



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EBEVEYNLERİN İYİ OLUŞLARINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-
ANLAYIŞ VE EBEVEYNLİK STRESİNİN ROLÜ: BURSA İLİ ÖRNEĞİ**

DOKTORA TEZİ

Ahmet ÖZTÜRK
0000-0001-9469-838X

BURSA-2022



**T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EBEVEYNLERİN İYİ OLUŞLARINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-
ANLAYIŞ VE EBEVEYNLİK STRESİNİN ROLÜ: BURSA İLİ ÖRNEĞİ**

DOKTORA TEZİ

**Ahmet ÖZTÜRK
0000-0001-9469-838X**

**Danışman
Prof. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA**

BURSA-2022

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Ahmet ÖZTÜRK

10/06/2022

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

“Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği” adlı doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Ahmet ÖZTÜRK

Danışman
Prof. Dr. Raşsan SİVİş ÇETİNKAYA

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Sedat YÜKSEL



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 06/06/2022

Tez Başlığı / Konusu: Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği

Yukarıda başlığı gösterilen tez a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 173 sayfalık kısmına ilişkin, 06/06/2022 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı benzerlik tespit programından (*Turnitin*)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 3'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

1-Kaynakça hariç

2-Alıntılar hariç/dâhil

3-5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir benzerlik içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Ahmet ÖZTÜRK

Öğrenci No: 811833001

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü Y. Lisans Doktora

Danışman

Prof. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA, 07/06/2022

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında 811833001 numaralı Ahmet ÖZTÜRK'ün hazırladığı “Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği” konulu doktora çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 10/06/2022 günü 12:45-13:45 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonucunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı
Prof. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Minara ALİYEVA ÇINAR
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Meryem VURAL BATIK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ERKAN ATİK
Başkent Üniversitesi

*Ona daha aydınlık bir gelecek getirmesi dileğiyle
Biricik oğlumuz Kıvanç 'a...*

ÖN SÖZ

Ebeveyn olmak, zorlu sorumluluklar almayı gerektiren bir iş olmasına rağmen aynı zamanda hayata anlam duygusu katan en önemli toplumsal rollerden biridir. Çoğu ebeveyn hayatlarının önemli bir bölümünde çocuklarının iyiliği konusunda ciddi endişeler yaşamakta ve sürekli bakım sağlama sorumluluğundan dolayı zorlu duygularla baş başa kalmaktadır. Günümüzde ebeveynler, kendi duygusal rezervlerini tüketirken çocuklarının ihtiyaçlarına cevap vermek için fazladan kaynaklara her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Ebeveynlerin iyi oluşlarına etki eden değişkenleri araştırmak, ebeveynlerde ve çocuklarında olumlu duygular inşa etme açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Ebeveynlikte öz-anlayış ve bilinçli farkındalık kavramları Türkiye’de yeni bir araştırma hattıdır. Bu değişkenlerin ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerine daha önce bakılmamıştır. Mevcut araştırma ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini artırmaya ve stresle baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik yapılacak müdahalelerin öz-anlayış ve bilinçli farkındalık temelli yapılandırılabilmesi için teorik bir çerçeve sunmuştur. Araştırmanın ebeveynlerle çalışan psikolojik danışmanlara, ruh sağlığı alanında çalışan diğer uzmanlara ve konuyla ilgilenen araştırmacılara ebeveynlerin iyi oluşlarını desteklemede ve müdahale etmede yeni bakış açıları sunacağını ümit ediyorum.

Lisansüstü öğrenimime başladığımdan beri desteğini hep yanımda hissettiğim, akademik duruşu ve bilim insanlığıyla hep model almaya çalıştığım ve ayrıca öğrencisi olmaktan onur duyduğum tez danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA’ya teşekkür ederim.

Tez izleme komitesinde ve tez jürimde bulunan, değerli önerileri ve katkılarıyla tezimin şekillenmesine ve daha nitelikli hale gelmesine katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU’na, Doç. Dr. Minara ALİYEVA ÇINAR’a, Doç. Dr. Meryem VURAL BATIK’a ve Dr. Zeynep ERKAN ATİK’e teşekkür ederim.

Her daim bana güvenen ve güç veren annem, babam ve ablama teşekkür ederim.

Üniversite yıllarından beri bu yolda beraber yürüdüğümüz, her konuda bana inanan, sonsuz sabrı ve desteğiyle hep yanımda olan sevgili eşim Nevin COŞKUN ÖZTÜRK’e teşekkür ederim.

Ve son olarak doğduğundan beri bana ilham olan, beni her gün şaşırtan, her şeyi tekrar sorgulatıp farklı açılardan bakmamı sağlayan, babası olmaktan gurur duyduğum canım oğlum Kıvanç’a teşekkür ederim.

Ahmet Öztürk

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Ahmet ÖZTÜRK
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimler Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği	Doktora
Sayfa Sayısı	XVII + 156
Mezuniyet Tarihi	21/06/2022
Tez Danışman(lar)ı	Prof. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA

EBEVEYNLERİN İYİ OLUŞLARINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ VE EBEVEYNLİK STRESİNİN ROLÜ: BURSA İLİ ÖRNEĞİ

Bu araştırmada normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip olan ebeveynlerin iyi oluş düzeyleriyle bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ek olarak araştırmada ebeveyn rolü, yaşı, eğitim düzeyi, algıladığı sosyo-ekonomik durumu, herhangi bir işte çalışıyor olma/olmama durumunun ebeveynlerin iyi oluşları üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 yılı bahar döneminde Bursa ili sınırlarında yaşayan normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip 785 (449 anne, 336 baba) ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla PERMA İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Anne Baba Stres Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda ebeveynlerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Veriler IBM SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerden önce verilerin tek yönlü ve çok yönlü uç değerleriyle normallik varsayımları incelenmiştir. Ölçeklerden alınan puanların normalliği toplanan verilerin dağılımına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları ile birlikte histogram grafiklerinin incelenmesiyle değerlendirilmiştir. Ayrıca çoklu regresyon analizi sayıltılarını karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Analizlerde ebeveyn rolü ve çalışma durumu için bağımsız gruplar için t testi; yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik durum değişkeni için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluşu yordayıp yordamadığını kontrol etmek ve her bir değişkenin yordama gücünü ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon ve adimsal regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri yaşlarına ve

algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık gösterirken ebeveyn rolüne (anne, baba), eğitim düzeylerine ve herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordarken ebeveynlik stresi anlamlı bir şekilde ve negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü bağımsız değişken olduğu ve bunu sırasıyla, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Ebeveynlik, iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi.

ABSTRACT

Name and Surname	Ahmet ÖZTÜRK
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Educational Sciences
Branch	Psychological Counseling and Guidance
Degree Awarded	PhD
Page Number	XVII + 156
Degree Date	21/06/2022
Supervisor (s)	Prof. Dr. Raşan SİVİŞ ÇETİNKAYA

THE ROLE OF MINDFULNESS, SELF-COMPASSION AND PARENTAL STRESS ON THE WELL-BEING OF PARENTS: THE CASE OF BURSA

In this study, the relationship among the well-being levels of the parents having normally developed children aged 6-14 years, mindfulness, self-compassion and parental stress has been analyzed. In addition to this, the impact of parental role, their age, education level, perception of their socioeconomic status and employment status on well-being levels of the parents has been studied. 785 parents (449 mothers, 336 fathers) having normally developed children aged 6-14 years living in the Bursa province in the spring semester of 2020-2021 educational year comprise the working group of the study. With the aim of obtaining the data for the study, PERMA Well-Being Scale, Mindful Attention and Awareness Scale, Self-Compassion Scale and Parent Stress Scale have been applied. Besides, so as to define the sociodemographic qualities of the parents, Personal Information Form has been developed by the researcher. The data have been analyzed with the help of IBM SPSS 26 programme. Prior to the analyses, one-way and multi-directional extreme values and normality assumptions have been studied. The normality of the scores obtained from the scales has been assessed by analyzing the histogram graphics along with the skewness and kurtosis coefficients of the collected data. Additionally, whether it meets the assumptions of multiple regression analysis has been focused on. In terms of studying analyses, t-test for independent groups as for parental role and employment status and one-way ANOVA for the age, educational status and perceived socio-economic status have been used. In order to figure out whether mindfulness, self-compassion and parental stress predict the well-being and reveal the predictive power of each variable, multiple regression and stepwise regression

analyses have been carried out. According to the findings of the study, while the well-being levels of the parents significantly vary as for their age and perception of their socio-economic status, they do not significantly vary as for the parental role (maternal-paternal), education level and employment status. While mindfulness and self-compassion significantly and positively predict the well-being levels of the parents, parental stress significantly and negatively predict the well-being levels of the parents. Furthermore, it has been concluded that mindfulness is the most powerful independent variable predicting the well-being levels of the parents, followed by the two other independent variables, self-compassion and parental stress, respectively.

Key words: Parenthood, well-being, mindfulness, self-compassion, parental stress.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI.....	ii
BENZERLİK RAPORU.....	iii
ÖN SÖZ.....	vi
ÖZET.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Problemi.....	4
1.3. Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	5
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
2.1. Pozitif Psikoloji ve Ebeveynlik.....	10
2.2. İyi Oluş	14
2.2.1. İyi Oluş Kavramı	14
2.2.2. İyi Oluş Kuramları.....	15
2.3. İyi Oluş ve Demografik Değişkenler	20
2.3.1. Yaş	20
2.3.2. Eğitim Düzeyi.....	20
2.3.3. Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	22
2.3.4. Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma ya da İşsizlik.....	23
2.4. İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler	23
2.4.1. Bilinçli Farkındalık.....	25

2.4.2. Öz-Anlayış.....	30
2.4.3. Ebeveynlik Stresi.....	30
2.5. İyi Oluşla İlgili Araştırma Bulguları.....	35
2.5.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	35
2.5.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Modeli.....	52
3.2. Çalışma Grubu.....	52
3.3. Veri Toplama Süreci.....	54
3.4. Veri Toplama Araçları.....	54
3.4.1. PERMA İyi Oluş Ölçeği	54
3.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	55
3.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği	56
3.4.4. Anne Baba Stres Ölçeği	57
3.4.5. Kişisel Bilgi Formu.....	58
3.5. Verilerin Analizi.....	58

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

BULGULAR.....	62
4.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular.....	62
4.1.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Rolüne Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular	62
4.1.2. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular.....	63
4.1.3. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular	64
4.1.4. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular.....	65
4.1.5. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma Durumuna Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular.....	68
4.2. Ebeveynlerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	68
4.2.1. Ebeveynlerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular	69

4.2.2. Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizine İlişkin Bulgular 69

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	78
5.1. Tartışma	78
5.1.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma	78
5.1.2. Ebeveynlerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma	86
5.2. Sonuç	96
5.3. Öneriler	101
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	101
5.3.2. Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler	102
5.3.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler	103
KAYNAKÇA	104
EKLER	143
ÖZ GEÇMİŞ	143

Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1.Seligman'a (2011) Göre Bilinçli Farkındalıkla Beraber Gelen Erdem ve Karakter Güçleri.	27
2.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Demografik Bilgileri.....	53
3.Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu.....	59
4.PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	60
5.Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	60
6.Öz-Anlayış Ölçeği'ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	61
7.Anne Baba Stres Ölçeği'ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	61
8.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Ebeveyn Rolü Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	62
9.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Yaşlarına Göre İyi Oluş Düzeylerine İlişkin n, \bar{X} ve SS Değerleri.....	63
10.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Yaşlarına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	63
11.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Yaşlarına Göre İyi Oluş Düzeyindeki Farklılığın Analizine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları.....	64
12.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Eğitim Düzeylerine Göre İyi Oluşlarına İlişkin n, \bar{X} ve SS Değerleri.....	65
13.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	65
14.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyi Oluşlarına İlişkin n, \bar{X} ve SS Değerleri.....	66
15.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	66
16.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyi Oluş Düzeyindeki Farklılığın Analizine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları.....	67
17.Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Ebeveynlerin Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları.....	68
18.Ebeveynlerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu.....	69
19.Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	70

20.Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	71
21. Annelerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu.....	72
22. Annelerde İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	73
23. Annelerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	74
24. Babalarda İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu.....	75
25. Babalarda İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	75
26. Babalarda İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	76

Şekiller Listesi

Şekil/Çizelge

Sayfa

Şekil 1. Seligman (2002) tarafından tanımlanan Pozitif Psikoloji Ebeveynlik Modeli.....12

Kısaltmalar Listesi

PERMA: P (Olumlu Duygular), E (Bağlanma), R (Olumlu/İyi İlişkiler), M (Anlam), A (Başarı)

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

ÖÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

ABSÖ: Anne Baba Stres Ölçeği

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

MBSR: Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı

MBCT: Bilinçli Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

DPT: Diyalektik Davranış Terapisi

MBCL: Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam Temel Eğitimi

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmada ele alınan problem durumuna, amaca, problem sorularına, gerekçe ve öneme, yapılan varsayımlara, sınırlılıklara ve çalışmada kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ebeveyn, bir çocuğun hayatında benzersiz ve yeri doldurulamaz duygusal bir bağ kurduğu önemli bir kişidir (Rohner vd., 2012). Bağlanma teorisi çerçevesinde ebeveynler bağlanma figürleridir (Bowlby, 1982). Aile, etkileşim içinde olan sistemsel bir yapıdan oluşur (Conoley ve Conoley, 2009; Conoley vd., 2014). Aile sistemi, üye etkileşimleri ve çevresel etkiler dikkate alınarak bütünsel olarak incelendiğinde ailelerin daha iyi anlaşıldığını savunan *Genel Sistemler Teorisine* (von Bertalanffy, 1968) dayanmaktadır. Spesifik olarak ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarına gıda ve güvenlik ihtiyaçlarını sağlamanın ötesinde olan karmaşık bir biyolojik ve sosyal süreç olarak kabul edilir (Lerner vd., 2002). Ebeveynliğin, belirli bir kültür içinde eğitim, ekonomik, politik ve sosyal kurumları da ilgilendiren, en az iki neslin üyeleri arasında yaşam boyu süren iki yönlü bir süreç olduğu görülmektedir.

Ebeveynlik çocuğun psikolojik uyumunu (Briesmeister ve Schaefer, 2007; Dwairy ve Dor, 2009; Griffin vd., 2000; Rasmussen, 2009) ve iyi oluşunu (Moore ve Keyes, 2003) hayatı boyunca etkilemektedir. Günümüzde aileler okul performans kaygısı, üniversite kazanma baskısı, madde bağımlılığı, şiddet, ekonomik kaygılar, gıda terörü, yetersiz sağlık koşulları, sosyal medya kullanımı, sosyal adalet sorunları ve manevi anlamı ayırt etme gibi birçok ezici zorluk ve baskıyla karşı karşıyadır (Walsh, 2015). Çevresel ve psikososyal stres faktörleri, aileler üzerinde baskı oluşturmaktadır. Günümüzde ailelerin karşılaştığı birçok stres ve zorluğa rağmen, birçok ebeveyn hayatlarında ve çocuklarının yaşamlarında denge, otantik mutluluk ve iyi oluş elde etmek için çabalamaktadır (Seligman, 2002). Ebeveynler, kendileri ve çocukları için iyi oluş elde etmek için çaba gösterirken bunu yapmak için gerekli olan kaynaklara ve müdahalelere her zamankinden daha fazla ihtiyaçları vardır (Huppert ve Johnson, 2010).

