim sağlarken ebeveynler ifade ve madde netliği, tekrar ve maddelerdeki anlaşılrlık hakkında geri bildirimde bulunmuşlardır. Bu doğrultuda 43 maddelik bir taslak ölçek olan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ) elde edilmiştir. Araştırmacılar ölçek geliştirme çalışmanın 1. aşamasında 43 maddelik EPEÖ'yü 178 ebeveynin doldurmasını istemişlerdir. Ebeveynlere uygulanan EPEÖ'deki her ifadeyi (1= hiçbir zaman doğru değil, 7= daima doğru) 7 puanlık likert tipi ölçekte derecelendirmelerini istemişlerdir. Orijinal ölçekte demografik bilgi olarak ebeveynin doğum yeri, yaşı, cinsiyeti, aile yapısı, çalışma durumu, eğitim durumu ve çocuğun cinsiyetini istemişlerdir. Ebeveynlerden ölçekleri doldururken 10-18 yaşları arasındaki sadece bir çocuğunu düşünerek doldurmalarını istemişlerdir.

Yapılan analizler sonucunda, KMO değerinin 0.70'den yüksek çıkması ve Bartlett's Test of Sphericity ($\text{sig} < 0.05$) anlamlı bulunması verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucunu göstermiştir. Birinci aşamada açımlayıcı faktör analizi için toplanan veriler üzerinden faktör yükleri bulunmuştur.

EPEÖ'nün faktör yapısını doğrulamak için ve ayrıca ölçeğin psikometrik özelliklerini saptamak amacıyla ikinci aşamada 172 kişiden oluşan ikinci bir ebeveyn örneklemine ulaşılmıştır. Toplanan veriler ile Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda model uyum indeksleri, bilişsel ayrışma alt boyutu için $\chi^2 = 25,037$, $df = 20$, $p = .20$, TLI= .99, CFI= .99, RMSEA= .04, SRMR=.03; kararlı adımlar alt boyutu için $\chi^2 = 14.557$, $df = 9$, $p = .10$, TLI= .96, CFI= .97, RMSEA= .06, SRMR= .04 ve kabul alt boyutu için $\chi^2 = 13,032$, $df = 14$, $p = .52$, TLI= 1.0, CFI= 1.0, RMSEA= .00, SRMR= .03 olarak ortaya konmuştur. Bu bulgulara göre, model iyi uyum göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin son hâli 19 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin son şekliyle yapılan analizlerin sonuçlarına bakıldığında; Bilişsel Ayrışma alt boyutu için (8 madde; $M = 5.6$, $SD = .96$, iç tutarlılık= .88), Kararlı Adım alt boyutu için (5 madde; $M = 5.1$, $SD = .98$, iç tutarlılık= .75) ve Kabul alt boyutu için (6 madde; $M = 5.4$, $SD = .83$, iç tutarlılık= .74) olarak bulunmuştur. Alt ölçekler arasındaki tüm korelasyonlar incelendiğinde Bilişsel Ayrışma ve Kararlı Adım alt boyutları arasında $r = .42$; Bilişsel Ayrışma ve Kabul alt boyutları arasında $r = .61$; Kararlı Adım ve Kabul alt boyutları arasında $r = .25$ düzeyinde anlamlı ve beklenen yönde pozitif bulunmuştur. Ölçeğin bilişsel

ayrışma alt boyutunun 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. maddeleri ve kararlı adım alt boyutunun 9, 10, 11, 12 ve 13. maddeleri ters maddedir.

3.3.3 Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği McCaffrey vd. (2017) tarafından geliştirilmiş olup Aslan Gördeşli vd. (2018) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 3-18 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin dili İngilizcedir. Orijinal ölçek 28 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanan ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipinde (1=Nadiren, 4=Neredeyse her zaman) olup iki alt boyuttan oluşmaktadır: Ebeveyn Özyeterliliği (Parental Self-Efficacy) alt boyutu: 12, 13, 14, 15, 6, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 numaralı maddeleri ve Çocukla Anda Olma (Being in the Moment with the Child) alt boyutu: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 numaralı maddeleri iki alt boyutta bu şekilde yer almaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ebeveynlikte daha yüksek farkındalık düzeylerini göstermektedir ve düşük puanlar, ebeveynlikte daha düşük farkındalık düzeylerini göstermektedir.

Aslan Gördeşli vd., (2018) tarafından yapılan araştırmanın örneklemi 380 ebeveyn den oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış şeklinin geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapmak amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır. Gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra 24 maddeden oluşan iki faktörlü modelde uyum iyiliği değerleri $\chi^2 / sd = 1.927$, GFI= .90, CFI=.90, IFI=.90, RMSEA=.049 olarak bulunmuştur. Gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra 24 maddelik tek faktörlü yapı için uyum iyiliği indekslerine bakıldığında $\chi^2 / sd = 1.904$, GFI= .90, CFI= .90, TLI= .90, RMSEA= .049 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, EBFÖ'nün hem iki faktörlü hem de tek faktörlü yapısının Türkiye örnekleminde desteklendiğini göstermektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliliği kapsamında, Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Bilinçli Farkındalık Dikkat Farkındalığı Ölçeği ile korelasyonları incelendiğinde ebeveyn özyeterliliği alt boyutuyla $r = .29$ ve çocukla anda olma alt boyutuyla $r = .23$ düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ebeveyn Çocuk İletişimi Ölçeği ile korelasyonları incelendiğinde, ebeveyn özyeterliliği alt boyutuyla $r = .52$ ve çocukla anda olma alt boyutuyla $r = .57$ pozitif yönde anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .001$). EBFÖ'nün iç tutarlılık katsayısı, iki faktörlü yapı ve tek faktörlü yapı için ayrı ayrı incelenmiştir.

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Ebeveyn Öz Yeterlik için $r = .83$, Çocukla Anda Olmak için $r = .73$ ve toplam ölçek için $r = .87$ olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliğini incelemek için ölçek 3 hafta arayla 30 katılımcıya uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında, Pearson Korelasyon Katsayısı Ebeveyn Öz Yeterliği için $r = .57(p < .01)$, Çocukla Anda Olma için $r = .39(p < .05)$ ve toplam ölçek için $r = .38(p < .05)$ düzeylerinde pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur.

3.3.4 Kabul ve Eylem Formu-II Türkçe Versiyonu (KEF-II)

Kabul ve Eylem Formu, Hayes vd. (2004) tarafından psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik esnekliğe sahip olmadığını göstermektedir. Alınan düşük puanlar ise psikolojik esnekliğin fazla olduğunu göstermektedir. Bond vd. (2011) ölçeğini yeniden gözden geçirmişlerdir. Böylece 7'li likert tipinde (1= Hiç doğru değil, 7= Her zaman doğru) yedi maddeden oluşan Kabul ve Eylem Formu-II geliştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir.

Kabul ve Eylem Formu-II'nin Türkçeye uyarlaması Yavuz vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıya sahip olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 7'li likert tipi (1=Hiçbir zaman doğru değil, 7= Daima doğru) kullanılmıştır. Ölçekten yüksek puan almak psikolojik katılığı gösterirken, düşük puan almak psikolojik esnekliği göstermektedir. Ölçeğin orijinal yapısındaki tek faktörlü yapının geçerli olup olmadığı açıklayıcı faktör analizi yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçeğin öz değeri 3.62 düzeyindedir ve tek faktörlü yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri 0,51 ile 0,75 arasında olup ($p < .001$) anlamlı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model uyum iyiliği değerleri incelendiğinde $\chi^2 / sd = 3,746$, CFI= .97, GFI= .97, NFI= .96 ve RMSEA= .79 düzeyinde iyi bir model uyumu vardır ve ($p < .01$) anlamlı düzeydedir. Ölçeğin ölçüt geçerliliği korelasyon analizi sonuçlarına göre, Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği ile $r = .56$ düzeyinde ve Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği ile $r = .66$ düzeyinde Kabul ve Eylem Formu-II toplam puanları arasında orta derecede ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda Kabul ve Eylem Formu-II toplam puanları ile arasındaki korelasyonlar incelendiğinde Beck Depresyon Envanteri ile $r = .63$ düzeyinde, DSKÖ-II ile $r = .53$ düzeyinde, Padua Ölçeği Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu ile $r = .66$ düzeyinde ve Panik

Bozukluğu Şiddeti Ölçeği ile $r = .67$ düzeyinde ilişkili bulunmuştur (Yavuz vd., 2016). Ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $r = .84$ olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik analizi için 30 kişiye 60 gün arayla ölçek uygulanmıştır. Korelasyon katsayısı 1. ve 2. zaman arasında $r = .85$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama Süreci

Bu çalışma kapsamında öncelikle EPEÖ'yü geliştiren yazarlardan izin alınmıştır. Ardından İnsan Araştırmaları Etik Kurulu ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü Etik Komisyonundan çalışma için gerekli izinler elde edilmiştir. Etik izinlerin elde edilmesi sonrasında EPEÖ'nün Türkçe çevirisi için ölçek, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzman beş kişiye gönderilmiştir. Uzmanların hepsi de en az doktora düzeyinde eğitime sahiptirler. Uzmanlardan ikisi özellikle KKT alanında uzun yıllardır çalışmalar yapmaktadır. Diğer üç uzman ise psikolojik danışmanlık alanında akademik çalışmalar yapan kişilerdir. Her bir uzman tarafından yapılan çeviriler inceleniparaştırmacı ve danışmanı ile birlikte en uygun ifadeler belirlenerek ölçeğin son şekline karar verilmiştir.

Uzmanlar tarafından incelenen 19 maddelik EPEÖ Türkçe formu pilot çalışma için 60 kişilik bir ebeveyn grubuna uygulanmıştır. Ebeveynler ölçeğin 19. maddesini anlamakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bu geri bildirimler doğrultusunda çeviriler tekrar incelenmiştir. Pilot çalışma sonucu son hâli verilenEPEÖ'nün Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) verilerinin toplanması için Bolu ilinin merkezinde bulunan Canip Baysal Ortaokulu, Bolu İmam Hatip Ortaokulu ve Bolu Atatürk Anadolu Lisesi, Bolu Sosyal Bilimler Lisesiolmak üzere toplam dört okuldan veriler toplanmıştır. Veriler 2019-2020 bahar döneminde bu okullarda öğrenim görmekte olan 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip ebeveynlere ölçme araçları okul psikolojik danışmanları aracılığıyla ulaştırılarak toplanmıştır. Okullar belirlenirken ortaokul, lise kademelerinin ve okul türlerinin dengeli dağılımı göz önüne alınmıştır. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği formu araştırmacı tarafından ilgili okul psikolojik danışmanı aracılığıyla gerekli yönergeler ve araştırmanın önemi anlatılarak ilgili okullardaki çocuklara dağıtılmış ve çocuklardan anne ya da babasına doldurarak 1-2 gün içerisinde okul psikolojik danışmanına teslim etmesi istenmiştir.

Bu süreçte her bir katılımcı ilgili ölçme araçlarını yaklaşık 10-15 dakikada doldurabilir. Ebeveynler tarafından doldurulan ölçme araçları okul psikolojik

danışmanı tarafından araştırmacıya teslim edilmiştir. Araştırmacı tarafından yapılan incelemeler sonucunda, bütünüyle doldurulmayan ya da yarısı eksik doldurulan 2 ölçek değerlendirmeye alınmamıştır.

Ölçeğin DFA analizi için yüz yüze toplanması planlanan veriler Covid 19 salgınından dolayı kesintiye uğramıştır. Bu bağlamda DFA verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılının güz döneminde Bolu ilinin merkez ilçesinde bulunan 50. Yıl İzzet Baysal Ortaokulu, Bolu Gürtan Koleji, Bolu Öncü Ted Koleji ve Bolu Fen Lisesi, Bolu Emine-Mehmet Baysal Lisesi adlı okullarda 9-17 yaşları arasında çocuğu olan velilerden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Belirlenen okullardaki okul psikolojik danışmanlarına ulaşarak gerekli bilgilendirmeler yapılmış, okul gruplarındaki ilgili velilere ölçeklerin ulaştırılması sağlanmıştır. Ölçek çevrimiçi olarak toplandığı için kayıp veri olmadığı belirlenmiştir.

Veri toplama sürecinin son aşamasında ise, DFA sürecine katılan ebeveynlerden 127 kadın 13 erkek olmak üzere 140 kişiye DFA veri toplama sürecinden yaklaşık bir ay sonra okul psikolojik danışmanları aracılığı ile sınıf grubu belli olan 140 kişiye whatsapp uygulaması üzerinden tekrar ulaşılmış ve ölçme araçları çevrimiçi olarak tekrar uygulanarak çalışmanın güvenilirlik analizinde kullanılmak üzere test tekrar test analizi verileri elde edilmiştir. Test tekrar testi için elde edilen veriler 50. Yıl İzzet Baysal Ortaokulu, Bolu Gürtan Koleji ve Bolu Öncü Ted Koleji'nden elde edilmiştir. Ölçek çevrimiçi olarak toplandığı için kayıp veri olmadığı belirlenmiştir.

3.5 Veri Analiz Süreci

Bu araştırmanın ilk aşamasında EPEÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik analizleri üç adımda ele alınmıştır. İlk adımda IBM SPSS 20 programı kullanılarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. İlk olarak toplanan ölçeklerdeki kayıp verilere her ölçeğin alt boyutlarının ortalamaları alınarak ilgili alt boyuttaki kayıp verilere ortalamaları atanmıştır. EPEÖ'deki 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. maddeleri için ters puanlama yapılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında verilerin Açıklayıcı Faktör Analizine uygunluğu Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testinin anlamlılık derecesi aracılığıyla test edilmiştir (Costello & Osborne, 2005). Ardından demografik verilere dair tanımlayıcı istatistikler analiz edilmiştir. Daha sonra analiz öncesinde yapılan varsayım testleri onaylandıktan sonra, Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılarak ölçeğin faktör yapısı test edilmiştir.

Araştırmanın ikinci adımında IBM AMOS 24 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin üç faktörlü yapısı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılarak test edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen model uyum indeksleri için $2 \leq 2/df \leq 5$; $0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$; $0.90 \leq NFI \leq 0.95$; $0.90 \leq CFI \leq 0.95$; $0.85 \leq GFI \leq 0.90$ değer kriterlerine göre değerlendirilmiştir (Kline, 2011; Schumacker & Lomax, 2010).

Araştırmanın ilk aşamasının üçüncü adımı kapsamında ise elde edilen veriler IBM SPSS 20 programı kullanılarak test tekrar test analizleri, Pearson korelasyon testi ile elde edilmiştir.

Araştırmanın geçerlik analizleri kapsamında dil geçerliği çalışmaları ve ölçüt ölçek geçerliği analizi yapılmıştır. İlk olarak dil geçerliği çalışması kapsamında, Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçe çevirisi için ölçek, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzman beş kişiye gönderilmiştir. Uzmanların hepsi de en az doktora düzeyinde eğitime sahiptirler. Uzmanlardan ikisi özellikle KKT alanında uzun yıllardır çalışmalar yapmaktadır. Diğer uzmanlar ise psikolojik danışma alanında çalışma yapan kişilerdir. Her bir uzman tarafından yapılan çeviriler incelenip araştırmacı ve danışmanı ile birlikte en uygun ifadeler belirlenerek ölçeğin son şekline verilmiştir. Bu doğrultuda, Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği Türkçe formu elde edilmiştir. Ardından Türkçeden İngilizceye geri çevirisinin yapılması için ölçeğin Türkçe formu uzman iki kişiye gönderilmiştir. Uzmanlardan biri İngilizce dilbilim alanında diğeri ise Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzmandır. Türkçeden İngilizceye geri çevirisi yapılan ölçek, ölçeğin orijinalini geliştiren araştırmacılarla paylaşılmış ve her bir maddenin anlamsal karşılığı tartışılarak karar kılınmıştır. Ayrıca, EPEÖ'nün ölçüt ölçek geçerliği çalışmaları kapsamında, ebeveynlerin bilinçli farkındalığını ölçen Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve psikolojik katılımı ölçeği Kabul ve Eylem Formu-II ile EPEÖ arasında alınan puanların ortalamaları karşılaştırılarak ölçüt ölçek geçerliği analizi yapılmıştır.

Araştırmanın güvenirlik analizleri kapsamında, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve test tekrar test analizi yapılmıştır. İlk olarak EPEÖ'nün maddeleri ile toplanan veriler üzerinde cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ardından test tekrar test analizi için DFA verileri toplandıktan bir ay sonra aynı veri grubundan 140 kişiye ulaşılarak tekrar veri

toplanılmış ve ölçek ortalamaları karşılaştırılarak test tekrar test analizi yapılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasını oluşturan geçerlik ve güvenirlik analizlerinden sonra, ikinci aşaması kapsamında EPEÖ' nün ilgili demografik özellikler açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Bu bağlamda, EPEÖ'nün ebeveynlerin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve çalışma durumuna göre anlamlı farkların olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi (ANOVA) analizleri ile test edilmiştir.

4. BULGULAR

Orijinal adı ‘Parental Psychological Flexibility Questionnaire (PPFQ)’ olan ‘Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması ve ilgili demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanan bu araştırmanın bulguları iki aşamada sunulmuştur. İlk aşamada EPEÖ’nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına dair bulgular üç adımda sunulmuştur. Bu adımlar, ilk olarak EPEÖ’nün geçerlik bulgularını ortaya koyan Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçları, Doğrulamalı Faktör Analizi sonuçları ve güvenirlik bulgularını ortaya koyan test tekrar test ve iç tutarlılık sonuçlarından oluşmaktadır. Araştırmanın ikinci aşaması ise EPEÖ’nün demografik özellikler açısından incelenmesine dair sonuçları ortaya koymaktadır.

4.1 EPEÖ’nün Geçerlik ve Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde EPEÖ’nün yapı geçerliği ve daha sonra da ölçüt ölçek ya da benzer ölçek geçerliğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1 EPEÖ’nün Yapı Geçerliği Bulguları

Bu bölümde EPEÖ’nün yapısını test etmek amacıyla öncelikle Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmış, daha sonra ise ortaya konan yapıyı doğrulamak amacıyla gerçekleştirilen Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) bulgularına yer verilmiştir.

4.1.1.1 Açımlayıcı Faktör Analizi Bulguları

Ölçeğin uyarlanan formundan elde edilen verilerle faktör analizine uygun olup olmadığını saptamak amacıyla ilk olarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi ve Bartlett Küresellik Testi analizinin sonuçlarına bakılmıştır. Bartlett Küresellik Testi değişkenler arası ilişki yoktur korelasyon matrisinin birim matrisine karşı test edilme maddesine dayanmaktadır. Aynı zamanda korelasyon matrisinin anlamlılığının testidir (Tabachnick & Fidell, 2007). Kaiser (1974) tarafından bulunan Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği testi olup, kısaca KMO testi olarak belirtilen testtir. Bu test daha çok örneklemin yeterli olup olmadığı ile ilgili bilgi veren bir testtir. Örneklem yeterliliğinin ölçüm kriteri 0 ile 1 arasında değişir. KMO değer aralığı; 0.50’den küçük ise “kabul edilemez” 0.50-0.60 ise “kötü” 0.60-0.70 ise “zayıf” 0.70-0.80 ise “orta” 0.80-0.90 ise “iyi” 0.90 üzerinde ise “çok iyi” olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2014).

Yapılan bu iki testin sonucunda, faktör analizine devam edilebilmesi için Field'a (2000) göre KMO değerinin 0,50'den büyük olması ve Barlett Testi sonucunun ise istatistiksel olarak anlamlı ($\text{sig} < 0.05$) çıkması gerekmektedir. Yapılan analiz sonucunda, Kaiser-Meyer-Olkin değeri (KMO) 0.848 olduğundan (> 0.8) örneklem yeterliliğinin iyi düzeyde olduğu, Barlett Küresellik Testi Chi-Square değeri 2037,259 ve serbestlik derecesi 171 olup anlamlı ($p = 0,00$) olarak bulunan ölçeğin faktör analizi yapmak için uygun olduğu kabul edilmiştir.

EPEÖ'nün uyarlanmış formuyla elde edilen veriler üzerinde ilk olarak yapılan AFA sonucunda maddelerin öz değerleri ve açıklanan varyans yüzdelere ilişkin bilgiler Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. EPEÖ ve alt faktörlerinin açıklanan varyansı

Bileşen Sayısı	Bileşen Öz Değer(Eigenvalue)	Açıklanan Varyans %
1. Bilişsel Ayrışma	5,339	28,099
2.Kararlı Adım	3,686	19,401
3. Kabul	1,723	9,067
EPEÖ Toplam		56,568

Tablo 4.1'deki bilgiler incelendiğinde uyarlanan ölçeğin üç alt boyutuna ilişkin 19 maddesi üzerinde yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçekte öz değeri 1'den büyük ve toplam varyansın en az %9'unu açıklayan 3 faktörün olduğu görülmektedir. Genel olarak öz değeri 1 ve 1'den daha büyük olan faktörler önemli görülmektedir (Tabachnick & Fidell, 2007). Birinci faktör (öz değeri 5,339) varyansın %28,099'unu, ikinci faktör (öz değeri 3,686) varyansın %19,401'ini ve üçüncü faktör (öz değeri 1,723) varyansın %9,067'sini olmak üzere toplam açıklanan varyansın %56,568 olduğu görülmektedir.