Son yıllarda psikolojide sadece zihinsel sağlık zorluklarıyla baş etmek yerine aile psikolojik sağlamlığını ve iyi oluşunu teşvik etmeye yönelik eğilimler oluşmaya başlamıştır (Kraayenbrink vd., 2018; Walsh, 2015). Amerikan Psikologlar Derneği'ne başkanlık yaptığı 1998 yılında pozitif psikoloji akımını başlatan Martin Seligman, "İdeal olarak, psikoloji en sağlıklı çocukların ne tür ailelerde yetiştiğini ortaya koymaya yardımcı olabilmelidir" (Seligman, 1999, s. 2) diyerek ailelerin sağlıklı çocuk yetiştirmedeki önemine vurgu

yapmıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) olumlu (pozitif) aile temasını, pozitif psikoloji üzerine birlikte yazdıkları temel makalelerinde ortaya koymuşlar ve başarılı ya da sağlıklı aileleri ortaya çıkaran dinamiklerin neler olduğu konusunun bilimsel olarak çalışılması ve anlaşılması gerektiğinin öneminden bahsetmişlerdir. Ayrıca bu konuda alandaki diğer araştırmacılara çağrıda bulunmuşlardır.

Ebeveynlik, keyifli ve gurur verici ancak aynı zamanda stresli ve zor bir roldür. Ebeveynlik, bazı koşullar altında çocukların iyi oluşunu desteklemekte, bazı koşullarda ise onları olumsuz etkilemektedir (Nelson vd., 2014). Bu farklı sonuçları gözden geçiren Nelson ve diğerleri (2014), ebeveynlik koşullarının kişilerde uyku bozukluğuna, olumsuz duygulara, finansal problemlere ve gergin ilişkilere neden olabileceği gibi aynı zamanda kişiye anlamlı bir hayat, amaç, yaşam doyumu, özerklik, sağlıklı ilişki, öz-yeterlilik, olumlu duygular ve sağlıklı bir kimlik sağlayabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Ebeveynlik-iyi oluş bağlantısı, ebeveynlerin iyi oluşlarını inşa etmelerine ve bu önemli rolde gelişmelerine yardımcı olan koşulları anlamının önemine işaret eder. Bu hedef, yukarıda da değinildiği gibi Seligman (1999) tarafından pozitif psikoloji alanının temel misyonun etrafında tanımlanmış gelişen (flourishing) aile tanımlaması ile uyumludur ve ufuk açıcı bir çalışma (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ile literatüre kazandırılmıştır. Olumlu duygular, Seligman'ın (2011) iyi oluş teorisinin bir parçasıdır. Bu teori, olumlu duyguların çocuk yetiştirenler için önemli bir rol oynadığını iddia etmektedir. Olumlu duygular, bireyi geliştiren ve daha sonra kullanmak için entelektüel, sosyal ve fiziksel kaynakları geliştiren bir gelişimi desteklerken olumsuz duygular kavga, kaçma veya etkileşimlerden çekilme ile sonuçlanır (Fredrickson ve Joiner, 2002). Bu nedenle, çocuklar pozitif ortamlarda olumlu duygular besleyen ebeveynler tarafından yetiştirildiklerinde, çocukların kendilerini güvende hissetme ve çevrelerini keşfetme olasılıkları daha yüksektir. Çocuklar keşfederken yaşamda olgunluğa doğru ilerler ve bu da olumlu duygularla sonuçlanır. Bu süreç olumlu bir davranış döngüsü yaratır. Olumsuz duygular, kaçma, savaşıma ve geri çekilme davranışları gibi sınırlı başa çıkma kaynakları üreten olumsuz bir davranış döngüsü ile sonuçlanır (Fredrickson ve Joiner, 2002; Marvin vd., 2002). Bu nedenle ebeveynler, bir çocuğun iyi oluş düzeyini artırmak için her iki tür duygunun çocuk üzerindeki etkilerinin farkında olmalıdır. Bu önermeyi destekleyen pekçok kanıt olumlu ebeveynlik müdahaleleri ile ilgili birçok araştırmada (Brown vd., 2014; Gulliford vd., 2015; Heinrichs vd., 2013; Jones vd., 2017; Roskam, 2014; Salmon vd., 2014) ortaya konmuştur. Yapılan bu araştırmalarda ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çocuğun iyi oluş gelişimini, başa çıkma ve problem çözme yeteneklerini ve gelecekte sağlıklı ilişkiler geliştirme kapasitesini etkilediğini göstermiştir.

Geçmiş çalışmalara bakıldığında pozitif psikoloji alanında ebeveynlik üzerine yapılan araştırmalar kayda değer ölçüde değildir. Donaldson ve diğerleri (2015) ve Rusk ve Waters (2013; 2015) pozitif psikoloji alanında henüz ebeveynler ve aileler üzerinde yeterince araştırma yapılmadığını bildirmişlerdir. Ebeveynliğin çocukluk gelişimi ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki önemli rolü ve pozitif psikolojinin gelecekteki yönelimi göz önüne alındığında bu durumun doldurulması gereken önemli bir boşluk olduğu anlaşılmaktadır. Ne yazık ki, psikoloji alanı bu konuda hala net cevaplar verememektedir, çünkü çocuklar ve aileler üzerinde yapılan araştırmaların çoğu patoloji (eksiklik, zayıflık) odaklı olmayı sürdürmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2006; Seligman, 2011; Seligman, 2012)

Alanda yapılan büyük ölçekli incelemeler, pozitif psikoloji araştırmalarının işyerleri ve okullar gibi kurumlara girmesine rağmen, aile kurumu üzerinde çok az araştırma yapıldığını göstermektedir (Donaldson vd., 2015; Rusk ve Waters, 2013, Waters, 2020). Waters (2016), 2006 yılında kuruluşundan itibaren 2016 yılı sonuna kadar Pozitif Psikoloji Dergisinde yayınlanan tüm makaleler içinde ebeveynlik üzerine çalışılmış makalelerin oranını belirlemek için bir çalışma yapmıştır. Ebeveynlik ile ilgili yayınlanmış makaleler, bu yılların altısında hiç yoktu. Ebeveynlikle ilgili makalelerin yayınlandığı yıllarda ise bu oran toplam yayınların %5 ile %2'si arasında değişiyordu. Pozitif Psikoloji Dergisinde son on yılda yayınlanan ebeveynlikle ilgili ortalama makale oranı %1,6 civarındadır (aktaran Waters ve Sun, 2016). Buna ek olarak, 4. Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi 380'den fazla bildiri alırken, bunlardan sadece beş tanesi ebeveynliğe odaklanmıştı (%1) ve bu bildirilerden sadece ikisi kongre programına kabul edilmişti (aktaran Waters ve Sun, 2016). Bu istatistikler, Seligman'ın aileler üzerinde pozitif psikoloji uygulamalarını incelemeye yönelik çağrısına rağmen, ebeveynlik konusunun sahada yetersiz temsil edildiğini göstermektedir. Gelişmekte olan dinamik bir topluluk içinde etkili ebeveynlik yapmanın önemi göz önüne alındığında bu alanda bir ihmal söz konusu olduğu görülmektedir.

Çeşitli demografik ve psikolojik faktörler ebeveyn iyi oluşunu etkilemektedir (Lerner vd., 2002). Bu faktörlerin bazıları müdahaleye diğerlerinden daha açıktır. Özellikle, ebeveynlerin rollerine getirdiği tutumlar, zihniyetler ve stratejiler ebeveynlerin üzerinde doğrudan kontrol sahibi olduğu ve böylelikle bilinçli olarak değiştirebildiği faktörlerdir (Nelson vd., 2014). Yapıcı ebeveynlik davranışları ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri, çocuklarının davranışlarındaki ve yaşam kalitesindeki gelişmelerle pozitif olarak ilişkilendirilirken, yıkıcı davranışlarla negatif olarak ilişkilendirilmiştir (Ahlin ve Antunes, 2015; Greder vd., 2017; Lambie ve Lindberg, 2016).

Ebeveynlik becerilerini artırmak isteyen anne ve babalar, bu konuda profesyonel danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyabilirler. Bununla birlikte, ebeveynlerin tümü, ebeveynlik becerilerini öğrenmek için terapi içeren yardımlara ihtiyaç duymaz ya da istemez (Sheridan vd., 2004). Kâr amacı gütmeyen devlet, eğitim veya sivil toplum kuruluşlarından yardım isteyebilirler. Ebeveynlere profesyonel yardım verebilecek meslek gruplarının başında psikolojik danışmanlar gelmektedir. Ebeveynlerde iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkinin bilinmesinin ve ebeveynlere verilecek olan profesyonel yardımlarda kaynak olarak kullanılmasının, alana ve uygulayıcıları olarak psikolojik danışmanlara önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırma Problemi

Bu araştırmada normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerin iyi oluşlarıyla bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stresleri arasındaki ilişkiler nasıldır?" sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. Diğer taraftan da normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğu olan ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin bireysel ve çevresel özelliklere (ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi, algıladığı sosyo-ekonomik durumu ve herhangi bir işte çalışıyor olma durumu) göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Alt problemler aşağıda verilmiştir.

1.3. Alt Problemler

Yukarıdaki araştırma probleminin daha ayrıntılı incelenmesi ve araştırmanın genel amacına ulaşmak için aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır.

1. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynin rolüne göre farklılaşmakta mıdır?
2. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynin yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
3. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
4. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin algıladığı sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?
5. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi ve iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
7. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

8. 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisi nedir?

9. 6-14 yaş arası çocuğa sahip annelerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisi nedir?

10. 6-14 yaş arası çocuğa sahip babalarda bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisi nedir?

1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Ebeveynlik, 1960'lardan bu yana psikoloji alanında birçok araştırmaya konu olmuştur ve son 50+ yıl boyunca araştırmacılar, ebeveynliğin çocuğun zihinsel sağlığını, uyumunu, beyin gelişimini ve yetişkinliğini etkileyen çeşitli boyutları incelemişlerdir (Mejia vd., 2012). Her ne kadar alandaki ebeveynlik araştırmaları olumsuzluğa ya da eksikliğe daha fazla eğilmiş olsa da pozitif yönelimli araştırmalar da (Conoley vd., 2014; Gulliford vd., 2015; Singh vd., 2014; Shin ve Lim, 2018; Waters ve Sun, 2016) ortaya çıkmaya devam etmektedir. Yakın zamanlarda pozitif psikolojinin ortaya çıkışı, pozitif yönelimli bilimi ivmelenen bir harekete dönüştürmesi sayesinde birçok araştırmacı bu alana odaklanmıştır. Pozitif psikoloji, insan erdemi, dayanıklılığı ve potansiyeli hakkındaki takdir edici bakış açısıyla, ebeveynlik araştırmacılarına aile hayatının olumlu ve sosyal yanını keşfetmeleri için geniş bir saha sağlamıştır (Seligman, 2011).

Ebeveynlik, kişinin yaşayabileceği en zorlu, en stresli ve aynı zamanda en ödüllendirici süreçlerden biri olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014). Ebeveynlik stresiyle ilgili yapılan araştırmalarda tutarlı olan bir bulgu, daha yüksek ebeveynlik stres düzeylerinin bir dizi olumsuz psikolojik sonuçla ilişkili olmasıdır. Örneğin, ebeveynlikte yaşanan depresyon ya da anksiyete daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi ile ilişkili bulunmuştur (Bailie vd., 2012; Misri vd., 2010; Williford vd., 2007). Ayrıca düşük ebeveynlik stresi seviyelerinin ebeveynlerin iyi oluşlarını olumlu etkilediğine dair bulgular mevcuttur (Brumariu, 2015). Artan ebeveynlik stresi yalnızca ebeveyni olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda çocuğun psikolojik durumunu da olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar, ebeveynlik stresinin daha yüksek seviyelerinin, çocukluktaki içselleştirme ve psikolojik zorlukları dışsallaştırmadaki artışla ilişkili olduğunu göstermektedir (Mesman ve Koot, 2000).

Son 15 yılda birçok araştırma (Bluth ve Wahler, 2011; Dumas, 2005; Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014; Moreira vd., 2014; Perez-Blasco vd., 2013; Sawyer, 2007), bilinçli farkındalığın ve öz-anlayışın etkili ebeveynlik için önemli değişkenler olduğunu ve çocuk sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Hem bilinçli farkındalık hem de öz-anlayış, artan iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Neff ve Beretvas, 2013; Zessin vd., 2015).

Bilinçli farkındalık, yargılamadan ve maksatlı olarak şimdiki ana odaklanma olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalığı uygulayan ebeveynler genellikle çocuklarının duygusal tepkilerine daha duyarlıdırlar ve daha düşük seviyelerde ebeveynlik stresi bildirmişlerdir (Benn, vd., 2012; Campbell vd., 2017; Coatsworth vd., 2010; Singh vd., 2010). Ebeveynler çocuklarıyla etkileşimlerini bilinçli farkındalık kullanarak ele aldıklarında ebeveynlik için gelişmiş bir kapasite geliştirirken sıcak ve doyurucu bir duygusal yaklaşım gösterirler (Duncan vd., 2009a). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuğun iyi oluşu üzerindeki etkilerini ortaya koyan pekçok deneysel araştırma (Bögels vd., 2008; De Bruin vd., 2014; Ferraioli ve Harris, 2013; Lilly ve Tungol, 2015; Singh vd., 2014) mevcuttur. Klinik ortamlardaki çalışmalar, bilinçli farkındalık temelli ebeveynliğin çocuk davranış problemlerini, dışsallaştırma sorunlarını ve saldırganlığı azaltmaya yardımcı olduğunu ve yaşam kalitesi ile olumlu ilişkisi olduğunu göstermiştir (Bögels vd., 2008; De Bruin vd., 2014; Ferraioli ve Harris, 2013; Lilly ve Tungol, 2015; Singh vd., 2007). Bilinçli farkındalık, aile üyelerinin minnettarlık kapasitelerini artırmalarına, anda kalmalarına ve otantik mutluluğa ulaşmalarına yardımcı olur (Goodman, 2005; Mars ve Oliver, 2016; Seligman, 2011).

Woodruff ve diğerleri (2013) ve Shin ve Lim (2018) öz-anlayışın, iyi oluşun ve psikolojik sağlığın önemli yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlar ve öz-anlayışın iyi oluşu tahmin etmek için özellikle önemli bir değişken olduğunu öne sürmüşlerdir. Öz-anlayış aynı zamanda bir bireyin daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma kapasitesini artırmaktadır (Neff ve Pommier, 2013). Ebeveynler çocuklarına yargılamadan özen göstermeyi öğrendikçe, çocuklarının ihtiyaçlarına duygusal olarak şefkatli bir şekilde karşılık verirler ve buna karşılık çocuklar da anlaşılabilirlik duygusu yaşarlar (Duncan vd., 2009b). Ayrıca Bögels ve diğerleri (2014), ebeveynlerin bilinçli farkındalık uygulamalarına zaman ayırdıklarında, öz-şefkat duygularını ve yargılamadan kabul etme becerilerini geliştirdiklerini ve bu durumun da ebeveynlerin iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve iyi oluş arasındaki anlamlı ilişkiler ortaya çıktıkça Sawyer-Cohen ve Semple (2010) bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğine dikkat çekmiştir.

Mevcut çalışmanın amacı, normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki potansiyel ilişkiyi ortaya koymaktır. Literatürde daha önce birçok çalışma iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi konusuna değinmiştir, ancak çok az araştırma (Greunke, 2019) bu değişkenleri birlikte ele almış ve olası farklılıkları belirlemek için hem anneleri hem de babaları içeren temsili bir örnekleme çalışmıştır. Mevcut araştırmalar, genel

olarak normal gelişim göstermeyen, yaygın ya da kalıcı gelişim bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinden oluşan çalışma gruplarıyla yapılmıştır (Heinrichs vd., 2013; Roskam, 2014; Russell, 2011). Özellikle Türkiye'de yaygın veya kalıcı bir sağlık tanısı olmayan veya normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın amacı, Seligman'ın (2011) iyi oluş teorisini kullanarak pozitif psikoloji perspektifinden literatürdeki bir boşluğu doldurmaya çalışmak ve normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinde bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırarak ebeveyn müdahalelerini yeniden çerçeveslendirmek için yeni kaynaklar sunmaktır.