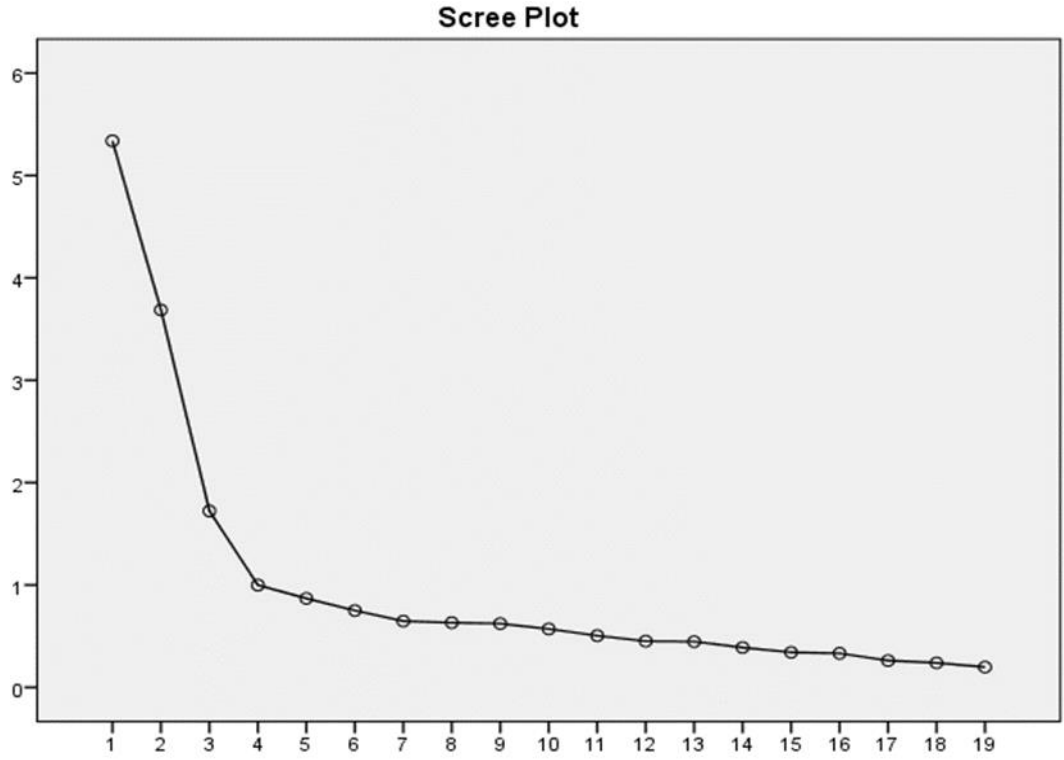
EPEÖ maddelerine ait ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. EPEÖ maddelerinin ortalama ve standart sapma değerleri

Maddeler	X	S
1	5,9	1,35
2	5,9	1,42
3	6,1	1,25
4	6,1	1,22
5	6,2	1,31
6	6,4	1,13
7	5,9	1,52
8	6,0	1,42
9	5,8	1,47
10	5,1	1,84
11	5,8	1,72
12	4,3	2,14
13	3,7	2,15
14	5,4	1,83
15	5,3	1,90
16	5,5	1,74
17	4,6	2,06
18	4,7	1,91
19	4,6	1,92

Tablo 4.2. incelendiğinde EPEÖ maddelerinin ortalama değerlerinin 3,7 ile 6,4 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca standart sapma değerleri 1,13 ile 2,15 arasında değişmektedir.

AFA analizi sonucunda ölçeğin alt boyutlarına ilişkin bilgi veren yamaç birikinti grafiği şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1.Yamaç Birikinti Grafiği

Şekil 4.1’de görüldüğü üzere yamaç birikinti grafiğinde üç kırılma noktası görülmektedir. Genel olarak öz değeri 1 ve 1’den daha büyük olan faktörler önemli görülmektedir (Tabachnick & Fidell, 2007). Bu doğrultuda ölçeğin üç alt boyutunu doğrulamaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanan formundan elde edilen veriler üzerinde faktör analizinin yapılabilmesi için uygun olduğu tespit edildikten sonra faktörleşme yöntemi olarak ‘principal components analysis’ (temel bileşenler analizi) ve döndürme yöntemi olarak ‘oblimin with kaiser normalization’ yöntemi kullanılarak Açımlayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Orijinal ölçekte de aynı yöntemler kullanılmıştır. Faktör analizi birbiriyle ilişkili olan birden fazla değişkeni bir araya getirerek anlamlı bir şekilde daha az sayıda yeni değişkenleri (faktörler, boyutlar) bulmayı amaçlayan bir istatistik yöntemidir (Büyüköztürk, 2002). Bu çalışmada da elde edilen veriler üzerinde Açımlayıcı Faktör Analizi uygulanarak çok sayıda değişkeni ifade eden 19 maddenin faktör yükleri incelenmiş ve üç faktör (bilişsel ayrışma boyutu, kararlı adım boyutu ve kabul boyutu) altındaki dağılımları temel alınarak ölçeğin geliştirilmiş özgün yapı ile

olan farklılık ve benzerlikleri saptanmaya çalışılmıştır. EPEÖ'nün uyarlanan formuyla elde edilen veriler üzerinde ilk olarak yapılan AFA sonucunda ölçeğin üç boyutu altında toplanan maddeler, maddelerin faktör yük değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. EPEÖ maddelerinin faktör yükleri

Madde Numaraları	1	2	3
1	,842		
2	,861		
3	,797		
4	,754		
5	,729		
6	,753		
7	,452		,401
8	,513		
9			,536
10			,771
11			,631
12			,696
13			,613
14		,836	
15		,747	
16		,856	
17		,598	
18		,745	
19		,749	

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi birinci boyut altında bulunan maddelerin faktör yük değerlerinin 0,45 ile 0,86 ikinci alt boyutu altında bulunan maddelerin faktör yük değerlerinin 0,59 ile 0,85 arasında üçüncü alt boyutu altında bulunan maddelerin faktör yük değerlerinin 0,40 ile 0,77 arasında olduğu tespit edilmiştir. Maddelerin faktör yük değerinin işaretine bakılmaksızın yüklendiği faktör altındaki yük değerinin 0,30 veya üstü olması beklenir. 0,30 ile 0,59 arasındaki yük değerleri orta düzeyde, 0,60 ve üstü değerler ise yüksek düzeyde olarak kabul

edilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Analiz sonuçları da incelendiğinde üç faktör altındaki maddelerin faktör yük değerlerinin yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızca 7. madde, 1. alt boyutta 0.49 3. alt boyutta 0.40 madde yüklerine sahiptir. Yüksek olan madde yükü 1. alt boyutta olduğundan madde 1. alt boyutta yer almıştır.Üç alt boyutlu bir yapıya sahip olan EPEÖ Türkçe formunda tüm maddelerin orijinalinde yüklendikleri alt boyutta yer aldığını söylemek mümkündür. Ayrıca maddelerin faktör yük değerlerinin de orijinal ölçek ile benzer olduğu söylenebilir. Elde edilen veriler ile EPEÖ Türkçe formunun orijinal hâlindeki 19 maddeli üç alt boyutlu yapısının aynı şekilde Türkçe formu için de doğrulandığı görülmektedir.

4.1.1.2 Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), önceden tanımlanmış ve sınırları ortaya konulmuş bir oluşumun, bir model olarak doğrulanmasının test edildiği bir analizdir (Büyüköztürk vd., 2010). Doğrulayıcı Faktör Analizi teori üretmekten daha çok teoriyi test eden bir analizdir (Henson & Roberts, 2006; Stevens, 2002). Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının betimleyici istatistikleri Tablo 4.4'te verilmiştir.

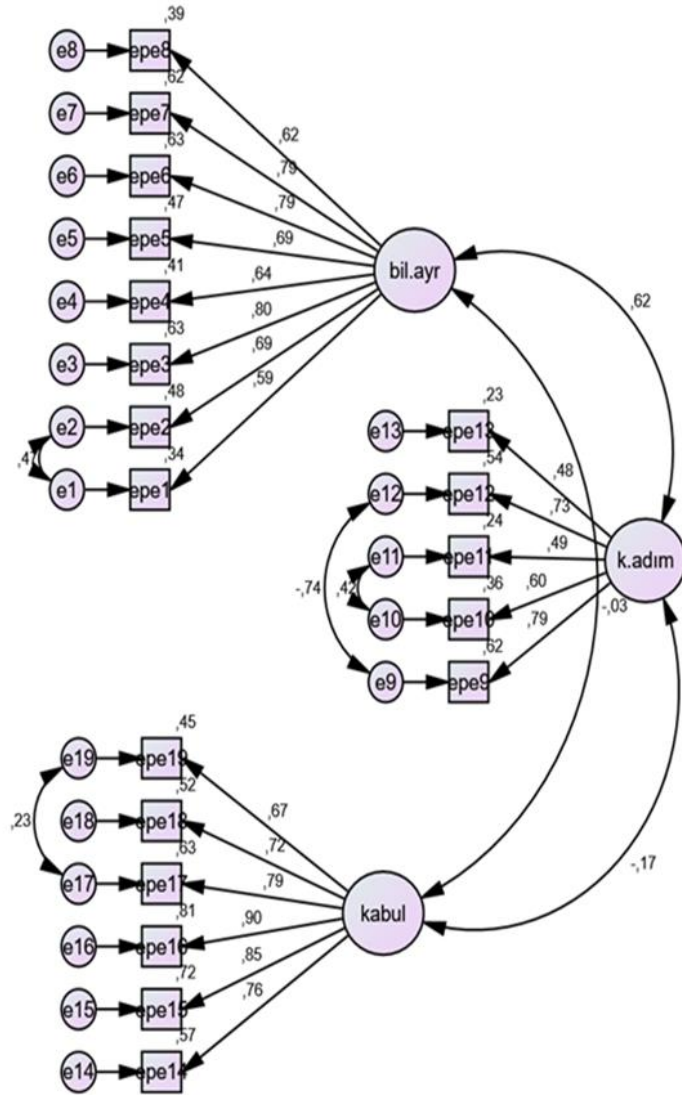
Tablo 4.4. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının betimleyici istatistikleri

	X	S	Min.	Mak.
EPEÖ	106,3541	14,26	57	132
EBFÖ	77,5326	12,16	24	96
KEF-II	13,7932	7,56	7	49

p<.01*

Tablo 4.4. ölçeklerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerini göstermektedir.

Açımlayıcı faktör analizi ile üç faktörlü örtük yapısı belirlenen Ebeveyn Psikolojik Esnekliği Ölçeği'nin yapısını doğrulamak üzere Doğrulayıcı faktör analizi AMOS 24 programı ile gerçekleştirilmiştir ve gerekli uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Bu bağlamda EPEÖ' nün faktör yapısı gerçekleştirilen analizler sonucunda Şekil 4.2'de verilmiştir.



Şekil 4.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli

Şekil 4.2. incelendiğinde model kurulup test edildikten sonra bazı uyum iyiliği değerleri ve RMSEA değeri kabul edilebilir aralıkta çıkmamıştır. DFA sonucunda CMIN/df (χ^2/df) = 4.031, GFI 0.85, CFI 0.87, IFI 0.85 ve RMSEA 0.93 olarak tespit edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarının geçerli sayılabilmesi için modele ait uyum iyiliği indekslerinin yeterlilik göstermesi gerekmektedir. Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI),

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Göreli Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI) ve Fazlalık Uyum İndeksleri'nin (Incremental Fit Index, IFI), .90'dan büyük değerlerde olması yeterli düzeyde uyumun olduğunu, değerlerin 0'a yaklaşmasının kötü, 1'e yaklaşmasının mükemmel uyum gösterdiği ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü'nün (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) ise 0.05'ten küçük olmasının iyi uyumu, 0.10'ın altında olması ise kabul edilebilir bir uyum iyiliğini, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ise 5'in altında olmasının iyi uyumu gösterdiği belirtilmektedir (Kline, 2005; Schumacker & Lomax, 2004; Tabachnick & Fidell, 2007).

Modelde kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşılabilmesi için düzeltmeler gerektiğinden değişkelerin teorik yapıya uygun olması gerekmektedir (Diamantopoulos & Siguaw, 2000). AMOS programının sunmuş olduğu modifikasyon değerlerine bakılarak her bir alt boyutun kendi maddeleri arasında olmak üzere, e1-e2, e9-e12, e10-e11 ve e17-e19 maddeleri arasında önerilen kovaryanslar yapılmıştır.

Yapılan değişkeler sonucunda Doğrulayıcı Faktör Analizi için uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ($\chi^2/df=3.077$) ve 5'in altında yeterli düzeyde bir değere sahip olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde RMSEA= 0.77, GFI= 0.89, NFI= 0.88, CFI= 0.91 ve IFI= 0.91 olarak bulunmuştur. NFI'nın 0.88 olması kabul edilebilir uyumu; GFI, CFI ve IFI indekslerinin 0.90'dan yüksek olması iyi düzeyde uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. RMSEA'nın $0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$ arasında olması kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğunu işaret etmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir.

4.1.1.3 Ölçüt Ölçek Geçerliği Bulguları

Ebeveyn Psikolojik Esnekliği Ölçeği'ni uyarlama sürecinde EPEÖ'nün ölçüt ölçek geçerliğini test etmek amacıyla Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe formu ile (Aslan Gördeşli vd., 2018) ile psikolojik esnekliği ölçen Kabul ve Eylem Formu-II'nin Türkçe formu (Yavuz vd., 2016) kullanılmıştır. Tablo 4.5'te ölçüt ölçekler ile EPEÖ arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 4.5. EPEÖ ortalama puanı ile Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II ortalama puanları arasındaki korelasyonlar

	EBFÖ	KKF-II
EPEÖ	,45**	-,53**
Bilişsel Ayrışma	,32**	-,58**
Kararlı Adım	,078	-,32**
Kabul	,40**	-,14*

N=274 **p<0.01, *p<0.05

Tablo 4.5'e bakıldığında Ebeveyn Psikolojik Esnekliği Ölçeği ile Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasında 0.45 düzeyinde pozitif ve anlamlı ($p<0.01$) bir ilişki bulunmuştur. Ebeveyn Psikolojik Esnekliği Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II arasında -0.53 düzeyinde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kabul ve Eylem Formu-II ile Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasında -0.33 düzeyinde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.1.2 EPEÖ'nün Güvenirlik Analizi Bulguları

Ebeveyn Psikolojik Esnekliği Ölçeği'nin güvenilirliğini test etmek amacıyla test tekrar test ve iç tutarlılık analizi yöntemleri kullanılmıştır. Bu bölümde bu iki analiz bulgularına yer verilecektir.

4.1.2.1 EPEÖ'nün Test Tekrar Test Güvenirlik Analizi Bulguları

EPEÖ, test- tekrar test ölçümleri için 9-17 yaşları arasında çocuğa sahip 140 ebeveynedört hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Bu uygulamalar sonucu elde edilen test tekrar test güvenirlilik katsayıları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ve alt ölçeklerinin test tekrar test korelasyon katsayıları

Ölçek/ Alt Ölçek	Test Tekrar Test
EPEÖ	,62
Bilişsel Ayrışma	,98
Kararlı Adım	,49
Kabul	,57

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi test tekrar test güvenirlik kat sayıları Bilişsel Ayrışma alt ölçeği için .98, Kararlı Adım alt ölçeği için .49 ve Kabul alt ölçeği için .57 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test analizi sonucunda iki zaman dilimi arasındaki ilişki $r = .62$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. ($p < .05$). Bu bulgular ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

4.1.2.2 EPEÖ’nün İç Tutarlılık (Cronbach alpha) Analizi Bulguları

EPEÖ’nün alt ölçekleri arasındaki tutarlık katsayılarının incelenmesi için her bir alt ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanarak Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları

Ölçek/ Alt Ölçek	Cronbach Alpha
EPEÖ	.78
Bilişsel Ayrışma	.89
Kararlı Adım	.75
Kabul	.91

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları alt ölçekler için .75 ile .91 arasında bulunmuştur. Orijinal ölçekte de Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının alt ölçekler için aralığının benzer şekilde .74 ile .88 arasında olduğu bilinmektedir. Bu bulgulardan yola çıkılarak ölçeğin yüksek tutarlı bir iç yapıya sahip olduğu söylenebilir.

4.2 EPEÖ’nün Demografik Özellikleri Analiz Bulguları

EPEÖ demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Araştırma sorusu kapsamında demografik değişkenler olarak tanımlanan yaş, cinsiyet, çalışma durumu ve eğitimi düzeyine göre ayrı ayrı anlamlı bir farklılık olup olmadığına dair analiz bulgularına bu bölümde yer verilmiştir.

4.2.1 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yeralan “Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre (anne ya da baba olmak) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik ebeveynlerin anne ya da baba olma durumuna göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini belirlemek adına bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.8’de yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi bulguları

Cinsiyet	N	X	S	t	p
Kadın	306	5,61	,74	,99	,248
Erkek	47	5,50	,83		
p>.05					

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere bağımsız örneklem t testi sonucuna göre kadınlar, bu örnekleme anneler ile ($x=5,61$, $s=,74$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeylerinin erkekler yani bu örnekleme babalar ile ($x=5,49$, $s=,83$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(351)=,99$, $p>.05$).

4.2.2 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik yaş değişkeni 25-39 yaşları aralığı bir grup ve 40-63 yaşları aralığı ikinci bir grup olarak kategorize edilerek bu kategorilere göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini belirlemek adına bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.9’da yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının yaşa göre t testi analiz bulguları

Yaş	N	X	S	t	p
25-39	164	5,67	,75	1,76	,782
40-63	189	5,53	,75		

p>.05

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere bağımsız örneklem t testi sonucuna göre 25-39 yaşları arasındaki ebeveynlerin ($x=5,67$, $ss=,75$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri ile 40-63 yaşları arasındaki ebeveynlerin ($x=5,53$, $ss=,75$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(351)=1,76$, $p>.05$).

4.2.3 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik ebeveynlerin ilköğretim, lise ve yükseköğretim eğitim düzeylerine göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini belirlemek adına varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.10’da yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre varyans analizi (ANOVA) analiz bulguları

Eğitim Düzeyi	N	X	S	F	p
İlköğretim	72	5,48	,84	1,28	,428
Lise	110	5,60	,76		
Yükseköğretim	171	5,65	,70		

p>.05

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre ilköğretim eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin ($x=5,48$, $ss=,84$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeylerinin lise eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin ($x=5,60$, $ss=,76$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeylerinin yükseköğretim eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin ($x=5,65$, $ss=,70$) psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2,350)=1,28$, $p>.05$).

4.2.4 EPEÖ Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin

Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik ebeveynlerin çalışma ya da çalışmama durumuna göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediğini belirlemek adına bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.11’de yer verilmiştir.

Tablo 4.11. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre t testi analiz bulguları

Çalışma Durumu	N	X	S	t	p
Çalışıyor	212	5,68	,75	2,54	,011
Çalışmıyor	141	5,47	,74		

$p<.05$

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere bağımsız örneklem t testi sonucuna göre çalışan ebeveynlerin ($x=5,68$, $ss=,75$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri ile çalışmayan ebeveynlerin ($x=5,47$, $ss=,74$) ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(351)=2,54$, $p<.05$). Çalışan ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin çalışmayan ebeveynlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik oluşturulan araştırma sorularına paralel olarak öncelikle, EPEÖ'nün geçerlik ve güvenirlik analizleribulguları tartışılmış ve sonrasında ise EPEÖ'nün demografik özellikler açısından incelenmesine ilişkin bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1 EPEÖ'nünGeçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması

Bu bölümde EPEÖ'nün geçerlik ve güvenirlik bulgularının tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.1 EPEÖ Geçerlik Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmanın amaçlarından biri, Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği (EPEÖ)'ninTürkçeyeuyarlama çalışmasını yapmak ve böylelikle ölçeğin psikometrik özelliklerini ortaya koymaktır. Bu bağlamda EPEÖ'nün orijinal formu üzerinden çeviriler yapılmış ve ardından EPEÖ'nün Türkçe formu ile toplanan veriler üzerinden geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda geçerlik analizi kapsamında açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt ölçek geçerliği analizleri yapılmıştır. Diğer yandan güvenirlik analizi kapsamında test tekrar test ve iç tutarlılık analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda EPEÖ'nün Türkçe formunun orijinal şekliyle eşdeğer üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur.

Ebeveynliğin başlı başına zorlu bir süreç olduğu ve ebeveynlerin çocukların kişiliklerinin oluşumunda oldukça etkili olduğu düşünüldüğünde (Eldeleklioğlu & Kuzgun, 1999), ebeveynlerin sahip olması gereken beceriler de önem kazanmaktadır. Bu bağlamda insan davranışlarını yeni, kabul ve bilinçli farkındalık yaklaşımıyla açıklayan 3. dalga bilişsel davranışçı kuramlardan birisi olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)'nin ve temel kavramı psikolojik esneklik ebeveynliği de bu bakış açısıyla açıklamaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin şimdiki an ile temas kurarak, değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atması ve tüm içsel ve dışsal deneyimlerin farkında olma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2004). Bu doğrultuda bireylerin ebeveynlik serüveninde yaşadığı çeşitli duygusal, bilişsel ve davranışsal sorunları açıklamada, farkında olarak ya da olmayarak uyguladıkları yaşantısal kaçınma deneyimlerinde psikolojik esneklik düzeylerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin ebeveynlik boyunca karşılaştıkları problemler, kriz anı ve bunlara eşlik eden diğer stres

faktörleri ile ebeveynlik sürecini etkili bir şekilde yönetebilmede psikolojik esnekliğin önemli ve etkili olduğu düşünülmektedir. Böylece ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini bir ölçme aracı kullanarak değerlendirmek, ebeveynlikteki ihtiyaçları belirlemede, kişinin ebeveynliğine karşı farkındalık oluşturmada ve yetkin ebeveynlik becerilerini yürütmeye neler yapılması gerektiği ile ilgili çalışmalar için önemli ve gerekli görülmektedir.

Alanyazında yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar, ebeveynlerin psikolojik esneklik becerilerine olan ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda KKT temelli hazırlanan bir program gelişimsel gerilik, otizm spektrum bozukluğu, kronik ağrı, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına sahip çocukları olan ebeveynlere uygulanmış ve araştırma sonucunda KKT temelli bu programın ebeveynlerin psikolojik durumu, ebeveyn psikolojik esnekliği, ebeveyn duygu düzenlemesi ve çocukların problemlerinde olumlu etkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Byrne vd., 2020). Bu doğrultuda, sağlıklı çocuğa sahip olan ebeveynlerin de psikolojik esnekliği, duygu düzenlemesi, stres durumlarıyla baş etme ve ebeveynin çocuk ile ilişki kalitesi gibi becerilerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında ilgili bir araştırma sonucunda, ebeveyn psikolojik esnekliğinin çocukların psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik esneklik becerilerini kullanan ebeveynlerin sağlıklı aile dinamiklerine ve olumlu çocuk gelişimine önemli bir katkı sağladığı saptanmıştır (Brassell vd., 2016). Bu bulgulara paralel olarak, Brennan vd., (2012) kabul temelli stratejiler ile davranışsal bir aile müdahalesi yaklaşımı birleştirerek oluşturulan programa katılan ebeveynin stres ve depresyon düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak olumlu ebeveynlik uygulamalarının, ebeveyn ergen ilişkilerini güçlendirdiği ve ergenlerin zorlu davranışlarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan yapılan başka bir çalışmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerileri ile ergenlerin öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerinin ergenlerin duygu düzenlemesi üzerinde rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Moreira & Canavarro, 2020). Ayrıca bu bulgular göstermektedir ki ebeveyn psikolojik esnekliği, alanyazındaki engelli çocukların ailelerinin sağlığına yapılan katkı çalışmalarının yanı sıra ebeveyn, aile ve çift işleyişi gibi birçok alan üzerinde de geniş bir etkiye sahiptir.