Araştırma, sağlıklı ebeveyn gelişimini sağlamak ve bu amaca ulaşmak için ebeveynlere verilen profesyonel desteklerin maksimum fayda düzeyinde yapılandırılması açısından büyük önem arz etmektedir. Ebeveynlik beceri eğitimlerinde en son araştırma bulgularını kullanmak, ebeveynlerin daha az stres yaşamalarına, kendilerine ve çocuklarına daha şefkatle yaklaşmalarına ve iyi oluş hallerini artırmalarına (Anderson ve Guthery, 2015; Barlow ve Coren, 2018; Whittingham vd., 2015) yardımcı olabilir. Sosyal öğrenme teorisine göre (Bandura, 1976), çocuklar bu uygulamaları varoluş tarzlarına entegre ederken, yukarıda sayılan faydaların çocuğun eylem ve davranış biçimlerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık ve öz anlayışın olumlu etkilerinden yararlanmaya hazır dırlar (Amihai ve Kozhevnikov, 2015; Moreira vd., 2014; Seligman, 2011; Zeidan vd., 2010). Bu faydalar hem ebeveynler hem de çocukları için daha mutlu ve daha sağlıklı yaşam anlamına gelmektedir. Ayrıca bu çalışmanın ebeveynler dışında çocuğun gelişimine katkısı olabilecek psikolojik danışmanlar, okul yöneticileri, öğretmenler ve diğer eğitim çalışanlarına önemli kazanımlar sağlayarak okul iklimlerinin düzenlenmesi için önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetle 6-14 yaş çocuklar için çok önemli bir gelişim dönemidir ve ebeveynler okula başlama ya da ergenlik dönemine girilmesi nedeniyle sorun yaşama potansiyelinin en fazla olduğu bu yaşam evresinde çocuklarının ruh sağlığında önemli bir rol oynamaktadır (Bøe vd., 2014; Galambos vd., 2003; Steinberg, 2014). Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stresleri onların iyi oluşlarını potansiyel olarak etkileyebilecek en önemli psikolojik değişkenlerden birkaçı olduğu düşünülmektedir. Seligman (2002), iyi oluşun kişinin başkalarına hizmet etmede güçlü yönlerini aktif olarak kullanmasından kaynaklandığını iddia etmiştir. Büyümekte olan çocukları iyi bir şekilde yetiştirmek toplum yararına katkıda bulunmanın en güçlü yollarından biridir. Bu araştırmanın psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışan psikolojik danışmanlara, eğitimcilere ve

araştırmacılara önemli bir kaynak olabileceği ve pozitif psikoloji alanında yapılan araştırma çağrılarında (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) yanıt verebileceği düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan ebeveynlerin ölçeklere yanıt verirken gerçekçi ve içten oldukları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Sınırlılıklar aşağıda ifade edilmiştir:

1. Bu çalışmada ebeveynlerin iyi oluşları İyi Oluş Ölçeği'nin (PERMA) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu çalışmada ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bu çalışmada ebeveynlerin öz-anlayışları Öz-Anlayış Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Bu çalışmada ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeyleri Anne-Baba Stres Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

5. Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında, Bursa il sınırları içinde oturan normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Bireylerin var olan potansiyellerini, olumlu ve güçlü niteliklerini etkili bir biçimde değerlendirmelerini sağlayan ve gelişimlerini olumlu yönde destekleyen karakteristik güçlerin (Snyder ve Lopez, 2007) ve pozitif duyguların (Fredrickson, 1998; 2001) neler olduğunu inceleyen yaklaşımdır.

İyi Oluş: Seligman (2011), iyi oluşu kişisel gelişime katkıda bulunan anlam (yaşamdaki amaç), olumlu ilişkiler, olumlu duygular, başarı ve bağlanma olarak bilinen beş ölçülebilir boyutu kapsayan bir yapı (PERMA) olarak tanımlamıştır.

Bilinçli Farkındalık: Herhangi bir yargıda bulunmadan kabula açık bir biçimde dikkatin şimdi ve buradaya odaklanmasıdır (Kabat-Zinn, 2015). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, aile içinde bilinçli farkındalık faaliyetlerini besleyen ve genel olarak ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirmede faydalı olabilecek temel bir ebeveynlik becerisi veya uygulaması olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014).

Öz-Anlayış: Öz-anlayış, kişinin kendini yetersiz ve başarısız olarak algılaması sonucu duyduğu acı ve ıstırap zamanlarında kendine şefkat duyması olarak tanımlanmıştır (Neff,

2016). Neff'e (2003b) göre öz-anlayış, basitçe kişinin kendisine yönelik şefkatidir; başka bir deyişle, kişinin kendi sıkıntısının sempatik bilinci ve onu hafifletme arzusudur.

Ebeveynlik Stresi: Ebeveynlik stresi ise anne babanın çocuğuyla girdiği etkileşimde ebeveyn olmanın günlük zorluklarına karşı verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkiler bütünü (Crnic ve Greenberg, 1990) olarak ele alınmıştır ve Anne Baba Stres Ölçeği puanlarıyla değerlendirilmiştir.

Ebeveyn: Normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuklara tam zamanlı bakım (fiziksel, duygusal ve finansal) sağlayan 18 yaşında ya da daha büyük olan anne ya da babadır. Katılımcılar Bursa'da yaşayan ve Türkçe konuşup yazabilen kişilerden oluşmuştur.

Normal Gelişim Gösteren Çocuk: Herhangi bir zihinsel tanılama ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı almamış çocuklar.

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, öncelikle ebeveynliğin pozitif psikoloji alanında temellendiği kuramsal çerçeveye, ardından da iyi oluş ve diğer psikolojik değişkenlerle (bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi) ilgili kuramsal temele yer verilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji ve Ebeveynlik

2.1.1. Pozitif Psikoloji Ebeveynlik Modeli: Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki iki yönlüdür (Hodapp ve Ly, 2005). Sadece ebeveyn davranışı değil, içinde bulunulan aile ve toplum yapısı özellikleri de çocuğun gelişimini etkiler (Trommsdorff, 2006). Başka bir deyişle, çocukların gelişimi sadece çocukların ve ebeveynlerinin kendi aralarındaki etkileşimin değil, onların sosyalleşmelerini etkileyen diğer tüm önemli kişi ve çevrelerle yaşadıkları etkileşimin de bir sonucudur. Çocuğun psikolojik uyumu, ebeveynlik etkinliğinin bir ölçüsüdür (Teti ve Candelaria, 2002). Ebeveynlik etkinliği, çocuğun çevreye uyum sağlamasına ve sunulan fırsatları başarıyla kullanmasına yardımcı olan bir dizi ebeveyn eylemi olarak tanımlanmaktadır (Saegert ve Winkel, 1990, aktaran Bradley, 2002). Öte yandan, olumlu (pozitif) ebeveynlik olarak kabul edilen yaklaşım ve tutumlar tarihsel döneme ve kültüre bağlı olarak değişebilmektedir (Bradley, 2002).

Bir çocuğun fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişiminin tüm unsurları dönüştürülebilir ve muhtemelen iyileştirilebilirdir (Park ve Peterson, 2006). Kabul edilen ortak bir olumlu ebeveynlik tanımı da yoktur. Ancak 20. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren, çocuk yetiştirme için *pozitif* sıfatını taşıyan *pozitif disiplin* (Nelsen, 2012), *pozitif ebeveynlik* (Sanders, 2012), *pozitif psikoloji hareketi* (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve *pozitif psikoloji ebeveynlik* (Seligman, 2002) gibi kavramsal çerçeveler ortaya konmuştur.

Bunlardan pozitif psikoloji hareketi, sadece ebeveyn yaklaşımlarına bir yenilik getirmemiş (Seligman, 2002) aynı zamanda psikoloji alanına yepyeni bir paradigma sağlamıştır (Seligman ve Pawelski, 2003). Seligman (2012) yeni süreci, hayatı yaşamaya değer kılan şey üzerine yapılan deneysel çalışmalarını bir şemsiye altında toplayan bir kavram olarak anons etmiştir. Bu nedenle, pozitif psikolojinin amacı hem kişisel hem de toplum düzeyinde insan gelişimine katkıda bulunan tüm faktörleri incelemek olmuştur (Gable ve Haidt, 2005; Linley ve Joseph, 2004).

Aslında, Martin Seligman Amerikan Psikoloji Derneğinin dönem başkanlığını kullanarak patolojiye orantısız bir şekilde odaklanan psikoloji alanını eleştirmiştir ve sağlam ampirik kanıtlara dayanarak insan işleyişine dair yeni bir paradigma önermiştir. Ona göre iyi oluşu akıl hastalığı olmamasına eşitleyen çıkarımsal hatayı vurgulamak için pozitif

psikolojiye ihtiyaç vardı (Seligman, 2002; 2006). Bu amaçla, Jahoda (1958) ruh sağlığı/hastalığı modeli kullanılmıştır (aktaran Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu model, bir ucunda akıl hastalığını -8'e kadar ve diğer ucunda akıl sağlığını +8'e kadar derecelendiriyordu. Sıfır, akıl hastalığının olmadığını gösteriyordu. Bu modele göre klasik bakış açısına sahip psikoloji alanı çoğunlukla bireylerin -5'ten -2'ye taşınmasına yardımcı olmaya odaklanırken (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), pozitif psikoloji bireylerin +2'den mümkün olduğunca yükseğe taşınmasına odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

İyi oluş, bireyin yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Seligman, 2004; Seligman, 2002). Sadece temel ihtiyaçlar karşılandığında iyi oluş sağlanabilir (Boniwell, 2012; Maslow, 1954). İyi oluş aynı zamanda psikopatoloji ve zihinsel sıkıntıdan uzak, kişisel ve toplumsal düzeyde iyi hissetmekten kaynaklanan psikolojik canlılığa sahip zihinsel bir sağlık durumudur (Seligman, 2012). Tabii ki, zihinsel problemler ortadan kaldırılamaz, ancak patolojiye odaklanan yaklaşımlar bu durumu daha kötüymüş gibi gösterebilirler (Snyder, 2000). Daha da önemlisi pozitif psikolojinin amacı, insanlara mutlu ya da iyimser olmalarını tavsiye etmek değil, iyi oluşun insan işlevleri üzerindeki olumlu etkisine dair sağlam kanıtlar sunmaktır (Seligman, 2006; 2012).

Bu nedenle, pozitif psikoloji, pozitif duyguların (Fredrickson, 1998; 2001) ve karakteristik güçlerin (Snyder ve Lopez, 2007) incelenmesidir. Seligman'a (2002) göre pozitif psikolojinin üç temel direği vardır: İlki pozitif duyguların *genişlet ve inşa et teorisi* (Fredrickson, 1998; 2001) aracılığı ile araştırılması, ikincisi karakteristik güçlerin ve erdemlerin (Park ve Peterson, 2009) incelenmesi ve üçüncüsü yerleşmiş pozitif uygulamaların işe koyulmasıdır (Seligman, 2002). Güçlü aile kavramı, ebeveynlik yoluyla olumlu duyguları ve karakteristik güçleri besleyen bir kavram olarak tanımlanır (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji ebeveynlik ile ilgili olarak, Seligman (2002) aşağıdaki soruları cevaplamayı amaçlamıştır:

“Hayattaki en iyi şeylerle ilgili bir psikoloji bilimi olabilir mi? Hayatı yaşamaya değer kılan güçlerin ve erdemlerin bir sınıflandırması olabilir mi? Ebeveynler ve öğretmenler bu bilimi, sahip oldukları potansiyeli kullanabilme fırsatlarının olduğu bir dünyada yerlerini alan, güçlü ve dayanıklı çocuklar yetiştirmek için kullanabilirler mi?” (Seligman, 2002, s.38).

Pozitif Psikoloji hareketinin başlamasından kısa bir süre sonra Seligman *Otantik Mutluluk* (2002) kitabında *pozitif psikoloji ebeveynliği* tanımladı. Pozitif psikoloji ebeveynliği, pozitif psikolojinin temel ilkelerine (olumlu duygular, karakteristik güçler, değerler) dayanır (Seligman, 2002). Pozitif Psikoloji ebeveynliğinin amacı çocuğun olumlu duygular yaşamasını ve karakteristik güçlerini bulmasını sağlayarak iyi oluşunu

desteklemektir (Seligman, 2002). Bu süreçte, tüm ailenin iyi oluşu desteklenir ve temel güçlerinin ortaya çıkması sağlanır. Olumlu duygular ve karakteristik güçler hem pozitif psikoloji hem de pozitif psikoloji ebeveynliğinin belkemiğidir (Seligman, 2002).

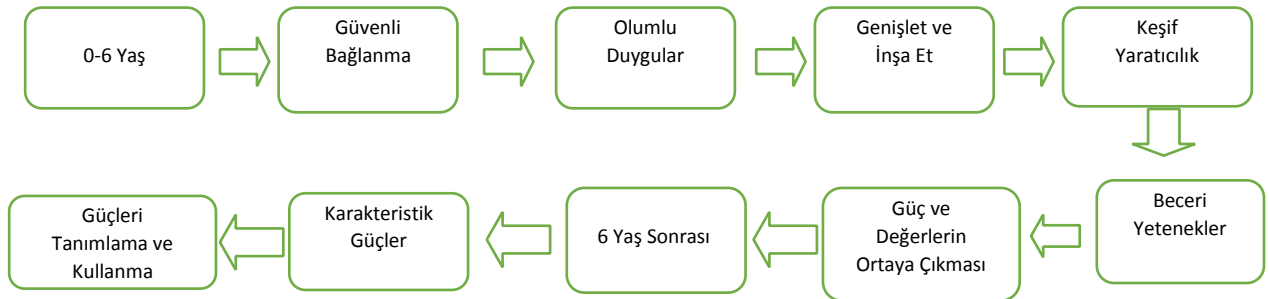
Seligman (2002) ebeveynliği iyi yaşam alanına koymuş ve öyle tanımlamıştır. Ona göre çocuk yetiştirme: a) Ebeveynin ve çocuğun hem iyi oluşunu hem de gelişimini artırmak için pozitif psikoloji ilkelerini uygulamak, b) Çocukta olumlu duyguların seviyesini artırmak, c) Temel güçlü yönlerini ve diğer güçlü yönlerini keşfetmek ve beslemek, d) Çocuğun yaşamını, zayıf yönlerini dengelemenin bir aracı ve iyi oluşun kaynağı olarak kendi temel güçlü yönleri etrafında şekillendirmek için bir fırsattır.

Seligman (2002), ebeveynlik ve aile olgusu üzerine sistemik görüşü benimser, çünkü aileyi ve çocuk yetiştirmeyi, tüm üyelerinin (okul, iş, hobiler, evlilik ve sosyal ilişkiler) olumlu duygulardan etkilendiği ve aynı şekilde üyelerinin olumlu duygularla çevrelerini etkilediği bir dış çevrenin tanımlandığı bir modelin merkezine entegre eder.

Pozitif psikoloji ebeveynliği temel olarak önce olumlu duygular ve daha sonra da karakteristik güçlü yönleri ve erdemleri oluşturma süreci ile ilgilidir (bk. Şekil 1):

Şekil 1

Seligman (2002) tarafından tanımlanan Pozitif Psikoloji Ebeveynlik Modeli



2.1.2. Pozitif Psikoloji Ebeveynlik ve İyi Oluş: Seligman (2002), pozitif duyguları genişlet ve inşa et teorisi doğrultusunda (Fredrickson, 1998; 2001), evrimin olumlu ve olumsuz her iki duygu türünü de avantajlı olarak tanımladığını belirtmiştir. Olumsuz olanlar, tehdit altındaki bireyin hayatta kalmaya odaklanmasını sağlamak için farkındalığı daraltarak hayatta kalma avantajı sağlar (Fredrickson, 2003). Korku, iğrenme ve öfke gibi olumsuz duygular, dış tehlikelere karşı bir savunmadır, aslında net sonucun sıfır olduğu bir kazan-kaybet durumudur (Seligman, 2002). Öte yandan, olumlu duygular farkındalığımızı genişletir (Fredrickson ve Branigan, 2005; Rowe vd., 2007), tersliklere karşı tampon görevi görür (Fredrickson vd., 2008) ve bireyi daha fazla olumlu duyguyla doldurur (Fredrickson, 2003; Garland vd., 2010).