Değer odaklı bir yaklaşım olan KKT ve onun temel kavramı psikolojik esneklik, bireylerin yaşamlarında açıklığa kavuşturulması gereken değerleri vurgulamaktadır (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik modelinin ele aldığı en temel değerlerden bir tanesi de ebeveynliktir (Wilson vd., 2010). Değerler KKT yaklaşımına göre bir insanın sahip olduğu hedeflerden farklıdır. Hedefler ulaşılabilen ve sonu olan varılabilecek noktalarken, değerler ise ulaşılmaz, sürekliliği olan yönlerdir (Hayes vd., 1999). Bu araştırma bağlamında bir çiftin hedefi çocuk sahibi olup ebeveyn olmak olabilir ancak değeri üretken, örnek becerilere sahip ve iyi bir ebeveyn olmak olabilir. EPEÖ'nün Türkçeye kazandırılması, özellikle Türkiye gibi çocuk sahibi olmanın ve dolayısıyla ebeveyn olabilmenin çok önemsendiği kültürlerde değer ve hedef çatışmasının ne düzeyde ebeveynleri etkilediğinin anlaşılması bakımından da önemlidir.

Brown vd., (2015) tarafından yapılan çalışmada, pozitif ebeveynlik becerileri eğitimi ile KKT birleştirildiğinde, ebeveynlerin aşırı ihmalkâr ve aşırı otoriter tutumlarına ve buna ek olarak çocukların duygusal durumuna ve davranışlarına ebeveyn psikolojik esnekliğinin aracılık ettiği bulunmuştur Aynı şekilde birleştirilen pozitif ebeveynlik becerileri eğitimi ve KKT eğitimi ile yapılan diğer bir çalışmada ise eğitimin ebeveynin psikolojik esnekliğini, çocuklarının davranışlarını yönetme yetenekleri ile ilgili güvenini, aile ve çift uyumunu artırdığı diğer yandan ebeveynler arasındaki anlaşmazlıkların sayısını ise azalttığı bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveynlerin ulaşılabilirdiği okullarda ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili seminer verilmesi ve çalışmalar yapılmasının ebeveynin psikolojik durumuna, sağlıklı aile atmosferine ve de çocuğun okul başarısına olumlu katkılar sağlayacağı varsayımını desteklemektedir. Belirli aralıklarla ebeveynlere eğitimler verilmesi ve temel beceriler kazandırılması toplumun temel yapıtaşı olan aile sitemine ve dolayısıyla ebeveynlere olan yatırım olup olası problem durumlarına karşı ebeveynleri güçlü kılmak önemli ve değerli görülmektedir. Tüm bu öngörüler düşünüldüğünde, ebeveynlere ulaşılabilir bir yer olan tüm eğitim kurumlarında psikolojik esneklik modeli ve becerilerinin programlar hâlinde sunulmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Orijinal ölçekte 10-18 yaşları arasındaki ebeveynlerden veriler toplanırken, bu çalışmada farklı olarak 9-17 yaşları arasındaki ebeveynlerden veriler toplanmıştır. Bu farklılık Türkiye'deki eğitim sistemi ve kültürel bakımdan

ebeveyn çocuk etkileşimi düşünüerek yapılmıştır. Bu farklılıklara rağmen farklı kültürlerde benzer ebeveynlik süreçlerinin olduğu görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde Kabul ve Eylem Formu-II'nin birçok dile uyarlandığı görülmektedir. EPEÖ için bakıldığında ise bu çalışmadan önce Çinceye uyarlandığı bilinmektedir. Zhihong vd. (2018) Çinceye uyarlama çalışmasında açımlayıcı faktör analizi 3 bileşenli yapı ortaya koymuş ve toplam varyansın %58.1'ini açıklamaktadır. Benzer bir şekilde Türkçe formunda olduğu gibi Çince formunda da üç faktörlü yapı ortaya konmuştur. Yine benzer şekilde EPEÖ'nün Türkçe formu da Çince formunun toplam varyansına yakın bir değer olan % 56,5 ile açıklamaktadır. Zhihongvd. (2018) Doğrulayıcı faktör analizi 3 faktörlü modeli doğrulamıştır ($\chi^2 / df = 1.77$, NFI = 0.94, IFI = 0.97, GFI = 0.96, TLI = 0.96, CFI = 0.97, RMSEA = 0.04).

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ile uyarlama formundaki maddelerin orijinal ölçek ile aynı faktör altında çalıştığı tespit edilmiştir. Ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerlerine bakıldığında bazı uyum iyiliği değerleri ve RMSEA değeri kabul edilebilir aralıkta çıkmamıştır. Benzer olarak orijinal ölçekte de uyum değerlerini iyileştirici düzeltmeler yapılmıştır. Uyarlanan ölçekte modelin kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşılabilmesi için modelde düzeltmeler gerekmektedir. EPEÖ için 1-2, 9-12, 10-11 ve 17-19 maddeleri arasında önerilen değişkeler incelediğinde 'Duygularım, olmak istediğim ideal ebeveyn olma yolunda bana engel olur.' (1. madde) ve 'Endişelerim başarılı bir ebeveyn olma yolunda bana engel olur.' (2. madde) ifadelerinin 'duyguların başarılı ebeveyn olmayı engellemesi' konusunda birbirine oldukça yakın anlamlar ifade ettiği görülmektedir. Ardından 'Çocuğum yanlış bir şey yaptıysa hissedeceğim suçluluk duygusuyla baş edemem' (9. madde) ve 'Çocuğuma, beni endişelendirecek şeyler yapmasına izin vermem.' (12. madde) ifadelerinin 'ebeveynin çocuğunun olumsuz davranışlarına karşı tutumu' noktasında yakın anlamlar ifade ettiği görülmektedir. Ardından 'Çocuğumun arkadaşları ile birçok şey yapmasına izin vermem çünkü eğer ona kötü bir şey olursa bununla baş edebileceğimi sanmıyorum.' (10. madde) ve 'Çok fazla endişeleneceğimi düşünerek çocuğum için önemli olan birçok şeyi yapmasına izin vermedim. (Örneğin, arkadaşlarıyla zaman geçirmesine, okula kadar kendi başına yürümesine)' (11. madde) ifadelerinin 'çocuğun davranışını sınırlama' vurgusu ile

yakın anlam ifade ettiği görölmektedir. Benzer şekilde ‘Çocuğumun büyürken yeni deneyimler kazanmasını (örneğin, liseye başlaması, ilk aşkı, ergenliği) izlemek ilginç ve heyecan vericidir.’ (17. madde) ve ‘Ebeveyn olmanın öngörülemezliği, onu eğlenceli ve ödüllendirici yapan şeylerden biridir.’ (19. madde) ifadelerinin ‘ebeveynlik sürecinde hissedilen duygular’ ile ilgili vurguları yakın anlamı ifade ettiği söylenebilir.

EPEÖ’nün üç alt boyutu arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu hesaplamalara göre Bilişsel Ayırışma ve Kabul alt boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; Kararlı Adım ve Kabul boyutu arasında negatif yönde, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel Ayırışma alt boyutu ile Kararlı Adım alt boyutu arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Orijinal ölçeğe bakıldığında büyük çoğunlukla alt boyutlar arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Bu farklılığın bilişsel ayırışma, kararlı adım ve kabul kavramlarının kültürlerde farklı anlamlar taşımasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Kùltürlerin ebeveynlik sürecine yükledikleri anlamların ve önemin farklılaşmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda örneklem grubunun farklı eğitim düzeyine ve orana sahip olması buna ek olarak ölçekteki soyut maddelerin örneklem tarafından farklı düzeylerde algılanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Son olarak bu bulgular ile ölçeğin yapı geçerliği sağlanmıştır.

5.1.2 EPEÖ Güvenirlik Bulgularının Tartışılması

Araştırmada güvenirliği test etmek amacıyla ölçüt ölçek geçerliği, Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ve test tekrar test analizleri yapılmıştır. Ölçüt ölçek geçerliğini sınamak amacıyla; Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ortalama puanı ile Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II ortalama puanları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ortalama puanı ile Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalama puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ortalama puanı ile Kabul ve Eylem Formu-II ortalama puanı arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte ise Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları

alanyazında ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile yapılan bazı bulgularla desteklenmektedir. Zhihong vd. (2018) EPEÖ'nün Çinceye uyarlanması çalışmasında, EPEÖ'nün Kabul ve Eylem Formu-II ile negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

EPEÖ'nün güvenilirliğini incelemek için psikolojik testlerin güvenilirliğinin araştırılmasında yaygın olarak kullanılan yöntemlere başvurulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; zamana karşı güvenilirliğini sınamak amacıyla da test tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. EPEÖ'nün alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Bilişsel Ayırışma alt boyutu için ,89, Kararlı Adım alt boyutu için ,75, Kabul alt boyutu için ,91 ve toplam EPEÖ puanı için ,78 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre EPEÖ'nün iç tutarlılığının ve bu anlamdaki güvenilirlik ölçümlerinin yeterli olduğu söylenebilir. Benzer şekilde orijinal ölçekte de Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının alt ölçekler için aralığının benzer şekilde ,74 ile ,88 arasında olduğu bilinmektedir. Bu bulgulardan yola çıkılarak ölçeğin yüksek tutarlı bir içyapıya sahip olduğu söylenebilir.

EPEÖ'nün test tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayıları incelendiğinde; Bilişsel Ayırışma alt boyutu için ,98, Kararlı Adım alt boyutu için ,49, Kabul alt boyutu için ,57 ve EPEÖ'nün toplam puanı için ,62 olarak bulunmuştur. Ölçeğin dört hafta ara ile yapılan iki uygulamasından elde edilen alt ölçek ve toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde; pozitif yönde, orta ve yüksek düzeyde anlamlı korelasyonlar görülmektedir. Farklı olarak orijinal ölçekte herhangi bir test tekrar test analizi çalışması yapılmamıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısının yüksek olmasında her iki uygulama arasında verilen dört hafta sürenin ebeveynlerin özelliklerine ve ölçülen özelliğe göre belirlenmesinin; her iki uygulamanın da aynı ortam, aynı süre ve aynı açıklamalarla gerçekleştirilmesinin sağladığı katkılar olduğu söylenebilir. Ölçeğin orijinalinin kararlılığını test etmek için test tekrar test yöntemi kullanılmamıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları, EPEÖ'nün hem alt ölçekler hem de toplam puan bakımından kararlı bir ölçme yapabildiğini göstermektedir. Bilişsel ayırışma alt boyutunun test tekrar test korelasyon katsayısının; kararlı adım alt boyutu, kabul alt boyutu ve toplam puan alt boyutundan çok yüksek çıkmasında, bilişsel ayırışma alt boyutu maddelerinin ebeveynlerin sık yaşadığı duygu ve düşünceleri ifade eden maddelerden oluşması ve böylelikle ebeveynler tarafından kolay

anlaşılması olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, ebeveynlerin duygu ve düşünceleri hakkında farkındalık düzeyinin yüksek olmasının diğer bir etken olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda ebeveynlerin, psikolojik esneklik sürecinde duygu ve düşüncelerinden bilişsel ayrışma yaşadktan sonra bu duygu ve düşüncelere yer açma, değerlerini fark ederek bu doğrultuda kararlı adım atma becerilerini kazanması gerektiği yorumu ifade edilebilir.

EPEÖ Çin formunun toplam ve alt boyut puanları iyi iç tutarlılık göstermektedir (Cronbach alfa 0.77-0.86). EPEÖ'nün Çince formunun iç tutarlılık katsayısı, orijinal ölçek ve Türkçe formu ile benzerlik göstermektedir. EPEÖÇince formunda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,55-0,75 bulunmuştur. Benzer şekilde EPEÖ Türkçe formunda da tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,49-0,98 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak bulgular doğrultusunda Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin uyarlanmış Çince versiyonunun geçerlilik ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir (Zhihong vd., 2018).

Avusturalya'da geliştirilen ve Çince uyarlama çalışması yapılmış olan EPEÖ'nün Avustralya, Çin ve Türk kültürlerinde benzer yapı özellikleri gösterdiği söylenebilir. Bunlar ışığında EPEÖ'nün farklı kültürlerde de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Türk kültürüyle çalışılan bu çalışmada alt boyutlardan olan kabul boyutu orijinal ölçektekinden farklı olarak ebeveynler tarafından Türk kültürü gereği farklı kavramsallaştırmadan dolayı boyun eğme, kabullenme olarak algılanmış olabilir. Bu doğrultuda orijinal ölçekteki kabul alt boyutunun kültür farklılığı gereği tam anlamıyla Türk kültüründe karşılanmadığı anlamına gelebilir.

Alanyazında ilgili çalışmalara bakıldığında, Brassell vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn psikolojik esnekliğinin ebeveynin ve çocuğun psikososyal iyi oluşunu yordadığı bulunmuştur. Buna ek olarak yapılan başka bir çalışmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerileri ve ergenlerin öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerinin ergenlerin duygu düzenlemesi üzerinde rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Moreira & Canavarro, 2020). Buna paralel olarak bilinçli farkındalık becerisine sahip ebeveynler, kendilerine daha yüksek düzeyde öz şefkat gösterme eğiliminde olduklarından çocuklarına da daha fazla öz şefkat tutumu gösterebilmektedirler (Moreira vd., 2016).

EPEÖ ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla ilgili araştırmalarda kullanılmıştır (Brassell vd., 2016; Burke vd., 2014; Kanstrup vd.,

2016; Ruskin vd., 2018). Böylece EPEÖ ebeveyn psikolojik esnekliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracı olup bir çok çalışmada kullanılmıştır. EPEÖ'nün birçok çalışmada kullanılması, ebeveyn psikolojik esnekliğini ölçmedeki işlevselliği öne çıkardığı söylenebilir.

Alan yazında EPEÖ'ye benzer olarak geliştirilen ölçeklere bakıldığında Greene vd. (2015) tarafından psikolojik esnekliğin altı değişim sürecinin tümünü değerlendiren ayrı bir ebeveyn psikolojik esnekliği ölçeği geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek adı 'Parental Acceptance Questionnaire (6-PAQ)' olarak geçmektedir. Ölçek 18 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. ÖlçeğinFlujas-Contreras vd. (2020)tarafından İspanyolkültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Aynı zamanda Canavarro vd. (2020) tarafından ölçeğin tek faktörlü yapısı Portekizce kültüründe uyarlama çalışması yapılarak incelenmiştir.

5.2 EPEÖ'nün Demografik Özellikleri Analiz Bulgularının Tartışılması

Bu bölümde EPEÖ'nün cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve son olarak da çalışma durumu ile ilişkili olarak ortaya çıkan bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.2.1 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sorusu kapsamında ebeveynlerin kadın ya da erkek olma yanianne ya da baba olma durumları ile onların ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ebeveynlerle yapılan alanyazındaki diğer bir çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bağlamda Yu ve Xiao (2021) ebeveynlerle yaptıkları bir çalışma bulgularına göre anne ve babaların psikolojik esneklik düzeylerindeve ek olarak kaygı, anksiyete düzeylerinde ebeveynlerin anne ya da baba olma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan alanyazında ebeveynlerle yapılan bir çalışmada ebeveynlerin stres durumları cinsiyete yani anne ya da baba olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Bu çalışmada, cinsiyetin erkek yani baba olması durumunun daha düşük ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğu başka bir ifadeyle, kadınların erkeklere göre ebeveynlik stresini daha çok yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çalışkan, 2020). Bu bulgulara benzer olarak alanyazında ebeveynlerle yapılan başka bir araştırmada, annelerin durumluk ve sürekli kaygı durumlarının, babalara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Avşaroğlu, 2012). Diğer yandan bu bulgulardan

farklı olarak alanyazında ebeveynlerle yapılmış başka bir çalışmada, annelerin ve babaların yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarıkaya, 2011). Alanyazındaki bahsedilmiş olan ilgili araştırmaların sonuçları doğrultusunda, ebeveyn psikolojik esneklik düzeyinin anne ya da baba olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı böylelikle psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyete göre ayrılmadığı, bireylerde psikolojik esneklik ifadesi olarak kullanıldığı söylenebilir. Diğer yandan ebeveyn stresi ve kaygı durumlarının cinsiyete göre farklılaşmasında ailedeki kadın ve erkek rollerinin aynı zamanda annenin çocuğun bakımı ve gelişiminde daha çok sorumluluk üstlenmesinin, annenin çocuğu ile ilgili beklentilerinin, annelerin daha çok ebeveynlik stresi ve kaygısı yaşamasında etkili olabileceği söylenebilir.

5.2.2 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaş

Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sorusu kapsamında ebeveynlerin yaş özelliği, 25-39 yaşları aralığı bir grup ve 40-63 yaşları aralığı ikinci bir grup olarak sınıflandırılarak bu kategori durumuna göre ebeveynlerin ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ebeveynlerle yapılan alan yazındaki diğer bir çalışma ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Çalışkan (2020) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerin stres durumuna ilişkin yaşa göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazında benzer olarak Sarıkaya (2011) anne ve babaların yaşam doyumlarının yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında bahsedilmiş olan ilgili araştırmaların sonuçları doğrultusunda, ebeveynlerin yaşlarına göre ilgili becerilerinde bir farklılık olmaması durumu, bireylerin ebeveynliğe hedef değil değer odaklı bakış açısıyla bakarak ve aynı zamanda değerlerini fark ederek, ebeveynlik becerileri konusunda kendilerini geliştirmeleri gerektiği yorumu ifade edilebilir.

5.2.3 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Eğitim

Düzeyleri Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sorusu kapsamında ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile ebeveyn psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu bulgudan farklı olarak yapılan başka bir çalışma bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda Yu ve Xiao (2021) tarafından ebeveynlerle yapılan bir araştırmada ebeveyn psikolojik esneklik

düzeylerinin lise altı eğitim düzeyine sahip ebeveynler için daha düşük; yüksek lisans veya üzeri derecelere sahip ebeveynler için daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, lise ve altı eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin, yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip ebeveynlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya benzer olarak Sarıkaya (2011) tarafından yapılan çalışmada, anne ve babaların eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun ve stresle baş etmede problem çözme becerisini kullanma sıklığının arttığı bulunmuştur. Diğer yandan benzer olarak ebeveynlerle yapılan başka bir çalışmada eğitim düzeyine göre ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı fakat psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Kındıroğlu, 2018). Alanyazındaki bahsedilmiş olan ilgili araştırma sonuçları doğrultusunda, ebeveyn psikolojik esneklik düzeyinin ileri eğitim düzeyine sahip ebeveynlerde daha yüksek çıkması, ebeveyn psikolojik esnekliğinin soyut kavramlar içermesi bakımından eğitim düzeyi yüksek ebeveynler tarafından daha iyi anlaşıldığı yorumu ifade edilebilir.

5.2.4 Ebeveynlerin Ebeveyn Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırma sorusu kapsamında, ebeveynlerin çalışan ya da çalışmayan olma durumlarına göre psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu alanyazındaki başka bir çalışma tarafından desteklenmektedir. Bu bağlamda Baran (2019) ebeveynlerle yaptığı bir çalışmada ebeveynlerin çalışma durumlarına göre ebeveyn tutumlarının farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışan ebeveynlerin demokratik ve izin verici tutumu sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Böylelikle ebeveyn psikolojik esnekliği ve ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada da ebeveyn psikolojik esneklik düzeyi yüksek ebeveynlerin demokratik ve izin verici tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Alanyazında bu bulgulara benzer olarak stresle baş etmede çalışan ebeveynler etkili yöntemler kullanırken çalışmayan ebeveynler çaresiz ve boyun eğici bir tutumu benimsemektedir (Gülşen & Gök Özer, 2009). Diğer yandan bu bulgu ebeveynlerle yapılan alanyazındaki diğer bir çalışmayla farklılık göstermektedir. Kındıroğlu (2018) tarafından ebeveynlerle yapılan çalışmada, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin annenin çalışma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılık göstermesi, çalışan ebeveynlerin üretken olma değerine sahip olması ve bu değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmesinin çalışan ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyini arttırmaya olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Aynı zamanda bu bulgu ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri zamanların niceliksel miktarı değil niteliksel yönünün önemini vurguluyor olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda genel bir şekilde sonuçlara yer verilmiştir. Ardından bu sonuçlar doğrultusunda araştırma ve uygulama alanlarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1 Sonuçlar

1. EPEÖ'nün yapı geçerliğini saptamak için ilk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. AFA sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısı bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini doğrulamak için Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır. DFA sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda ölçek maddelerinin ilgili yapılarla olan modellerinin iyi uyum gösterdiği bulunmuştur. DFA sonucunda EPEÖ'nün orijinal ölçekte olduğu gibi üç alt boyutta uyum gösterdiği ve tüm maddelerin ilgili alt ölçeklere yerleştiği bulunmuştur. EPEÖ'nün ölçüt ölçek geçerlik çalışması için benzer yapıları ölçtüğü düşünülen Ebeveyn Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalama puanı ve Kabul ve Eylem Formu-II ortalama puanı ile arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur.
2. EPEÖ'nün güvenirlik analizi kapsamında yapılan analizler sonucunda ulaşılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test- tekrar test kararlılık katsayısı ile EPEÖ'nün güvenilir bir ölçme aracı olduğuna ulaşılmıştır.
3. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde cinsiyet açısından anne ya da baba olma durumunu göre bir fark bulunamamıştır.
4. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde, yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde eğitim düzeylerine göre (ilköğretim, lise ve yükseköğretim) açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.
6. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinde, çalışma durumuna göre çalışan ve çalışmayan ebeveyn açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışan ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2 Öneriler

Bu kısımda uyarlaması yapılan Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği ile ilgili yapılabilecek araştırma ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Ebeveynlikpsikolojik esnekliğini yordayacağı düşünülen kaygı durumları, stresle baş etme becerileri, ebeveyn çocuk iletişim tarzı, ebeveyn öz düzenleme becerileri, ebeveyn öz yeterlilik algısı ve öz şefkat kavramları ile farklı modellerin test edilmesi önerilmektedir.
2. Gelişmeye devam eden bir alan olan ebeveyn psikolojik esnekliğinin önemini ortaya koyan ve gerek bilimsel bulgulara katkı sağlaması amacıyla gerekse de ebeveynlere farkındalık ve kabul temelli aynı zamanda değer odaklı bir ebeveynlik sürecinde gerekli olan becerileri kazandırmayı amaçlayan psikoeğitim grupları düzenlenerek çalışmalar yapılması önerilmektedir.
3. Ebeveyn psikolojik esnekliğinin etkililiğinin ortaya konmasına katkı sağlayacağı düşünülen başka bir araştırma önerisi ise ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili bir eğitim programı düzenlenerek çocuklar üzerindeki etkisi ve katkısının incelenmesidir.
4. Ebeveynlik sürecinde belirli özel durumlarda zorluk yaşayan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini daha derinlemesine araştırmak adına nitel (vaka analizi vb.) araştırmalar yapılabilir.
5. Türk kültüründeki ebeveyn psikolojik esnekliği kavramının incelenmesi amacıyla; öz ya da üvey, boşanmış, birden fazla evlilik yapmış, geniş veya çekirdek aileye sahip ebeveyn çalışma grupları ile araştırmalar yapılması önerilmektedir.
6. Ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin, demografik özellik olan çocuk sayısı ve ebeveyn çocuk iletişim tarzı açısından incelenmesi önerilmektedir.