Bundan dolayı, pozitif duyguları genişlet ve inşa et teorisi hem olumlu ve olumsuz duyguları neden miras aldığımızı açıklar (Fredrickson, 1998; 2001). Bu durum Seligman'ın (2002) psikanalitik teoriye doğrudan karşı olduğunu gösterir. Hem olumsuz hem de olumlu duygulara aynı evrimsel değeri veren bu görüş, pozitif psikoloji perspektifinden insan motivasyonu için temel bir varsayım olmuştur (Seligman, 2002).

Genişlet ve inşa et teorisinin (Fredrickson, 2001) çocuğun olumlu yönlerinin ortaya çıkması, gelişmesi ve kalıcı hale gelmesinde çok önemli bir etkisi vardır. Ayrıca olumlu duyguların büyümesini teşvik ederek ebeveyn ve çocuk için süreci bir kazan-kazan durumuna getirebilir (Seligman, 2002). Bunun nedeni, genel olarak kişisel ilişkilere ve yeni deneyimlere (Dunn ve Schweitzer, 2005) açık olunması ve olumsuz duyguların tersine çevrilebilmesi (Fredrickson, 2003; Fredrickson vd., 2000) olabilir. Ayrıca olumlu duygular, sıkıntılı dönemlerde bir tampon ya da koruyucu bir direnç mekanizması gibi işlev görürler (Fredrickson, 2013). Dahası, ebeveynler ve çocuklar çocuklar olumlu bir duyguya sahip olduklarında daha yaratıcıdır ve çevrelerini keşfetmeye daha isteklidirler. Keşfederek ya da becerilerini geliştirerek karakteristik güçlerini yavaş yavaş ortaya koyarlar ve zamanla yaratıcılıklarını ve ustalıklarını ebeveynleri ile birlikte artırır (Seligman, 2002). Devam eden bu pozitif döngü (Yukarı doğru spiral; Fredrickson, 1998; 2001) çocuğun güvenli bir şekilde bağlanması için oldukça önemlidir (Seligman, 2002). Seligman (2002) Pozitif psikoloji ebeveynlik için üç temel ilke öngörür;

- Olumlu duygular; bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel kaynakları oluşturarak ya da geliştirerek çocukların hayatlarında güvенеbilecekleri bir dayanak oluşturur (Fredrickson, 1998; 2001).

- Pozitif duyguları genişlet ve inşa et teorisine göre çocuklarda artan olumlu duygular yukarı doğru bir sarmalı başlatabilir (Fredrickson, 1998; 2001).

- Çocukların gösterdiği olumlu özellikler, olumsuz olanlar kadar önemlidir (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji ebeveynliğinin ilk prensibine göre, olumlu duygular çocukların duygusal, bilişsel, sosyal ve hatta fiziksel düzeyde kaynaklar oluşturmalarına (Seligman, 2002) ve aynı zamanda bir terslikle karşı karşıya kaldıklarında güçlü yönlerini devreye sokmalarına (Fredrickson, 1998; 2001; 2013; Seligman, 2002) yardımcı olur. Düşünülenin aksine, çocuklar olumsuz duygular yaşadıklarında, kendilerini korumak için doğuştan gelen dürtüsel eğilimlere sahiptirler (Seligman, 2002). Seligman'a (2002) göre çocuklar kendilerini güvende hissettiklerinde sığınaklarından ayrılırlar ve oyunlar aracılığıyla dünyayı keşfetmeye

başlarlar. Keşfettikçe ortaya çıkan olumlu duygular yukarı doğru sarmal oluşturur (Fredrickson, 1998; 2001). Ayrıca ebeveynleri tarafından daha sıcak ve samimi yaklaşım gösterilen çocukların daha yüksek iyimserliğe ve iyi oluşa sahip oldukları araştırmalarla da desteklenmiştir (Jach vd., 2018; Milevsky vd., 2007).

2.2. İyi Oluş

2.2.1. İyi Oluş Kavramı: Öncelikle Seligman'ın *iyi oluş* kavramını (PERMA) anlamak için, önce iyi oluşun yolculuğunu takip edip bu kavramın öznel ve psikolojik iyi oluştan ayrılarak nasıl geliştiğini anlamak önemlidir.

Her şey mutluluğun ya da iyi bir yaşamın ne olduğu sorusuyla başladı. İyi oluş yapısı ve iyi oluşun neyi içerdiği ilk olarak filozoflar tarafından tartışıldı. İyi oluşun neyi içerdiği sorusu, felsefede iyi oluş için farklı modeller üretti. Crisp (2006), iyi oluş modellerini hazcılık, arzu teorileri ve nesnel liste teorileri olarak sıralayarak asıl tartışmanın “*eudaimonia*”yı vurgulayan hedonizm ve nesnel liste teorilerine ait olduğunu belirtmiştir. Tutarlı bir şekilde, hedonik iyi oluş ve ödomanik iyi oluş modelleri, iyi oluş literatüründe başlıca iyi oluş modelleri olarak anılmıştır (Kashdan ve Steger, 2007; Ryan ve Deci, 2001).

Hedonistler (örneğin, Epicurus, Bentham), iyi oluşun neyi içerdiği sorusunu acıdan ziyade en büyük zevk dengesi olarak cevaplamışlardır (Crisp, 2006). Hedonik iyi oluş, sık ve kalıcı olumlu duygulanım, daha düşük olumsuz duygulanım, tatmin edici yaşam bileşenleri ve bu tür durumların korunması için davranışların sergilenmesinden oluşur (Vittersø, 2003).

Öte yandan, ödomanik iyi oluş, kişinin potansiyelini inşa etme arayışını ve yaşamdaki zorluklar ve belirsizliklerle karşı karşıya kaldığında gerginlik ve heyecana açık olma eğilimini içerir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 1998). Duyguların ve düşüncelerin farkındalığı, onları açık bir şekilde ifade etme ve kişinin gerçek benliği doğrultusunda hareket etmesi, ödomanik iyi oluşun merkezinde yer alır (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik iyi oluş parametrelerinin aksine, ödomanik iyi oluş, zorlanma, ustalık ve yeterlilik arayışı ve çaba harcamayla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Waterman, 1993). Kavramsallaştırmaları göz önüne alındığında, ödomanik iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve teorileri için felsefi bir temel sağlamıştır. *Öz Belirleme Teorisi* (Deci ve Ryan, 2000) ödomanik iyi oluşa ulaşmak için ilişki, özerklik ve yeterlilik olmak üzere üç psikolojik ihtiyaç sunar; Psikolojik İyi Oluş Teorisi (Ryff ve Singer, 1998), ödomanik iyi oluşun bileşenleri olarak çevresel ustalık, başkalarıyla olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, yaşamın amacı, öz-kabul ve özerklik olmak üzere altı alanı içerir.

Öznel iyi oluş ise, bireylerin yaşamlarına ilişkin duyusal ve bilişsel değerlendirmelerinin kavramsallaştırılması olarak tanımlanabilir (Diener, 2000). Deci ve Ryan (2008) öznel iyi oluşun tanımını yüksek düzeyde olumlu etkinin varlığı ve kişinin

yaşamından yüksek düzeyde tatmin olması olarak yapmıştır. Yukarıda da belirtildiği gibi, öznel iyi oluş, olumlu hislerin varlığı, olumsuz hislerin azlığı ile yaşam doyumunun yaşanması bileşenlerine sahiptir. Bu birbiriyle ilişkili bileşenler öznel iyi oluşu oluşturur (Diener vd., 1997).

Son olarak, yapılan birçok araştırma Seligman'ın (2002) otantik mutluluk teorisi ve iyi oluş teorisine bilimsel destek sunmuştur.

2.2.2. İyi Oluş Kuramları: Seligman (2002), şu anki mutluluk/iyi oluş anlayışımızın oluşmasında Yunan filozoflarına çok şey borçlu olduğumuzu çünkü hala teorinin o zamandan beri çok fazla ilerlemediğini ima etmiştir. İlk geçici teorik formülasyon, bundan yarım asır önce Wilson (1967) tarafından ortaya konmuştur. Wilson (1967), formülasyonunun iki varsayımla özetlenebileceğini belirtmiştir: "İhtiyacın anında karşılanması mutluluk verirken, doyurulmamış ihtiyaçların kalıcılığı mutsuzluğa neden olur. Memnuniyeti sağlamak için gereken doyum derecesi, geçmiş deneyimlerden, başkalarıyla karşılaştırmalardan, kişisel değerlerden ve diğer faktörlerden etkilenen adaptasyon veya istek düzeyine bağlıdır." (s. 302). Wilson'un (1967) bu teorik katkılarından, çok sayıda teori önerilmiş ve test edilmiştir. Diener ve diğerleri (1999) teorik katkılardaki en büyük ilerlemeyi Wilson'un (1967) ilk varsayımından ikinci varsayımına geçiş olarak kabul etmiştir. Daha spesifik olarak, Diener ve diğerleri (1999), odağı dış, durumsal, bağlamsal (aşağıdan yukarıya) faktörlerden öznel iyi oluşu etkileyen iç (yukarıdan aşağı) faktörlere kaydırmanın önemini vurgulamışlardır. Aşağıda, iyi oluşa yönelik en önde gelen teorilere ve Seligman'ın PERMA iyi oluş teorisine yönelik kuramsal çerçeveye yer verilmiştir.

2.2.2.1. Erek Kuramı: Erek Kuramı'na göre, belirli bir ihtiyacı tatmin etmek ya da bir hedefe ulaşmak mutluluk getirir (Diener ve Ryan, 2009). Bazı teoriler ihtiyaçları referans olarak iyi oluşa ulaşmak için bazı doğuştan gelen ihtiyaçların insanlar tarafından karşılanması gerektiğini öne sürer (Diener ve Ryan, 2009). Oysa bazı teoriler (Michalos, 1980) sadece doğuştan ihtiyaçları değil, aynı zamanda sonradan ortaya çıkan diğer hedefleri referans aldıklarını ve belirli hedeflerin insanlar tarafından bilinçli olarak edinildiğini ve bu hedeflere ulaşıp tatmin olduklarında daha yüksek bir iyi oluşa sahip olduklarını öne sürer. Erek kuramında bir yaşam planı vardır. Daha net ifade etmek gerekirse, Chekola (1974) gibi bazı erek teorisyenleri, bir kişinin bütünleşik hedeflerinden oluşan bir yaşam planının yerine getirilmesinin mutluluk getirebileceğini belirtmiştir. Benzer bir şekilde Brunstein (1993), boylamsal çalışmasında hedeflere yönelik algılanan ilerlemenin iyi oluşta olumlu değişiklikler getirdiğini bulmuştur. Bu perspektifler göz önüne alındığında, Diener ve diğerleri (1999),

kişinin hedeflerine ulaşmadaki başarısının potansiyel olarak kişinin duygularını ve yaşam memnuniyetini etkileyebileceğini vurgulamıştır.

2.2.2.2. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları: Wilson'un (1967) katkısını takiben, erken teorik formülasyonlar aşağıdan yukarıya teorilere dayanmaktadır (Diener vd., 1999). Aşağıdan yukarıya kuramlar, bir bireyin algılanan öznel iyi oluşunun, yaşadığı olumlu ve olumsuz anların birikimine dayandığına işaret etmektedir (Diener, 1984). Diğer bir deyişle, olumlu/mutlu bir an yaşamak, öznel iyi oluşu deneyimlemekle sonuçlanacak ve daha olumlu/mutlu deneyimler daha yüksek öznel iyi oluş getirecektir (Diener ve Ryan, 2009). Aşağıdan yukarıya teorilerde araştırmacılar, bireylerin mutluluğunu etkileyen dış olaylara, durumlara ve demografik özelliklerine odaklanmıştır. Sonuç olarak, bu aşağıdan yukarıya olan faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkinliğini araştırmak için birçok araştırma yapılmıştır. Ancak araştırmalar bu faktörler için düşük etki seviyeleri ortaya koymuştur (Diener vd., 1999). Yaş, cinsiyet, gelir, ırk, eğitim ve evlilik doyumu gibi demografik değişkenlerin iyi oluştaki toplam varyansın çok azını açıklaması nedeniyle araştırmacılar, bireylerin iyi oluşunu açıklamak için dikkatlerini bireysel faktörlere çevirmişlerdir (Diener vd., 1999). Bu yeni ilgi alanı, yukarıdan aşağıya teorilerin temelini oluşturmuştur.

Aşağıdan yukarıya teorilerin aksine, yukarıdan aşağıya teoriler, bir bireyin algılanan öznel iyi oluşunun, bir bireyin dünyayı belirli bir şekilde deneyimleme eğilimine dayandığını göstermektedir (Diener ve Ryan, 2009). Aynı olayların her bireyi aynı derecede etkilemediğini düşünmek, içsel faktörlerin (kişilik özellikleri, biliş vb.) ve öznel iyi oluşu artıran veya azaltan belirli olayların (düğün, boşanma, sevilen birinin ölümü) önemini ortaya koyar ve her iki teori için de kısmen doğru olabilir. Tutarlı bir şekilde Diener (1984), bireylerin tepkilerinin öznel algılarına dayandığını ve belirli yaşam olaylarının çoğu birey için zevkli olduğu için hem yukarıdan aşağıya hem de aşağıdan yukarıya faktörlerin kişinin öznel iyi oluşunu anlamak için yararlı olabileceğini belirtmiştir. Öznel iyi oluş tahmin ederken olayların kişilik faktörleri ve bilişler üzerindeki etkisi üzerine daha fazla araştırma yapılma ihtiyacı vardır. Bu nedenle, bireylerin iyi oluşunu anlamada aşağıdan yukarıya (dışsal, durumsal ve bağlamsal faktörler) ve yukarıdan aşağıya (içsel, eğilimsel ve özellik benzeri faktörler) faktörlerin etkileşimini incelemek önemlidir.

2.2.2.3. Bilişsel Kuram: Dikkat, Yorumlama ve Bellek Modeli: Yukarıdan aşağıya teorilerle ilişkili bilişsel teoriler, bilişin kişinin öznel iyi oluşunu tanımlamadaki gücünü vurgular (Diener ve Ryan, 2009). Bu bölümde, bilişsel kuramların bir örneği olarak Dikkat, Yorumlama ve Bellek Modeli (Diener ve Biswas-Diener, 2008) ele alınacaktır. Dikkat,

Yorumlama ve Bellek Modeli, iyi oluş için gerekli olan olumlu bir tutum ve düşüncenin temel bileşenlerini kapsar: dikkat, yorum ve hafıza (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Diener ve Biswas-Diener'e (2008) göre pozitif düşünme, olayların sadece parlak tarafına bakmakla eşdeğer değildir; başarı ve nimetler olarak olumlu uyaranlara dikkat çekmeyi, olayları olumlu yorumlamayı ve hatırlamayı da içerir. Dikkat bileşeni ile ilgili olarak, zihnin çevremizdeki her bir uyaranı etkili bir şekilde algılaması için sınırlı bir kapasiteye sahip olduğu ve olumlu uyaranlara daha fazla dikkat edebilen kişilerin genel iyi oluşlarında daha başarılı olma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008; Diener ve Ryan, 2009). Diener ve Biswas-Diener (2008), yorumlama ve hafıza bileşenlerini göz önünde bulundurarak öznel iyi oluşu daha yüksek olan kişilerin belirsiz ve tarafsız olayları olumlu bir şekilde yorumladığını ve olayları gerçekte olduğundan daha olumlu bir şekilde hatırlama eğiliminde olduklarını göstermiştir. Özetle, öznel iyi oluş düzeyi daha yüksek olan kişilerin olumlu uyaranlara dikkat ettiği, olayları olumlu bir şekilde yorumladığı ve olayları olumlu bir çerçeveden hatırladığı bildirilmiştir (Diener ve Ryan, 2009).

2.2.2.4. Yargı Kuramı: Yargı kuramı, iyi oluşun bazı standartlar (örneğin kişinin geçmiş standartları, hedefleri veya fikirleri) ile gerçek koşullar arasındaki bir karşılaştırmanın sonucu oluştuğunu ileri sürer (Diener ve Ryan, 2009). Mevcut durum beklenen standardı aşarsa, sonuç olarak iyi oluş ortaya çıkar (Diener, 1984). Karşılaştırma temeli olarak kullanılacak standartların seçimi için farklı teoriler üretmiştir.

Sosyal Karşılaştırma Teorisi'nde karşılaştırma standardı diğer insanlardır (Diener, 1984). Bir birey kendini diğer insanlarla karşılaştırır ve kendini diğerlerinden daha iyi durumda bulursa, o birey iyi oluşu deneyimleyecektir (Carp ve Carp, 1982; Michalos, 1980). Bununla birlikte, sosyal karşılaştırmanın iyi oluşu otomatik olarak getirmediğini, bunun yerine insanların kendilerini karşılaştırmak için başkalarını özellikle seçtiklerini belirtmek önemlidir (Wood vd., 1985).

Başka bir yargı teorisi olan Çoklu Uyumsuzluk Kuramı Michalos'a (1980) aittir. Bu teoriye göre insanlar, başkalarını, geçmiş deneyimleri, özlemleri ve ideal tatmin seviyeleri, hedefleri ve ihtiyaçlarından oluşan çoklu standartlara dayalı karşılaştırmalar yaparlar (Diener vd., 1999). İyi oluş düzeyi, mevcut durum ile seçilen standartlar arasındaki tutarsızlık tarafından belirlenir.

Uyarılma Teorisi olarak da bilinen Hedonik Koşu Bandı Teorisi (Brickman ve Campbell, 1971, aktaran Diener, 1984), iyi bilinen bir başka teoridir. Bu teoride, karşılaştırmalar, bir kişinin geçmiş standartlara göre güncel olayların üstünlüğünün iyi oluşu getirdiği kendi geçmiş deneyimine dayanmaktadır (Diener, 1984). Bu teoriye göre olumlu

olayların sürekliliği adaptasyonu getirecek, dolayısıyla standardı yükseltecek ve duyguları uyandıran olayların gücünü zamanla azalacaktır (Brickman ve Campbell, 1971, aktaran Diener, 1984). Hedonik Koşu Bandı Teorisi (Brickman ve Campbell, 1971, aktaran Diener, 1984) eski standartlara göre daha güçlü olan iyi veya kötü olayların kısa bir dönem için iyi oluşu etkilediğini ve bireylerin hızlı bir şekilde hedonik tarafsızlıklarına adapte olup geri döndüklerini öne sürmüştür. İlk deneysel destek Brickman ve diğerleri (1978) tarafından, piyango kazananların kazanmayanlardan daha mutlu olamayacağı ve felçli olan katılımcıların felci olmayan katılımcılardan önemli ölçüde daha mutsuz olmadıkları yönündeki bulguları ile sağlanmıştır (aktaran Diener, 1984). Ek olarak, Lucas ve diğerleri (2003) evlilik gibi önemli yaşam olaylarından sonra, uyumun ortalama birkaç yıl içinde gerçekleştiğini, eşin ölümünden sonraki adaptasyonun temellerine dönmesinin yaklaşık sekiz yıl sürdüğünü bulmuştur. Dahası, katılımcıların işsizlik (Lucas vd., 2003) ve boşanma (Lucas, 2005) sonrasında ilk baştaki yaşam memnuniyetlerine tamamen geri dönemedikleri gözlenmiştir.

Bu teoriyi güncelleme ihtiyacını dikkate alan Diener ve diğerleri (2006) revize edilecek beş noktayı belirleyerek Hedonik Koşu Bandı Teorisi için bir revizyon sağlamıştır. Birincisi, teori çoğu insanın mutlu olduğunu ve nötr mutluluğun üzerinde olduğunu öne sürdüğü için insanlar hedonik olarak nötr ayar referanslarına sahip değildir (Biswas-Diener vd., 2005). İkincisi, insanlar kısmen karakterleri tarafından belirlenen kişisel dayanaklara sahiptir. Üçüncüsü, insanlar mutluluk konusunda daha fazla dayanak noktasına sahiptir (Lucas vd., 1996). Dördüncüsü, bazı şartlar yerine gelirse, iyi oluş konusunda dayanak noktaları değişebilir (Fujita ve Diener, 2005). Beşincisi ve sonuncusu, teori, koşullara uyumun her insan için benzer şekillerde gerçekleştiğini öne sürmesine rağmen, kişiler olaylara adaptasyonda farklılık gösterebilir, çünkü bazıları referans noktalarını değiştirirken diğerleri bazı dış olaylara tepki vermezler.

Headey ve Wearing (1989), adaptasyon sürecindeki mizacın rolüyle tutarlı olarak, yaşam olaylarının iyi oluşta değişikliklerle sonuçlandığını, ancak zamanla bireylerin temel iyi oluş düzeylerine geri döndüğünü öne süren Dinamik Denge Teorisi'ni önermiştir. Kısaca, bu teori uyumu kişiliğe entegre etmiştir (Diener, 2000).

2.2.2.5. Evrim Kuramı: Evrim teorileri, nispeten daha yeni ortaya çıkan iyi oluş modelleridir. İyi oluşun evrimsel modelleri, hayatta kalmada olumlu duyguların ve iyi oluşun avantajlarını vurgulamaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Korku ve kaygı gibi olumsuz duyguların insanları çevresel tehditlere karşı koruduğu uzun zamandır bilinmektedir (Morris, 2008). Fredrickson'ın (1998) Genişlet ve İnşa Et Teorisi ise bireylere yardım etmede olumlu duyguların rolüne odaklanır. Spesifik olarak, bireylerin sahip oldukları düşünce-eylem

repertuarlarını genişletmelerine izin vermek için pozitif duygular önerilmiştir ve bu da sonuç olarak bireylerin kaynaklarını, yani sosyal, entelektüel, fiziksel ve psikolojik kaynakları zamanla inşa etmelerine yardımcı olmaktadır (Fredrickson, 1998). Diğer bir deyişle, iyi oluşun ve olumlu etkinin daha üst düzeyinden gelen bir durumun, bireylerin çevrelerini keşfetmelerine ve yeni hedeflere daha güvenli yaklaşımlarına yardımcı olduğu ve bu da önemli kaynakların elde edilmesine yardımcı olduğu ileri sürülmüştür (Diener ve Ryan, 2009). Olumlu duygunun kişinin düşünce-eylem repertuarını genişletme, kişisel kaynaklarını oluşturma ve dayanıklılığı ve iyi oluşu artırmadaki rolüne yönelik ampirik destek, birçok kez doğrulanmıştır (Fredrickson, 2001).

2.2.2.6. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı: Ortaya koyduğu teoriyle Ryff (1989), psikolojik işlevselliğin temellerini kişilerin kendilerini kabul etmesi, insanlarla iyi ilişkiler yaşaması, bağımsız düşünebilmesi ve harekete geçebilmesi, çevresini düzenleyebilmesi, bir amacı olması ve kişisel gelişimine dikkat etmesi olarak altı temel üzerine dayandırmıştır. Keyes (1998) ise bireysel ölçütlerin yanında sosyal ölçütlerin de değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüştür. Ruh sağlığından bahsedebilmek için ruh sağlığının sürekliliği üzerinde duran Keyes (2002; 2005), ruh sağlığını sadece ruhsal rahatsızlığın olmama durumu olarak değil, kişinin olumlu ve güçlü yönlerine yer verdiği ve pozitif işlevselliğe devam ettiği bir durum olarak değerlendirmiştir. *Öznel iyi oluş* ve *psikolojik iyi oluş* terimlerinin birbirlerinin yerine kullanımı, özerklik, olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel ustalık, yaşam hedefi ve kişisel gelişimden oluşan bir iyi oluş tanımından kaynaklanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

2.2.2.7. Seligman'ın İyi Oluş Kuramı (PERMA): İyi oluş kavramını farklı bakış açılarından ele alınması zamanla alandan uzmanları bu yaklaşımların bütünleştirildiği modelleri ortaya koymaya itmiştir. Seligman (2002), mutluluğa ulaşmakta problem yaşayan danışanlarla yıllarca çalıştıktan sonra, iyi oluşlarını öne çıkarmanın bir yolu olarak olumlu duygusal durum ve özellikleri üzerinde daha çok durmaya başlamıştır. Seligman (2002), ilk olarak öğrenilmiş çaresizliğin aksine öğrenilmiş iyimserliği araştırmış ve böylece pozitif psikolojinin ayrı bir psikoloji alanı olarak onaylanması için bir girişim başlatmıştır. Bu araştırma, otantik mutluluk olarak bilinen uzun süreli mutluluğu incelemek için bir kapı açmıştır. Otantik mutluluğun temeli, altı erdeme dayandırılmıştır. Bu altı erdem, bilgelik-bilgi, cesaret, sevgi-insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlıktır (Seligman, 2002). Seligman'a (2002) göre her erdem, güç alanları içerir. Bilgelik-bilgi erdemi, dünyayı merak etme ve öğrenme, açık fikirlilik, çeşitli zekâ biçimleri ve perspektifi; cesaret erdemi cesaret, çalışkanlık ve içtenliği; insanlık-sevgi erdemi cömertlik ile sevgiyi vermek ve kabul etmeyi; adalet erdemi grup sadakati, adalet ve liderliği; ölçülülük erdemi özdenetim, sağduyu ve

alçakgönüllülüğü ve son olarak aşkınlık erdemi sanata değer verme, amaç duygusu, bağışlama, mizah, coşku, minnettarlık ve iyimserliği içerir.

Seligman'a (2002) göre gelişmenin (flourishing) temeli, iyi oluş adı verilen yapı ve teoridir. İyi oluş, iyi oluşa katkıda bulunan ve bağımsız olarak ölçülebilen beş boyutu içermektedir. Bu beş boyut olumlu duygu (mutluluk ve yaşam doyumunu içerir), bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdır. Bu beş boyut birlikte PERMA olarak bilinir ve orijinal mutluluk kavramında içerisinde bulunan 24 karakter gücünden destek bulur (Seligman, 2011).

Seligman (2011), mutluluk kavramını uzun süre araştırdıktan sonra dünya çapında ikibinden fazla yetişkinden iyi oluşla ilgili veri toplayarak iyi oluşun ölçülebilir boyutlara sahip bir yapı olduğu sonucuna varmıştır. Seligman'a (2002) göre mutluluk kavramı “şey”, iyi oluş bir “yapı”dır. Bu yapı değişik türden bileşenlerden oluşmuş bir formdadır. Bundan dolayı iyi oluşu tek bir boyutla belirlemek mümkün değildir ve yapılacak ölçüm için farklı bileşenleri ölçmek gerekmektedir (Seligman, 2011). İlk boyut, mutluluk ve yaşam doyumunu içeren ve öznel olarak ölçülmesi gereken olumlu duygudur. Seligman, pozitif duygulardan psikolojik sermaye olarak da bahsetmiştir. İkinci boyut, geriye dönük olan ve aynı zamanda öznel olarak değerlendirilen bağlanmadır. Seligman (2011) üçüncü boyut olan olumlu ilişkileri, bireylerin zorlu yaşantılarını atlatması için en önemli bileşen olduğunu söylemiştir. Seligman'ın (2011) dördüncü boyut olan anlamı, bireyin hayatındaki önemli bir şey konusunda aidiyet duygusu yaşaması olarak ele almıştır. Son boyut, kişinin hayatta neyi başardığını ifade eden başarılarıdır.

Seligman (2011), bu teoriyi desteklemek ve iyi oluşu ölçmek için başka araçlar da geliştirmiştir. Bunlardan ilki, katılımcılardan kendilerine ait en güçlü yönleri belirlemelerini isteyen Karakter Güçleri Envanteri'dir. Seligman (2002), güçlü yönlerin, iyi oluşu geliştiren PERMA'nın temeli olduğunu ileri sürmüştür. Karakter Güçleri Envanteri'nin çocuklar için versiyonu da oluşturulmuştur. Yine başka bir ölçme aracı olan Küresel Değerlendirme Aracı (GAT) ordu askerlerinin psikolojik açıdan uygunluğunu belirlemeye çalışmıştır. Psikolojik uygunluk dört boyut içermiştir: duygusal, sosyal, ailevi ve ruhsal uygunluk.

2.3. İyi Oluş ve Demografik Değişkenler

Bu bölümde, iyi oluş ve demografik değişkenlerle (Yaş, eğitim, algılanan sosyo-ekonomik durum ve herhangi bir işte çalışıyor olma ya da işsizlik) ilgili kuramsal temele yer verilmiştir.

2.3.1.Yaş: Yaş ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran literatür çelişkili bulguları içerir. Costa ve diğerleri (1987) ve Stacey ve Gatz (1991), ileri yaştaki yetişkinlerin daha genç yetişkinlere göre hem olumlu hem de olumsuz duygulanım düzeylerinin daha düşük olduğunu

bulmuştur. Benzer şekilde, Braun (1977), genç yetişkinlerin daha yoğun olumlu ve olumsuz duygulara sahipken, ileri yaştaki yetişkinlerin daha yüksek düzeyde genel yaşam doyumu sergilediğini ortaya koymuştur. Diener ve Suh (1997), 40 farklı ülkede yaptıkları bir çalışmada, insanların yaşlandıkça olumlu duygulanımın yaşları ile birlikte azaldığını, olumsuz duygunun tüm yaş grupları arasında küçük bir farklılık gösterdiğini ve yaşam doyumunun da biraz arttığını bulmuştur. Blanchflower ve Oswald (2004) yaptıkları araştırmada, iyi oluşun yaş olarak U tipi bir seyir izlediği sonucuna ulaşmıştır. Türkiye'de yapılan bir araştırma (Eryılmaz ve Ercan, 2011), 19-25 yaşındaki katılımcıların, 14-17 yaş grubu ve 26-45 yaş grubundakilere göre daha az öznel iyi oluş gösterdiğini ortaya koymuştur. Öte yandan, bazı araştırmacılar yaş ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuş ve bu da yaş arttıkça mutluluğun arttığını (ya da azalmadığını) göstermektedir (Campbell vd., 1976, aktaran Diener, 1984; Herzog ve Rodgers, 1981; Larson, 1978).

Diener (1984), öznel iyi oluşla ilgili literatürü gözden geçirmiş ve önceki çalışmaların gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu ortaya koymasına rağmen, daha yeni araştırmaların iyi oluş üzerinde neredeyse hiçbir yaş etkisi olmadığını bildirmiştir.

Tartışmalı bulgularla ilgili olarak, Diener (1984) çelişkili sonuçların dar yaş aralıklarının kullanılmasından kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Dolayısıyla, korelasyonlar sadece o yıllardaki değişiklikleri temsil etmektedir. Ayrıca yaşla birlikte değişen diğer değişkenler kontrol edilmemiştir.