6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Okullarda müdür, öğretmen ve velilere ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili çalıştay ya da seminer verilmesi önerilebilir. Bu, hem ebeveynlerin ruh sağlığını güçlendirecek hem de ebeveynlik becerilerini yetkin bir şekilde yürütebilmelerine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda okullardan başlamak üzere ebeveynlere hedef değil değer odaklı bir bakış açısı kazandıracaktır.

2. Özel gereksinimli bireye sahip ebeveynlerin daha çok bir arada bulunduğu özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde kurum psikologları ve psikolojik danışmanları aracılığı ile ebeveyn psikolojik esnekliği ile ilgili çalıştay ya da seminer düzenlenmesi önerilebilir. Böylelikle daha çok stresli durumlarla karşı karşıya kalan özel gereksinimli bireye sahip ebeveynlere ebeveynlik sürecine dair farkındalık ve kendilerine özşefkat becerileri kazandırılarak psikolojik esneklik düzeyleri yükseltilebilir ve değer odaklı, daha yetkin bir ebeveyn olmalarına katkı sağlanabilir.
3. EPEÖ, cevaplama süresinin kısa süreli (5-10 dk), değerlendirmesi kolay, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olması yönüyle ilköğretim ve ortaokul rehberlik servislerinde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde kısaca ebeveynlik ile ilgili tüm alanlarda uygulama rahatlığı sağlayabilir.
4. Özellikle Covid-19 gibi küresel problemlerde, ebeveynlere nasıl bir ebeveyn oldukları konusunda farkındalık kazandırma çalışmaları yürütülebilir. Aynı zamanda internet üzerinden daha büyük kitlelere ulaşabilmek adına özşefkat becerileri geliştirme kampanyalı çalışmalar başlatılabilir.
5. Ebeveynlerin ulaşılabilirdiği ve yoğun olarak bir araya geldiği okullarda ebeveynlere özgü farkındalık ve kabul temelli atölye çalışmaları düzenlenebilir.

7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Editionatıf sistemi kullanılmıştır.)

- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716.
- Akkök, F., Aşkar, P., & Karancı, N. (1992). Özürlü bir çocuğa sahip anne-babalardaki stresin yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 8-12.
- Allen, N., B., Sheeber, L., & Yap, M., B., H. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology*, 2(10).<https://doi.org/10.1007/s10567-006-0014-0>
- Arendell, T. (1997) A Social Constructionist Approach to Parenting. In T. Arendell (Ed.), *Contemporary Parenting Challenges and Issues* (ss. 22-23). Sage Publications.
- Arıcı Özcan, N., İslamoğlu, M., & Yakut, A. (2019). Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü. *Kadem Kadın Aratırmaları Dergisi*, 5(2), 237-261.<https://doi.org/10.21798/kadem.2020558049>
- Arman, N. (2009). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anne ve babaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile tükenmişlik ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Aydın Sünbül, Z., Çekici, F., & Malkoç, A. (2018). The Psychometric Properties of The Mindfulness In Parenting Questionnaire In Turkish Sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 175-188.<https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070210>
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 533-549.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Bağatarhan, U., P., D., T., & Nazlı, S. (2013). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 67-88.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Baran, N. (2019). Değişen toplumsal yapıda ebeveyn tutumlarının, ebeveynlerin kamuda çalışma durumuna göre, sosyodemografik özellikleri açısından farklılıkların incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S., ve Roche, B. (Ed). (2001). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative control on child behavior. *Child Development*, 37, 887–907.<https://doi.org/10.2307/1126611>
- Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfıkar, S., Shafique, N., & Khalid, M. A. (2021). Impact of

- Parenting Styles on Psychological Flexibility Among Adolescents of Pakistan: A Cross-Sectional Study. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00754-z>
- Bilton, T., Bonnett, K., Jones, P., Lawson, T., Skinner, D., Stanworth, M., & Webster, A. (2002). *Introductory Sociology* (4. Baskı). Palgrave Macmillian.
- Blackledge, J., & Hayes, S., C. (2006). Using acceptance and commitment therapy in support of parents of children diagnosed with autism. *Child and Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18. https://doi.org/10.1300/J019v28n01_01
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brassell, A. A., Rosenberg, E., Parent, J., Rough, J. N., Fondacaro, K., & Seehuus, M. (2016). Parent's psychological flexibility: Associations with parenting and child psychosocial well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 111-120. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.03.001>
- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L., & Sofronoff, K. (2015). Does Stepping Stones Triple P plus acceptance and commitment therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 58-66. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.001>
- Brown, F. L., Whittingham, K., & Sofronoff, K. (2015). Parental experiential avoidance as a potential mechanism of change in a parenting intervention for parents of children with pediatric acquired brain injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 40, 464-474. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsu109>
- Bruce, T. (2010). *Early childhood: A guide for students* (2. Baskı). Sage.
- Burke K., Brennan L., & Cann W. (2012). Promoting protective factors for young adolescents: ABCD Parenting Young Adolescents Program randomized controlled trial. *J Adolesc.* 35(5), 13-28. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.05.002>
- Burke, K. (2013). Parental Psychological Flexibility in Parenting of Adolescents. (Doktora Tezi)
- Burke, K., & Moore, S. (2014). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(4), 548-557. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x>
- Burke, K., Muscara, F., McCarthy, M., Dimovski, A., Hearps, S., Anderson, V., & Walser, R. (2014). Adapting acceptance and commitment therapy for parents of children with life-threatening illness: pilot study. *Families, Systems, & Health*, 32(1), 122. <https://doi.org/10.1037/fsh0000012>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Şekercioğlu, G. (2010). *Çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi Yayınları.
- Byrne, L., Donovan, C., & Shiels, A. (2020). Recharge: a preliminary evaluation of an emotion regulation enhanced CBT-i intervention for insomnia in early adolescence. *Behavioural and*

- cognitive psychotherapy*, 48(1), 121-126. <https://doi.org/10.1017/S1352465819000481>
- Cairns, R. B. (1979). *Social development: The origins and plasticity of interchanges*. Freeman.
- Canavarro, M. C., Fonseca, A., & Moreira, H. (2020). Is parental psychological flexibility a (uni) dimensional construct? A bifactor analysis of the Portuguese version of the parental acceptance questionnaire (6-PAQ). *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00991-y>
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *The handbook of attachment (2. Baskı.)* (pp. 3 -22). Guilford.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical assessment, research, and evaluation*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Coyne, L. W., Dickstein, S., Low, A., Miller, R., & Seifer, C. (2006). Mothers' empathic understanding of their toddlers: Associations with maternal sensitivity and depression. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 483-97. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9099-9>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things first: parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior analysis in practice*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Coyne, L., & Murrell, A. (2009). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger Publications.
- Cummings, E. M., Braungart-Rieker, J. M., & Rocher-Schudlich, D. T. (2003) Handbook of psychology. In R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks & J. Mistry (eds.) *Emotion and personality development in childhood*, (ss. 211-239). Volume 6 developmental, John Wiley & Sons.
- Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Yüksek Lisans tezi). Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik Özden, C. (2014). *Çocuk kontrolü gençlerin öz düzenleme ve düzeltmeye yönelik etkisi* (Yüksek Lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Demick, J. (2006). Parental development: Theory and practice. In R. L. Mosher, D. J. Youngman, & J. M. Day (Eds.), *Human development across the life span: Educational and psychological applications* (pp. 177 -193). Praeger.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B., & Arıcak, O. T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 953-968.
- Diamantopoulos A., & Siguaw JA. (2000). *Introducing LISREL: A Guide For The Uninitiated*. SAGE.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2003). (2021, Şubat 6). *Promoting the health of young people in Custody*. <http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf>
- Easterbrooks, M. A., Bartlett, J. D., Beeghly, M., & Thompson, R. A. (2013). Social and emotional development in infancy. In I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of psychology (2. Baskı, Vol. 6, pp. 91 -120)*. John Wiley & Sons.
- Eldeleklioğlu, J., & Kuzgun, Y. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Field, A. (2000). *Discovering Statistics using SPSS for Windows*. Sage Publications.
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2020). Spanish validation of the parental acceptance questionnaire (6-PAQ). *International Journal of Clinical and Health*

- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2021). Effectiveness of a Web-Based Intervention on Parental Psychological Flexibility and Emotion Regulation: A Pilot Open Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2958.<https://doi.org/10.3390/ijerph18062958>
- Follette, V. M., Hayes, S. C., & Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Fonagy, P., & Roth, A. (2005). *What works for whom? A critical review of psychotherapy research* (2. Baskı). Guilford Press.
- Galinsky, E. (1981). *Between generations: The six stages of parenthood*. Times Books.
- Geary, D. C. (2006). Evolutionary developmental psychology: Current status and future directions. *Developmental Review*, 26, 113-119.<https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.02.005>
- Gershoff, E. T. (2013). Spanking and child development: We know enough now to stop hitting our children. *Child Development Perspectives*, 7, 133-137. <https://doi.org/10.1111/cdep.12038>
- Ginott, H. G. (2009). *Between parent and child: he bestselling classic that revolutionized parent-child communication*. Random House LLC.
- Gladning, S. (2015). *Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. (İ. Yıldırım & İ. Keklik, Çev.). PDR Derneği Yayınları.
- Goldenthal, P. (2005). *Helping children and families: A new treatment model integrating psychodynamic, behavioral, and contextual approaches*. John Wiley & Sons.
- Goldsmith, D. F., Oppenheim, D., & Wanlass, J. (2004). Separation and reunification: Using attachment theory and research to inform decisions affecting the placements of children in foster care. *Juvenile and Family Court Journal*, 55(2), 1-13.<https://doi.org/10.1111/j.1755-6988.2004.tb00156.x>
- Greene, R. L., Field, C. E., Fargo, J. D., & Twohig, M. P. (2015). Development and validation of the parental acceptance questionnaire (6-PAQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 170-175.<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.05.003>
- Grusec, J. E. (1992). Social learning theory and developmental psychology: The legacies of Robert Sears and Albert Bandura. *Developmental Psychology*, 28, 776 - 786. <https://doi.org/10.1037/10155-016>
- Gülşen, B., & Özer, F. G. (2009). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Stresle Baş Etme Durumları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5).
- Harbers, K. L., & Pianta, R. C. (1996). Observing mother and child behavior in a problem-solving situation at school entry: Relations with academic achievement. *Journal of School Psychology*, 34(3), 307-322.[https://doi.org/10.1016/0022-4405\(96\)00017-9](https://doi.org/10.1016/0022-4405(96)00017-9)
- Hayes, S. C., & Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations, and a behavior-analytic view of the purposes of science. *The Behavior Analyst*, 9(2), 175-190.<https://doi.org/10.1007/BF03391944>
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Context Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>

- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science+ Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2. Baskı). Guilford Press.
- Hemphill S. A. & Littlefield L. (2006). Child and family predictors of therapy outcome for children with behavioral and emotional problems. *Child Psychiatry and Human Development*, 36(3), 329-349. <https://doi.org/10.1007/s10578-005-0006-1>
- Henson, R. K. & Roberts, J. K. (2006). Exploratory factor analysis in published research: Common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 393-416. <https://doi.org/10.1177/0013164405282485>
- Hofmann S. G., & Asmundson G., J., G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clin Psychol Rev*, 28: 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Holden, G. W. (2002). Perspectives on the effects of corporal punishment: Comment on Gershoff. *Psychological Bulletin*, 128, 590-595. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.590>
- Holden, G. W. (2020). *Parenting: A dynamic perspective*. (3. Baskı). Sage Publications.
- Horowitz, F. D. (1992). John B. Watson's legacy: Learning and environment. *Developmental Psychology*, 28, 360-367. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.3.360>
- İkizoğlu, G. (2019). Bilişsel davranışçı kuramda çift terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 59-69.
- Kağızmanlı, N., & Peker, A. (2018). Ebeveyn tutumlarının ergenlerin akademik güdülenme düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 210-224. <https://doi.org/0.17860/mersinefd.338252>
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kaiser, A. P., & Hancock, T. B. (2003) Teaching parents new skills to support their young children's development. *Infants & Young Children*, 16, 9-21.
- Kanak, M., & Pekdoğan, S. (2015). Ergenlerin utangaçlık düzeylerinin anne-baba tutumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. <https://doi.org/10.9761/JASSS2748>
- Kanstrup, M., Wicksell, R., K., Kemani M, et al. (2016). A clinical pilot study of individual and group treatment for adolescents with chronic pain and their parents: Effects of acceptance and commitment therapy on functioning. *Children*, 3, 1–

- Kantor J. R. (1970). An analysis of the experimental analysis of behavior (TEAB). *J Exp Anal Behav*.13(1), 101–108.<https://doi.org/10.1901/jeab.1970.13-101>
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equations modeling*. Guilford.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling. Sage.<https://dx.doi.org/10.4135/9781446268261.n31>
- Levin, I., & Trost, J. (1992). Understanding the concept of family. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, **41**(3), 348–351. <https://doi.org/10.2307/585202>
- Luster, T., & Okagaki, L. (2006). *Parenting: An ecological perspective* (Vol. 2). Routledge.
- Maccoby, E. ve Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of Child Psychology: Socialization, Personality, and Social Development* (pp. 1-10) (Vol 4), Wiley.
- Maccoby, E. (2002). Parenting effects: Issues and controverties. InJ. G. Borkowski, L. S. Ramey, &M. Bristol-Power (Eds.), *Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual and social-emotional development* (s. 35-47). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Macdonald, K. (1992). *Warmth as a Developmental Construct: An Evolutionary Analysis*.SRCD Careers. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01659.x>
- Marsh, I. (2000). *Sociology-making sense of society* (2. Baskı). Prentice Hall.
- Mazumdar, K., Sen, I., Gupta, P., & Parekh, S. (2021). Psychological well-being of Indian mothers during the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology*. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000024>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (mipq): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, **8**, 232–246.<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- McCracken, L. M., & Velleman, S. C. (2010). Psychological flexibility in adults with chronic pain: a study of acceptance, mindfulness, and values-based action in primary care. *Pain*, **148**(1), 141-147.
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C.(2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: the mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, **89**(4), 369–384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of youth and adolescence*, **49**(1), 192-211.<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Murrell, A. R., & Wilson, K. G. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. In Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.), *Mindfulness & Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (ss. 120-151). Guilford Press.
- Murrell, A. R., Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). ACT with children, adolescents, and their parents. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 249-273).

Springer.

- Narvaez, D., Gettler, L. T., Braungart-Rieker, J. M., Miller-Graff, L. E., & Hastings, P. D. (2016). The flourishing of young children: Evolutionary baselines. In D. Narvaez, J. M. Braungart-Rieker, L. E. Miller-Graff, L. T. Gettler, & P. D. Hastings (Eds.), *Contexts for young child flourishing: Evolution, family, and society* (pp. 3–27). Oxford University Press.
- Öst, L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 46(3), 296-321. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.12.005>
- Özdemir, M. Ç. (2007). Toplumsal değişme karşısında aile ve okul. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 5(2).
- Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Castalia.
- Pianta, R. C., Reeve, R. E., & Smith, N. (1991). Observing mother and child behavior in a solving situation at school entry: Relations with classroom adjustment. *School Psychology Quarterly*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.1037/h0088238>
- Raftery-Helmer, J. N., Moore, P. S., Coyne, L., & Reed, K. P. (2016). Changing problematic parent-child interaction in child anxiety disorders: The promise of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.08.002>
- Ruskin, D., Campbell, L., Stinson, J., & Ahola Kohut, S. (2018). Changes in Parent Psychological Flexibility after a One-Time Mindfulness-Based Intervention for Parents of Adolescents with Persistent Pain Conditions. *Children (Basel, Switzerland)*, 5(9), 121. <https://doi.org/10.3390/children5090121>
- Sarıkaya, S. (2011). *Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Lawrence Erlbaum Ass.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginners guide to structural equation modeling*. Routledge.
- Solomon, J., & George, C. (2008). The measurement of attachment security and related constructs in infancy and early childhood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment (2. Baskı)* (pp. 383 -416). Guilford.
- Steinberg, L. (1990). *Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied ecological niches*. New Jersey.
- Steinberg, L., & Morris, A., S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Stevens, J. P. (2002). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. (4. Baskı). Lawrence Erlbaum Association, Inc.
- Sümer, N., Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri : Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (25), 42-59.
- Şahin, T. F. (2003). Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. İçinde M. Sevinç (Ed.), *Çocuğun Gelişimi ve Eğitiminde Babanın Rolü*. Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin, T. F. (2003). Çocuğun Gelişimi ve Eğitiminde Babanın Rolü. İçinde M. Sevinç (Eds.), *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*. Morpa Kültür Yayınları.

- Şendil, G. (2003). *Çocuk, Ergen ve Anne Baba*. Çantay Yayınları.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ekinoks Yayıncılık.
- Tabachnick B., & Fidell, L. (2007). *Using multivariate statistics*, (5. Baskı.). Allyn and Bacon.
- Taşkın L. (2015). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği* (13. Baskı). Sistem Ofset Matbaacılık.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications
- Trivers, R. (1974). Parent-Offspring Conflict. *American Zoologist*, 14(1), 249–264. <https://doi.org/10.1093/icb/14.1.249>
- Ulus, L. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.
- Yaprak, B. (2007). İlköğretim öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumunun diskriminant analiziyle belirlenmesi ve benlik saygısı ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi üzerine bir uygulama (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuzer, H. (2010). *Ana-Baba ve Çocuk*. Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2017). *Ana-Baba Okulu*. (21. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Yıldız, S. A. (2006). Ebeveynin sorun çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24, 231-244.
- Yıldırım, D. D. (2018). *10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumu ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, V., & Çelik, H. E. (2009). *Lirsel ile yapısal eşitlik modellemesi-1*. Pegem Yayıncılık.
- Yu, Y., & Xiao, Y. (2021). Coparenting Alleviated the Effect of Psychological Distress on Parental Psychological Flexibility. *Frontiers in Psychology*, 2980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646380>
- Zhihong, LI, Yang, L., Zhu, L. ve Zhu, Z. (2018). Ebeveyn Psikolojik Esneklik Anketi'nin Çince versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği üzerine bir ön çalışma. *Çin Ruh Sağlığı Dergisi*, 32 (2), 166-173. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2018.02.014>
- Wang, J., N., Liu, L., & Wang, L. (2013). Prevalence and associated factors of emotional and behavioural problems in Chinese school adolescents: A cross-sectional survey. *Child: Care, Health and Development*, 40(3), 319–326. <https://doi.org/10.1111/cch.12101>
- Wilson, K., Gonzalez, P., Romero, T., Henry, K., & Cerbana, C. (2010). The effectiveness of parent education for incarcerated parents: An evaluation of parenting from prison. *Journal of Correctional Education*, 61(2), 114-132.

8. EKLER

EK 1 Ebeveyn Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daima Doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1	Duygularım, olmak istediğim ideal ebeveyn olma yolunda bana engel olur.							
5	Acı veren hatıralarım istediğim gibi bir ebeveyn olmamı engeller.							
		1	2	3	4	5	6	7
9	Çocuğum yanlış bir şey yaptıysa hissedeceğim suçluluk duygusuyla baş edemem.							
13	Çocuğumun davranışından ben sorumluyum.							
		1	2	3	4	5	6	7
14	Yorgun, stresli, üzgün ya da kızgın hissetsem bile ebeveynlik sorumluluklarımı yerine getirebilirim.							
16	Hislerim ve düşüncelerim ne olursa olsun, çocuklarımla iyi bir ilişki kurabilirim.							

EK 2 Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Lütfen, son iki hafta içerisindeki ebeveynliğiniz ve çocuğunuzla iletişiminizi düşününüz. Her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve bu maddenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz; (1) nadiren (2) bazen, (3) sık sık, (4) neredeyse her zaman. Her bir maddeyi size en uygun şekilde yanıtlamaya çalışınız.

	Son iki hafta içerisinde ne sıklıkla....	1 Nadiren	2 Bazen	3 Sık sık	4 Neredeyse her zaman
1	Çocuğunuzla konuşurken onu dikkatle dinlediniz ve çocuğunuzu dikkate aldınız.	1	2	3	4
3	Size anlatmasa da çocuğunuzun ne düşündüğünü söylebildiniz.	1	2	3	4
5	Duygularınızın çocuğunuzu nasıl etkilediğini fark ettiniz.	1	2	3	4
9	Çocuğunuzundavranış biçiminin nedenlerini anladınız.	1	2	3	4
10	Çocuğunuzla eğlendiniz ve onunla komiklikyaptınız.	1	2	3	4
12	Ebeveynlik yapma biçiminizin ideal ebeveynliğe yakın olduğunu düşündünüz.	1	2	3	4
16	Çocuğunuza tepki göstermeden önce onun davranışı hakkındaki düşüncelerinizi fark ettiniz.	1	2	3	4
18	Çocuğunuzu cezalandırmadan önce biraz durup düşündünüz.	1	2	3	4
21	Ebeveynliğiniz hakkında zaman ayırıp düşündünüz.	1	2	3	4

EK 3 Kabul ve Eylem Formu-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru	Daima Doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
2	Hislerimden korkarım.							
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.							