2.3.2. Eğitim: Eğitimin iyi oluş ile küçük ama önemli bir korelasyona sahip olduğu gösterilmiştir (Diener vd., 1999). Diğer değişkenler kontrol edildikten sonra, iyi oluş ve eğitim arasında düşük de olsa pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar (Witter vd., 1984) mevcuttur. Witter ve diğerleri (1984) meta-analizlerinde 556 çalışmayı gözden geçirmiş ve eğitim ile iyi oluş arasındaki ilişkide medyan etki büyüklüğü .13 göstermiştir. Ayrıca eğitim ve iyi oluş arasındaki ilişkinin 50 yıllık bir süre boyunca önemli ölçüde farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Dahası, deneysel çalışmalar eğitim ile iyi oluş arasındaki bağlantının, eğitimin iyi oluşu etkilediği gösterilen faktörler olan gelir ve mesleki statü ile eş varyasyonundan kaynaklandığını göstermiştir (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Diğer bir deyişle, eğitimin kendisinden çok, daha yüksek bir eğitime sahip olmak, daha iyi mesleki statü ve daha yüksek gelir getirir ve bu nedenle eğitilmiş insanlar daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahiptir. Ayrıca eğitim, sosya-ekonomik durum veya gelir kontrol edilip sabit tutulduğunda iyi oluşta bir azalmaya yol açar (Veenhoven, 1994). Bununla ilgili olarak, Diener ve diğerleri (1993), eğitimin ABD'deki düşük gelirli insanlar arasında iyi oluşun daha güçlü bir öngörücüsü olduğunu belirtmiştir. Ek olarak, uluslararası bir incelemede, eğitim,

ABD ve Batı Avrupa gibi daha zengin ülkelere kıyasla Meksika ve Nijerya gibi daha yoksul bölgelerde iyi oluşun mutlak bir öngörücüsüdür (Veenhoven, 1994). Eğitim ile iyi oluş arasındaki bağlantıda toplamda düşük bir korelasyon vardır.

2.3.3. Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum: Genel olarak, algılanan sosyo-ekonomik ve iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar, ekonomik gücün artıkça olumlu, fakat azalan bir etkisinin bulunduğunu göstermiştir. Yükselen sosyo-ekonomik durum, az gelişmiş toplumlarda yaşayanlar için iyi oluşu güçlü yordarken, iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin derecesi, sosyo-ekonomik durumu yüksek olan toplumlarda azalmaktadır (Diener vd., 2008). Maddi gücün önemini daha ön planda tutan kişiler, hayatlarından daha az yaşam doyumu yaşama eğilimindedir (Kasser ve Kanner, 2004, aktaran Diener ve Ryan, 2009).

Sosyo-ekonomik durum ve iyi oluş arasındaki ilişki başka araştırmacılar tarafından da çalışılmıştır. Genel olarak, araştırmacılar, daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilerin iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu, çünkü maddi kazancın insanların temel ihtiyaçlarını karşılamasına ve istediklerini satın almasına olanak sağladığını göstermiştir (Wang ve VanderWeele, 2011). Benzer şekilde bir meta-analizde, Veenhoven (1994) çok sayıda ilgili çalışmayı gözden geçirmiş ve sosyo-ekonomik düzey ile mutluluk arasında küçük ama önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Öte yandan, bazı araştırmalar algılanan sosyo-ekonomik düzeyin iyi oluş ile göreceli bir ilişkisinin olduğunu ve gelirin iyi oluş üzerindeki etkisinin diğer değişkenlere bağlı olduğunu göstermiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Örneğin, sosyo-ekonomik düzey ve iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü farklı ülkelerde farklıdır. Myers ve Diener (1995), gelişmekte olan ülkelerde sosyo-ekonomik düzeyin iyi oluşun bir öngörücüsü olduğunu ancak gelişmiş ülkelerde öngörücüsü olmadığını ve temel ihtiyaçlar karşılandığında sosyo-ekonomik düzeyin iyi oluş için etkili bir referans olmadığını bildirmiştir. Ryan ve Deci'e (2001) göre zenginlik, yoksul ülkelerde yüksek iyi oluş için daha kritiktir çünkü yetersiz altyapı sürekli ilişkiler, bireysel ifade ve üretkenlik fırsatlarını kısıtlar. Yoksul ülkeler, fiziksel ve temel ihtiyaçların karşılanmasını kısıtlar ve ayrıca yeterlilik ya da becerilerin uygulanmasını ve hedeflerin peşinden gidilmesini engeller. Bu nedenle, ihtiyaçların karşılanması için gereken para, insanların hedeflerine ulaşmak için bazı temel kaynaklara sahip olduğu zengin ülkelerden farklı olarak daha fakir ülkelerde daha önemli hale gelebilir.

Diener ve diğerleri (1993), fazla mesai ve gelir ilişkisinin öznel iyi oluşu çok az etkilediğini ortaya koymuştur. Diener ve diğerleri (1993), gelir ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için hedeflerin ve beklentilerin dikkate alınması gerektiğini, kişinin maddi özelemlerinin servetinden daha hızlı artması halinde artan gelirin avantajlarının nötr hale

gelebileceğini öne sürmüştür. Ayrıca gelire göre değişen mesleki statü ve gücün iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Yetim, 2001). Bir kişinin gelir seviyesi, içinde yaşadığı topluma bağlı olarak anlam kazanır. Ayrıca insanlar gelir memnuniyetlerini ve sosyo-ekonomik durumlarının iyi oluşları üzerindeki etkisini başkalarıyla karşılaştırma yaparak değerlendirirler (Diener, 1984).

2.3.4. Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma ya da İşsizlik: İşsizliğin iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir (Clark, 2009). Clark (2009), insanların işsizliğe uyum sağlayamadığını ve kısa süren bir işsizlik süresinin bile ileriki dönemde mutlu olma sürecinde kalıcı bir değişime neden olabileceğini ifade etmiştir. Herhangi bir işte çalışmıyor olmanın yani işsizliğin öznel iyi oluş üzerinde açıkça olumsuz etkisi vardır. (Diener vd., 1999; Gerdtham ve Johannesson, 2001). Gelirdeki düşüşün kontrol edilmesinden sonra bile, işsizlerin çalışan ve emekli insanlara kıyasla en düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Campbell vd., 1976, aktaran Diener, 1984). Benzer şekilde Clark ve Oswald (1994), 30-50 yaşları arasında daha iyi eğitim almış ve istihdam oranının yüksek olduğu bir yerde yaşayan işsizlerin iyi oluş düzeylerinin çok düşük seviyelerde olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle Clark ve Oswald (1994), işsizliğin hedefler ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk nedeniyle iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu öne sürmüştür. İnsanların eğitilmiş biri olarak kendilerinden daha iyi bir iş ve kazanç bekledikleri çalışma çağlarında yaşadıkları işsizliğin iyi oluş düzeylerini daha da azaltacağı sonucuna ulaşmışlardır. Dahası, Blanchflower ve Oswald (2004) ABD ve Büyük Britanya'da iyi oluş üzerinde yaptıkları boylamsal araştırmada, evli erkek ve kadınlarda, hiç evlenmemiş, dul ya da boşanmış kişilere göre daha yüksek iyi oluş düzeyleri gözlemlemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yüksek eğitimli ve ebeveynleri boşanmamış olanların da iyi oluş düzeyleri yüksekti, ancak bu işsizler arasında oldukça düşüktü.

2.4. İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler

Psikolojik değişkenlerle ilgili kuramsal çerçeveye geçmeden önce iyi oluş ve psikolojik değişkenler arasındaki ilişkinin aile sistemi (ebeveyn-çocuk) içerisinde hangi kuramsal çerçevede ele alındığı aşağıdaki bölümde kısaca yer verilmiştir.

Aile, birbiriyle birlikte yaşamının bir sonucu olarak kendi benzersiz davranış modelini geliştiren bir sosyal sistem olarak kabul edilir (Minuchin, 1974). Her bir aile üyesi, sistem içindeki dengenin korunmasında rol alırken aynı zamanda ailenin genel kimliğine katkıda bulunur ve bu kimliği etkiler (Berryhill vd., 2016). Aile sistemleri teorisi, ailenin birbirine bağımlı üyelerden ve birbirlerinin davranış kalıplarından etkilenen dinamik alt sistemlerden oluşan organize bir bütün olduğunu iddia eder (Minuchin, 1974). Aile üyeleri birbirlerini ve

genel aile işlevlerini desteklerken bağımsız olarak nasıl hareket edeceklerini ve çatışmalarda nasıl bir yol tutacaklarını öğrenirler (Cox ve Paley, 1997; Minuchin, 1974). Ayrıca Hindman ve diğerleri (2013) aile sistemleri teorisine dayanarak ebeveyn alt sisteminin çocukların yaşamlarında etkili bir faktör olduğunu ileri sürmektedir. Buna ek olarak, aile sistemi teorisi ebeveyn davranışının ve kişilerarası işlevselliğinin çocuklarının bağlılığını, genel duygusal sağlığını ve iyi oluşlarını etkilediğini ortaya koymuştur (Minuchin, 1974).

Ayrıca, Bronfenbrenner'ın (1981) ekolojik aile sistemleri modeli, çevresel dış sistemlerin (mezosistem, ekosistem ve kronosistem) ailenin işleyişi üzerindeki etkisini göstermektedir. Aile, gelişimin gerçekleştiği birincil yer olsa da çocuklar ve ebeveynler zamanlarını geçirdikleri diğer ortamlarda (okul, kreş, iş, sosyal ağ, diğer sosyal çevreler) yaşananlardan olumlu ya da olumsuz olarak etkilenirler (Bronfenbrenner, 1981). Hem olumlu hem de olumsuz aile işlevini etkileyen iç ve dış koşulları ve stres faktörlerini anlamak, ailenin şu anda ya da potansiyel olarak ileride denge kurmasına yardımcı olacağı düşünülen destek ve eğitimler için bir başlangıç noktası sağlar (Swick ve Williams, 2006).

Carr'a (2006) göre aile, bir kişide meydana gelen değişikliklerin, etkileşimler yoluyla diğerinde bir değişikliğe yol açtığı bir düşünme, eylem ve duygu sistemidir. Bir aile en az üç kişiden oluşur ve bu kişiler bir aile sisteminin yapı taşlarını oluşturur. Ebeveynlerin çocuklar üzerinde daha fazla etkisi vardır. Çocuklar büyüdükçe, kendileri de gelişir ve ebeveynleri daha az etkiye sahip olur. Etki alanlarından biri duyguların işlenmesidir. Evlilik çatışmaları, bir eşteki işlev bozukluğu ve duygusal mesafe aile içindeki duygusal süreci etkiler. Bu ebeveyn etkileri, aile birimini etkileyen projeksiyonlar yoluyla çocuğa aktarılır. Bu etkiler, çocuğun gelecekteki aile ilişkilerine ve hatta aile dışında ilişki kurduğu sosyal çevrelere kadar uzanır. Pozitif psikoloji, güçlü yönlerin gelişimine odaklanarak, sistem içindeki bireyleri ve sistemin kendisini oluşturan aile sistemlerine pozitif psikoloji yoluyla katkıda bulunur (Sheridan vd., 2004). Bu süreç, bireylerin aktif katılımını, sosyal desteğin oluşturulmasını ve yeni becerilerin kazanılmasını içerir (Sheridan vd., 2004).

Bilinçli Farkındalık, ailenin aile sistemi içinde denge ve öz-düzenleme kazanmasına yardımcı olmak için bir araç olabilir (Goodman, 2005). Bilinçli farkındalık uygulayan ailelerde aile üyeleri birbirleriyle daha fazla uyum gösterirler (Goodman, 2005). Bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmalar esas olarak bireye odaklanmıştır; ancak, Parent ve diğerleri (2014), bilinçli farkındalığın ilişkilerdeki yakınlığı ve merhameti teşvik ettiğini, kişinin yaşamında daha iyi denge kurmasına yardımcı olduğunu ve strese karşı daha yapıcı tepkiler vermeyi teşvik ettiğini öne sürmektedir. Bilinçli farkındalık psikoloji ve tıbbın çeşitli

alanlarında ciddi bir ilgi görmeye başlamakla birlikte artık araştırmalarda da aile sistemleri teorisi açısından dikkate alınmaya başlanmıştır (Parent vd., 2014).

2.4.1. Bilinçli Farkındalık: Son zamanlarda seküler ve bilim temelli bir yaklaşım olarak kabul edilen bilinçli farkındalık, kaynağını Budizm'den alan bir kavramdır (Baer vd., 2006). Budizm, MÖ 6. yüzyıl ortaları ile 4. yüzyıl ortaları arasında Hindistan'da çıkmış bir felsefedir. (Kumar, 2002). Buddha'ya göre bu yaklaşım deneyim farkındalığını geliştirmeye ve daha derin gerçekliğe odaklanmaya yardımcı olur. Böylelikle bir insanın kendi acılarından kurtulması mümkündür. Yaşam deneyimlerinin değiştiğini ve kalıcı olmadığını bilmek, kendi ıstıraplarıyla başa çıkmaya yardımcı olmanın yanı sıra benlik ve yaşam olaylarının kabul edilmesini de getirir (Kumar, 2002).

Budizm'in etkileri 19. Yüzyıldan itibaren ABD ve diğer Batı ülkelerine ulaşmıştır. 20. yüzyılın ortalarında Zen felsefesi, belli başlı psikoterapistlerin yayınları sayesinde ABD'de daha fazla fark edilir hale gelmiştir. Örneğin, Zen meditasyonunun bilinçsiz duyguları ve düşünceleri farkındalığa getirmeye yardımcı olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, burada ve şimdi, kendiliğindenlik ve kabul üzerine yaptığı vurgu nedeniyle psikoterapiye uyumlu olarak kabul edilmiştir. Ek olarak, içinde gelişim ve değişimin önemli bir rol oynadığı Zen Budizmi, varoluşçu ve insancıl psikoloji savunucuları tarafından benimsenmiştir (Kumar, 2002).

1990'larda, bilinçli farkındalık psikoterapiye entegre edilmeye başlanmıştır. Bu çağdaş tedaviler, an be an farkındalığı ve kabulü vurgulamış ve bilişsel-davranışçı terapilerin “üçüncü dalgası” olarak kabul edilmiştir. Bu üç dalga aşağıdaki gibi özetlenebilir.

20. yüzyılın başlarında Freud'un geliştirdiği psikanalitik teori, psikoterapi alanına egemen olmuştur. 1950'lerde, davranışçı terapinin ilk dalgası, mevcut psikanalitik teoriye tepki olarak John Watson'ın deneysel psikolojisinden ortaya çıkmıştır (Hayes vd., 2004). Anksiyete tedavisi için edimsel şartlandırma ve klasik şartlandırma prensipleri uygulanmıştır. Watson, Wolpe ve Skinner'ın çalışmalarının tümü, problemleri davranış değiştirme için klasik ve işlemsel koşullandırma ilkelerine dayalı müdahalenin tasarlandığı davranış terapilerinin geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. İlk dalga davranış terapisi, doğrudan uyumsuz davranışa odaklanmıştır (Hayes vd., 2004).

1960'ların sonlarında, ikinci dalga olarak ortaya çıkan bilişsel davranışçı terapi, ilk dalga davranış terapisini temel almış ve kapsamıyla birlikte yöntemini de genişletmiştir. Böylece, yalnızca davranış değişikliğine odaklanan davranışçı terapi, bilişi dikkate alan tamamlayıcı bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Akılcı duygusal davranışçı terapinin kurucusu Albert Ellis, irrasyonel ve olumsuz inançlara odaklanmıştır. Ona göre irrasyonel ve

olumsuz inançların yeniden yapılandırılması gerekiyordu (Murdock, 2014). Benzer bir şekilde, bilişsel terapinin kurucusu Aeron Beck'in, olumsuz bilişlerin olumsuz duygular ve davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Murdock, 2014). Bilişsel terapi, olumsuz duygu ve davranışları azaltmak için bu tür inançları azaltmak veya daha istenen biçimleri değiştirmek için bilişsel yeniden yapılandırma gibi çeşitli teknikleri uygulamaya koymuştur (Murdock, 2014). Genel olarak, birinci ve ikinci dalga terapileri psikoterapiye hâkim olmuştur ve birçok farklı rahatsızlık için en verimli tedavi yaklaşımı olduğu iddia edilmiştir (Hayes vd., 2004). Ancak zamanla çeşitli psikopatolojilerin tedavisi için yeni yaklaşımlar gelişmiştir.

1990'ların başlarında, an be an bilinçli farkındalık ve kabullenme vurgusuyla üçüncü dalga ortaya çıkmıştır (Hayes vd., 2004). Üçüncü dalga terapisinin ana odağı, uyumsuz düşünce ve duyguların içeriğini ve sıklığını değiştirmek yerine değişen bağlam ve işlevidir. Üçüncü dalga terapileri kabaca iki tarafa ayrılabilir: bilinçli farkındalık eğitimine odaklanan müdahaleler ve önemli bir bileşen olarak bilinçli farkındalığı içeren müdahaleler. Bilinçli farkındalık eğitimine odaklanan müdahaleler Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 2005) ve Bilinçli Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi'dir (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2012). Bilinçli farkındalığı müdahalede önemli bir konsept olarak kabul eden terapi yaklaşımları ise Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999) ve Diyalektik Davranış Terapisi'dir (DPT; Linehan, 1993).

Bilinçli Farkındalık kavramı 1990'lardan itibaren psikoloji, tıp ve eğitim gibi çeşitli alanlarda yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bilinçli farkındalıkta kişi kendi içindeki veya dışındaki duyum ve algıya yol açan bir şeye odaklanmaya çalışır (Kuan, 2012). Bu yorum, Burdick'in (2014) bilinçli farkındalık tanımında "tam burada, şu anda içimizde veya dışımızda olup bitenlere dikkat etme" (s. 21) şeklinde ele alınmıştır. Batıda bilimsel literatüre bilinçli farkındalık kavramını getiren kişi Jon Kabat-Zinn'dir.

Kabat-Zinn (2005), bilinçli farkındalığı yargılayıcı olmadan ve nezaketle dikkati yönetme ustalığı olarak tanımlamıştır. Ona göre bilinçli farkındalık herhangi bir yargılamada bulunmadan nefesimiz, bedenimiz, duyumsamalarımız, düşüncelerimiz ve duygularımızın farkında olmak ve bunları nezaketle gözlemleyebilmek demektir. Bu tür odaklanma, şu anki gerçekliğin farkındalığını ve kabulünü geliştirir. Kabat-Zinn (2005), bilinçli farkındalığın tüm insanların sahip olduğu içsel bir potansiyel olduğuna işaret eder.

Bazı teorisyenler bilinçli farkındalığı bir zihin durumu olarak değerlendirirken, diğerleri onu genel bir eğilim olarak görür. Lau ve diğerleri (2006), bilinçli farkındalığı bir farkındalık meditasyonuna katılarak sürdürülebilen bir farkındalık durumu olarak

tanımlamışlardır. Baer ve diğerleri (2006) ise bilinçli farkındalığı, insanların günlük yaşamda kullanabilecekleri bir özellik olarak nitelendirmiştir.

Bilinçli farkındalık becerilerinin ebeveynlikte faydaları ise şu dört unsurdan kaynaklanmaktadır: farkındalık ve dikkat, şimdiki an merkezli olma, dış olaylar ve uygulama (Nilsson ve Kazemi, 2016). Bu unsurlar, Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (2014) tarafından kavramında çocuğunuza ve ebeveynliğinize belirli bir şekilde, kasıtlı olarak, burada ve şimdi ve yargısız olarak dikkat etme şeklinde tanımlanmıştır.

Bilinçli farkındalığın bu tanımı, Seligman (2011) tarafından sunulan dört erdem ve 11 karakter gücü ile ilişkilendirilmiştir. Bu potansiyel çağrışımların bir listesi Tablo 1'de görülmektedir. Sakin ve sabırlı bir duruşla şimdiki ana odaklanmak (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014) bireyin tüm güzelliğiyle anı yavaşlatmasına ve anın tadını çıkarmasına izin vermektedir. O an içinde durmak ve zaman ayırmak, yaşamda hedonik koşu bandı sürecini azaltmakla birlikte olumlu duygular yaratan dinginlik ve memnuniyet halini artırmaktadır (Seligman, 2011). Bu olumlu duyguların varlığı ve dinginlik durumu, minnettarlık ve affetme duygularını ortaya çıkarmakta ve ayrıca yürütme işlevinin daha etkin çalışmasına izin veren bir yavaşlık hissi (Seligman, 2011) yaratmaktadır. Seligman'a (2011) göre karamsar düşüncelerin ortadan kaldırılması ve olumlu düşüncelerin artması, kişide daha fazla öz denetim ve sağduyu yaşanması ile bağlantılıdır.

Tablo 1

Seligman'a (2011) Göre Bilinçli Farkındalıkla Beraber Gelen Erdem ve Karakter Güçleri

Erdem	Karakter Güçleri
Bilgelik ve Bilgi	Açık Fikirlilik
Bilgelik ve Bilgi	Duygusal Zekâ
Cesaret	Bütünlük
İnsanlık ve Sevgi	Nezaket ve Cömertlik
İnsanlık ve Sevgi	Sevmek ve sevilmesine izin vermek
Ölçülülük	Öz-kontrol
Ölçülülük	Sağduyu
Aşkılık	Güzelliğin Takdiri
Aşkılık	Şükran
Aşkılık	Bağışlama
Aşkılık	Şakacılık ve Mizah

2.4.1.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık: Ebeveynlik çoğu insan için sevgi, sabır ve şefkat gerektiren, zorlu, karmaşık ve aynı zamanda ödüllendirici bir roldür. Bununla birlikte aile üyelerinin dengesinin bozulduğu ve bu dengeyi tekrar sağlamak için bilinçli farkındalığa dayalı müdahalelere gerek duyabileceği durumlar vardır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014). Geçtiğimiz 30 yıl boyunca bilinçli farkındalık temelli çeşitli müdahaleler terapötik ya da klinik olmayan ortamlar da dahil olmak üzere çeşitli alanlarda psikologlar ve akıl sağlığı uzmanları tarafından sıkça kullanılmaya devam edilmiştir (Hart vd., 2013; Kabat-Zinn, 2005; Roeser ve Eccles, 2015). Campbell ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışma, klinik ve klinik olmayan ortamlarda aileler için bilinçli farkındalığa dayalı programlar geliştirmeyi desteklemiş ve bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra ebeveynlerin ebeveynlik stresinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Kişinin şu anda ortaya çıkan içsel ve dışsal deneyimlerini kabul etmesi ve kendi duyguları ile kalarak onları gözlemlemesi, bilinçli farkındalığın önemli bileşenleridir (Baer, 2006). Bilinçli farkındalığı uygulayarak, ebeveynler duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenebilir ve kendilerine ya da çocuklarına karşı nasıl nezaket göstereceklerini deneyimleyebilirler (Bögels vd., 2014). Bilinçli farkındalığı uygulayan ebeveynler genellikle çocuklarının duygusal tepkilerine daha duyarlıdırlar ve daha düşük seviyelerde ebeveynlik stresi bildirmişlerdir (Benn, vd., 2012; Campbell vd., 2017; Coatsworth vd., 2010; Singh vd., 2010).

Çocuklarda iyi oluşu ve koruyucu faktörleri teşvik etmenin yanı sıra, çocuklara olumlu ve olumsuz stres faktörlerine karşı duygusal tepkilerini nasıl düzenleyeceklerini öğretmenin önemi göz ardı edilemez. Bilinçli farkındalık eğitimi ve uygulamaları sosyal duygusal becerileri geliştirme, çocuklarda stresi azaltma, okul ve ev ortamlarında sağlıklı sonuçlara katkıda bulunma konusunda umut vaat eden kanıtlanmış bir stratejidir (Burke, 2010; Flook vd., 2015; Kraayenbrink vd., 2018; Renshaw vd., 2015; Schonert-Reichl vd., 2015; Tadlock-Marlo, 2011). Sonuç olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarını aile rutinine dâhil etmek, üyeleri arasında duygusal ve düşünsel bir büyüme potansiyeli sağlayarak ebeveyn ve çocukların iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Berryhill vd., 2016).

Mindful ebeveynlik, bilinçli farkındalık uygulamalarının umut verici bir şekilde aile sistemi içine yayılmasıdır (Ma ve Siu, 2016). Çocuklarına yaklaşımlarında bilinçli farkındalığı kullanan ebeveynler daha düşük ebeveynlik stresi yaşarlar, bu da çocuklarının olumlu ya da olumsuz davranışlarına karşı tepkide bulunurken kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlar (Campbell vd., 2017). M. Kabat-Zinn ve J. Kabat-Zinn (2014), mindful ebeveynliği, aile içinde bilinçli farkındalık faaliyetlerini besleyen ve genel ebeveyn-çocuk

ilişkilerini geliştirmede faydalı olabilecek temel bir ebeveynlik becerisi veya uygulaması olarak ele almaktadırlar. Onlara göre mindful ebeveynler daha önce kendileri ve ailesi için strese neden olan durumlara karşı alternatif yorumlar getirme ve tepki verme yöntemlerini göz önünde bulundurmak için zihinlerini bilişsel olarak değiştirebilirler ve farklı bir bakış açısı geliştirebilirler. Mindful ebeveynliğin, ebeveynlik uygulamaları yoluyla çocukların iyi oluşlarını dolaylı olarak etkilediği bildirilmiştir (Parent vd., 2016). Bilinçli farkındalık temelli ebeveynlik müdahaleleri, ebeveyn yeterliliğini geliştirme, çocukların dışsallaştırma davranışlarını azaltma ve aile üyeleri arasında özgeci etkileşimleri geliştirme potansiyeline sahiptir (Sawyer-Cohen ve Semple, 2010).

Zorlu ebeveyn-çocuk etkileşimleri sırasında annelerde yüksek stres tepkisinin arttığı ve sempatik sinir sistemi tepkilerinde artış olduğu bildirilmiştir (Miller vd., 2015). Ebeveynler stresli durumlarla karşılaştıklarında çocuklarına karşı duyarlılıklarını azaltan nörobiyolojik temelli bir stres (savaş ya da kaç) yaşarlar (Bögels vd., 2010). Aslında, ebeveyn-çocuk etkileşimlerini araştıran birçok çalışma stresin ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerinde zararlı etkileri olduğunu göstermiştir (Benn vd., 2012; Bögels vd., 2014; Coatsworth vd., 2015; Dumas, 2005; Ma ve Siu, 2016; Singh vd., 2010). Stres, genellikle bireyin çevresel talepleri karşılayabilmek ve uyum sağlamak için temel becerilere sahip olmadıklarını düşündükleri ve iyi oluşları için bir tehditle sonuçlandığına inandıkları olumsuz bir duruma karşı verdikleri bir tepki olarak tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bilinçli farkındalık uygulamalarına katılmanın bir sonucu olarak stres, kaygı, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular yaşayan ebeveynler, duyguları konusunda artan bir farkındalığa sahip olurlar ve dolayısıyla bu farkındalık duyarsız bir tepki vermeden önce durmalarını ve düşünmelerini sağlar (Ma ve Siu, 2016). Bögels ve diğerleri (2014), bilinçli farkındalık uygulamalarını kullanan ebeveynlerin duygusal tepkilerini daha iyi değerlendirdiklerini ve kendilerine ya da çocuklarına daha fazla şefkat gösterdiklerini bildirmiştir. Mindful ebeveynler, strese karşı duygusal tepkilerini etkili bir şekilde kontrol etmelerini sağlayan becerileri öğrenirler ve bu da ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirir (Coatsworth vd., 2015; Dumas, 2005; Singh vd., 2010).

Bilinçli farkındalık hakkındaki mevcut literatür, bilinçli farkındalığın terapötik süreçlere dahil edilmesinin istikrarlı bir şekilde aileler için olumlu sonuçlar verdiğini ve aynı zamanda yaşadıkları olumsuz duyguları azalttığını göstermektedir (Brown vd., 2014).

2.4.1.2. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ve İyi Oluş: Duncan ve diğerleri (2009a) ebeveynliğe bilinçli farkındalık ilkeleri uygulayan bir model önermiş ve bu bağlamda bilinçli farkındalığın artan başa çıkma becerisi yoluyla iyi oluşu arttırdığını öne sürmüştür. Duncan ve

diğerleri (2009a), mindful ebeveynliğin beş boyutunu belirlemiştir: a) Bilinçli farkındalıkla dinleme, b) Yargılamadan kabul, c) Öz-düzenleme, d) Duygusal farkındalık ve e) Şefkat. Mindful dinlemek, çocuğun aktif dinlenmesi, çocuğun verdiği ipuçlarının doğru algılanması ve yorumlanmasını içerecek şekilde bilinçli farkındalıkla hareket edilmesidir (Duncan vd., 2009a). Yargılamadan kabul, ebeveynin çocuk hakkında yaptığı önyargılı kararların farkında olmasını ve hem ebeveynin hem de çocuğun net ve gerçekçi beklentiler yoluyla sorunları ele almasını içerir (Duncan vd., 2009a). Mindful ebeveynliğin temeli duygusal farkındalık ve şefkatten oluşur. Duyguların bilinçli farkındalığı, kişinin kendi duygularının ve diğer kişilerin yaşadığı duyguların farkındalığını içerir (Duncan vd., 2009a). Duncan ve diğerlerine (2009a), göre bilinçli farkındalık, ebeveyn için anlık bir duraklama alanı yaratarak baş etme ve öz düzenleme becerilerinin gelişimini sağlar. Ayrıca Duncan ve diğerleri (2009a) çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayan, farkında olan ve kabul eden ebeveynlerin ebeveyn-çocuk ilişkisinden daha fazla yaşam doyumu duyacağını bildirmiştir.

2.4.2. Öz-Anlayış: Öz-anlayış, psikoloji literatüründe artan bir ilgi gören psikolojik bir kavramdır (Gilbert, 2005; 2010; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003b). Özellikle, Neff'in (2003b) Öz-Anlayış Ölçeği'ni geliştirmesinden sonra, bu alandaki araştırmalar giderek artmıştır. Öz-anlayış kavramı dilimizde bazen öz-şefkat olarak da araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Öz-anlayış ise, kavramsal olarak, özellikle algılanan yetersizlik ve algılanan kişisel başarısızlık sonucu ortaya çıkan acı ve ıstırap duyguları karşısında kişinin kendine şefkat duyması olarak tanımlanmıştır (Neff, 2016). Neff'e (2003b) göre öz-anlayış, basitçe kişinin kendisine yönelik şefkatidir; başka bir deyişle, kişinin kendi sıkıntısının sempatik bilinci ve onu hafifletme arzusudur. Bu basit tanım öz-anlayışın tanımlayıcı iki niteliğini ortaya koyar: (a) Deneyimsel ve bilinçli bir sıkıntıdan haberdar olma ve (b) Bu sıkıntıyı hafifletme arzusu (Neff, 2003b). Öz-anlayış, acıya ve başarısızlığa karşı nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir duruş sergilemeyi içerir. Öz-anlayışlı bireyler sıkıntı yaşadıklarında kendi duygularını geçersiz kılan ya da kendilerini suçlayan tutumlardan uzak bir şekilde tepki vermeye çalışırlar (Neff, 2003b).

Daha spesifik olarak, Neff (2016) öz-anlayışı üç bileşene ayırır: *öz-şefkat*, *ortak insanlık hissiyatı* ve *bilinçli farkındalık*. Öz-şefkat, bireyin kendine karşı sert özeleştiriler yapması veya yargılamasından ziyade, nezaket ve anlayışla yaklaşımını ifade eder. Ortak insanlık hissiyatı, acı çeken tek kişinin "ben" olduğu duygusunun yerine özellikle kaçınılmaz hayal kırıklıklarının, hata yapmanın ve yaşanan kusurlu deneyimlerin tüm insanlar tarafından paylaşılan ya da yaşanabilecek ortak süreçler olduğu bilincine sahip olunmasıdır. Neff (2003b), bilinçli farkındalığı acı verici düşünceler ve duygularla aşırı özdeşleşmeden

farkındalığı sürdürme yeteneği olarak tanımlar. Kişinin şu andaki zorluklarının net ve dengeli bir şekilde farkına varması anlamına gelir. Bu genel olarak farkındalıktan farklıdır, zira öz-anlayıştaki farkındalığın nesnesi kişinin acısıyla ilgilidir ve bireylerin acı verici, duygusal ve somatik deneyimlerini, olumsuz düşünce ve duyguların onları tüketmesine izin vermeden, kabul etmelerini sağlar. Bu, Neffin (2016) aşırı özdeşleşme olarak tanımladığı kavramın ya da kişinin acı verici deneyimlerinin çoğu zaman gerçekçi olmayan bir hikâyesiyle boğulma eğiliminin tersidir.

Gilbert (2005) ve Gilbert ve Procter (2006), öz-anlayışı tanımlarken bunu bağlanma ve sosyal zihin teorisine dayandırır ve biyopsikososyal bir yaklaşım benimser. Sosyal zihin teorisi, insanların sosyal ilişkilerin gelişimini ve sürdürülmesini teşvik eden birtakım fizyolojik ve nöropsikolojik yatkınlıklara sahip olduklarını ileri sürer (Gilbert, 2005). Gilbert'a (2005) göre her insanın sosyal ilişkiler kurmasına ve nihai hedefine ulaşmasına yardımcı olan benzersiz bir beyin aktivitesi ve fizyolojik uyarılma modeline sahip olduğunu ifade eder (Gilbert, 2005). Öz-anlayış, bağlılık odaklı bir sistem içerisinde ele alınmalıdır (Gilbert, 2005; Gilbert ve Procter, 2006). Bağlılık odaklı sistem, bakım vermeyi kolaylaştırır ve bir memnuniyet ya da güvenlik hissi yaratmaya yardımcı olan davranışları ortaya çıkarır (Gilbert, 2005; Liotti ve Gilbert, 2010). Gilbert (2005), bağlılık odaklı sistemin ürettiği duygusallığı yatıştırıcı, huzurlu ve güvenli nitelikleriyle karakterize edilen bir duygu olarak tanımlar (Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert, 2009). Gilbert (2005; 2010), özellikle yetersizlikle ve başarısızlıkla karşılaşıldığında kişinin kendine hoşgörü ve anlayış içeren tepkilerle yanıt vermesinin, buna karşılık gelen güvenlik ve yakınlık duygularını harekete geçirebileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, öz-anlayışın temel özellikleri arasında kişinin fiziksel ve duygusal iyiliği için endişe etmesi, kişinin kendi sıkıntısını tanıması ve hoş görmesi, sıkıntının nedenleri hakkında yeni bir anlayış geliştirmesi, yargılayıcı olmaması ve kendi kendine yakınlık göstermesi sayılabilir (Gilbert ve Procter, 2006).

Hem Neff (2003b) hem de Gilbert'in (2005) tanımlarında öz-anlayış, sıkıntıyı tanımak ve tolere etmekle ilgilidir. Bir sıkıntıya şefkat, anlayış ya da yakınlıkla karşılık vermek ve çevremizdeki sosyal çevre ile bağlantılı hissetmenin önemini kabul etmek, öz-anlayış göstermektir. Öz-anlayış iki farklı alanda kendini gösterir: a) Kontrol dışı üzücü bir durum yaşandığında ve b) Yaşanan olumsuzluklar kişi tarafından yetersizlik ya da kusur olarak algılandığında (Gilbert, 2005).

2.4.2.1. Öz-Anlayış ve İyi Oluş: Öz-anlayışın yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygulanım (Breines ve Chen, 2012; Neff vd., 2008) ve yetişkinlerde olumlu kişilerarası işlevsellik (Neff ve Beretvas, 2013; Yarnell ve Neff, 2013) ile pozitif yönde ilişkili olduğu

bulunmuştur. Aynı zamanda, depresyon, anksiyete ve stresle negatif yönde ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Neff vd., 2007). Dahası, öz-anlayışın fiziksel engellilik ve hastalık gibi yaşam stres faktörleri (Allen vd., 2012), akademik başarısızlık (Neff vd., 2005) ve evlilik çöküşü (Sbarra vd., 2012) ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalar (Kirby, 2016a; MacBeth ve Gumley, 2012) klinik ve klinik olmayan örnekler dâhil olmak üzere yetişkinlerde öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair çok fazla kanıt sağlamıştır. Bir meta-analizde, MacBeth ve Gumley (2012) öz-anlayış ve ruh sağlığı sorunları (depresyon, anksiyete ve stres) arasındaki negatif yöndeki ilişki için önemli korelasyonlar bildirmiştir.

Son yıllarda öz-anlayışa dayalı müdahale yaklaşımları ortaya çıkmaya başlamıştır (Kirby, 2016a). Bu alandaki araştırmalar henüz emekleme aşamasında olsa da ilk incelemeler şefkat temelli müdahalelerin etkililiği için önemli kanıtlar sunmuştur (Kirby, 2016b; Leaviss ve Uttley, 2015). Bu bulgular, teorik modellere uygun olarak yetişkinlerde öz-anlayış ve iyi oluş arasında nedensel bir bağlantı olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır (Gilbert, 2010; Neff, 2003a).

Bazı araştırmalar (Bögels vd., 2010; Cree, 2010; Kirby, 2016b), özellikle ebeveyn olma bağlamında öz-anlayışın önemli olabileceğini ortaya koymuştur. Ebeveynlik genellikle tatmin edici ve eğlenceli olsa da çocuk sahibi olma ve yetiştirme zorlukları, olumsuz duyguları içerebilir (Cree, 2010; Hall ve Wittkowski, 2006; Harwood vd., 2007; Moreira vd., 2014). Öz-anlayışın, ebeveynliğin zorluklarına karşı geliştirilebilecek önemli bir tutum ve yaklaşım olabileceği bildirilmiştir (Cree, 2010; Felder vd., 2016; Neff, 2011; Moreira vd., 2014). Örneğin, ebeveynliğin getirdiği zorluklara nezaketle karşılık vermek ve bunları ebeveynlik deneyiminin evrensel yönleri olarak görmek, ebeveynleri utanç, suçluluk ve özeleştirme gibi olumsuz duygulardan (Cree, 2010; Moreira vd., 2014) ve olumsuz zihin sağlığına işaret eden faktörlerden (Cappe vd., 2011; Hall ve Wittkowski, 2006) korumaktadır.

Dolayısıyla son zamanlarda ebeveynler için öz-anlayış pratiklerini entegre eden öz-anlayış odaklı müdahale programları için araştırma çağrıları artmıştır (Kirby, 2016b; Cree, 2010; Felder vd., 2016).

2.4.3. Ebeveynlik Stresi: Bireylere etkisi farklı olan stres, en doğal insani tepkilerinden bir tanesidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Ebeveynliğin kendisi başlı başına bir stres kaynağıdır (Kohn vd., 2012). Ebeveynliğe geçişte farklılaşan roller ve çocuk bakımının getirdiği sorumluluklar, bu rolle ilişkili hissedilen stresi etkilemektedir (Leahy-Warren ve McCarthy, 2011; Moreira vd., 2014).

Ebeveynlik stresi, ebeveynlerin veya ebeveyn rolündeki kişilerin ebeveynlik taleplerinin, sahip oldukları kaynaklardan daha büyük olduğu durumlarda deneyimledikleri bir stres türü olarak tanımlanmaktadır (Deater-Deckard, 1998; Sharda vd., 2019). Ancak Kaymak-Özmen ve Özmen (2012) ebeveynlik stresinin çocuk sahibi olmanın sorumluluklarına uyum sağlama sonucu ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik tepkileri içerdiğini bildirmiştir. Ebeveynler tarafından algılanan bu stres, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesini belirler ve ebeveynlik davranışlarını olumsuz yönde etkiler (Baker vd., 2002; Deater-Deckard, 1998; Dumas vd., 1991).

Abidin'e (1992) göre ebeveynlerin ve çocukların karakteristik özellikleri ve ebeveynlerin yaşadığı yaşam stresinin kendisi ebeveynlik stresine etki etmektedir. Ayrıca, ebeveynlik stresi, çocuklarda yaygın gelişimsel bozuklukların olmaması ve anne-babanın sağlık durumuyla negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Willinger vd., 2005). Ayrıca, daha büyük çocuğu olan ebeveynlerin, daha küçük çocuğu olan ebeveynlere göre daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip oldukları bildirilmiştir (Nomaguchi, 2012).

Alanyazında gelişimsel zorluğu olan çocukların anne ya da babaları ile yapılan araştırmalar yaygındır (Dabrowska ve Pisula, 2010; Hall ve Graff, 2011; Lederberg ve Goldbach, 2002). Bu çalışmalar, çocukların gelişimsel gecikmeleri ve sağlık sorunları olan çocuklar yetiştirmenin daha yüksek ebeveynlik stres düzeylerini yordadığını (Baker vd., 2002, Tahmassian vd., 2011) ve aynı zamanda ebeveynlerin iyi oluşlarını da olumsuz etkilediğini göstermiştir (Benson, 2006; Dumas vd., 1991). Öte yandan, normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleri de ebeveynlik stresini yoğun yaşayabilirler (Aydoğan ve Özbay, 2017). Ek olarak kadınlar için çocuk sahibi olmanın erkeklere göre daha stresli olduğu bildirilmiştir (Dabrowska ve Pisula, 2010). Ayrıca fazla iş yükü, düşük sosyal destek, çocuğun zor bir birey olarak algılanması, zorlu yaşam olayları, bakım sorumlulukları, aile içerisinde çok çocuk olması ve daha büyük anne yaşı daha fazla ebeveynlik stresi ile doğrudan ilişkili bulunmuştur (Östberg ve Hagekull, 2000).

Ebeveynlik stresi ile ilgili kuramsal çerçeve incelendiğinde Abidin (1992) ve Belsky'nin (1984) çalışmaları dikkat çekicidir. Abidin (1989), ebeveyn stres teorisinde ebeveynliğin rolünü ve ebeveynin kişiliğiyle etkileşime giren değişkenleri analiz etmiştir. Abidin'in (1992) ebeveynlik stresi yaklaşımı, Bronfenbrenner'ın (1981) sosyal-ekolojik yaklaşımı aracılığıyla ebeveynlik stresini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen potansiyel durumları açıklığa kavuşturmuştur. Abidin (1992), ebeveynlik stresinin üç önemli nedenini belirlemiştir. Bu nedenler ebeveynin karakteristik özellikleri, çocuğun karakteristik özellikleri ve genel yaşam stresidir. Anne veya babanın depresyon düzeyi, çocuğa bağlanma türü ve eşle

ilişki gibi faktörler ebeveyn özellikleriyle ilgilidir. Öte yandan çocuğun karakteristik özellikleri çocuğun nitelikleri, çocuğun adaptasyonu, gelişimsel süreçleri ve hiperaktivite düzeyi gibi değişkenleri içerir (Abidin, 1992). Ayrıca, genel (durumsal/demografik) yaşam stresi; iş değişimi, ebeveyn sağlığı, sosyal destek veya dışlanma, eş ilişkileri (ilişkisel çatışma), taşınma, evlilik, boşanma veya aileden bir üyenin kaybı ile ilgilidir. Tüm bu özelliklerin ve faktörlerin sağlıklı aile işleyişini şekillendirdiği söylenebilir (Abidin, 1992).

2.4.3.1. Ebeveynlik Stresi ve İyi Oluş: Ailenin, toplumun en temel yapı taşı olması bu kurumun önemini göstermektedir. Aile, kendi dinamikleriyle sosyal dinamikleri de etkiler (Akkök vd., 1992). Ailenin önemli bir parçası olan çocuğun sosyal olarak onaylanmış olması istenen olumlu bir sonuçtur. Aile sistemi içerisinde doğum tek başına ailenin yaşam biçimi üzerinde önemli bir dönüm noktası etkisi yaratır. Çocuk sahibi olmak, ilişkideki kişilere anne baba rolünü eklemekte ve bireylerin sosyal dinamiklerini etkilemektedir (Akkök vd., 1992). Bir çocuğun eşlerin hayatına katılımı; çiftin yaşam tarzı, evi, evlilik ilişkileri, cinsel hayatı, stres seviyesi ve algılanan sorumlulukları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Akkök vd., 1992).

Çocuğun doğumuyla birlikte ailenin dengesi geçici bir süre için bile olsa olumsuz etkilenir (Bowlby, 1988). Eşler, deneyimlerini dış dünyadaki yaşamları ile çocuklarına ayırdıkları zaman arasında dengelemek zorunda kalırlar. Aynı zamanda çiftlerin de kendi aralarında çocuğun bakımı konusunda yeni düzenlemeler yapması gerekir. Bebek bakımı ile ilgili en önemli noktalardan biri, bebeğin güvenle bağlanacağı bir ortam yaratmaktır (Bowlby, 1988). Bu süreçte çiftlerin bebeğin bağlanmasını sağlamak için enerji ve zaman konusunda denge kurması gerekir (Carter, 2014). Ayrıca yeni dönemde babalar için ne zaman ve ne yapacakları konusunda kafa karışıklığı yaşanabilir çünkü günümüz toplumlarında babaların onlara çelişkili gelen bazı sorumlulukları yerine getirmesi beklenir (Renshaw, 2005). Ayrıca çocuğun doğumu; geniş aile, iş hayatı, boş zaman ve ekonomik konularına yeni adaptasyonlar getirir (Deater-Deckard, 2004).

Araştırmalar, ebeveynlerin çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir (McLanahan ve Adams, 1989). Ebeveynlikte artan talepler ve rol değişiklikleri, bireylerin iyi oluşunu önemli düzeyde etkilemektedir (Essex, 2002; O'Hara ve Wisner, 2014). Anneler, çocuk yetiştirme süreçlerinde daha fazla sorumluluk aldıkları için babalara göre ebeveynlik stresine daha yatkındırlar (Pimentel vd., 2011; Vismara vd., 2016).

Ebeveynlik stresi nihayetinde daha yüksek düzeyde psikopatolojik semptom gösterme ile ilişkilidir (O'Hara ve Wisner, 2014). Örneğin anksiyete, annelerde sıklıkla görülen

psikolojik bir durumdur (Martini vd., 2015; Vismara vd., 2016). Diğer bir deyişle genel kaygı düzeyi, endişeler ve özgül fobiler ebeveynlikten sonra ortaya çıkabilecek belirtiler olabilir (Fenaroli ve Saita, 2013). Anneler ve babalar karşılaştırıldığında annelerin babalara göre daha yüksek kaygı yaşadığı bildirilmiştir (Candelori vd., 2015; Vismara vd., 2016). Anding ve diğerleri (2016) tarafından ebeveynlik stresinin hem anne hem de baba için depresif belirtilerin yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Bu ilişki annelerde babalara göre daha yüksek bulunmuştur (Paulson ve Bazemore, 2010; Vismara vd., 2016).

Genel olarak bakıldığında ebeveynlik stresi ile diğer psikolojik değişkenler arasındaki ilişki daha çok gelişimsel engelli çocukların ebeveynleri üzerinde araştırılmıştır (Cousino ve Hazen, 2013). Bu araştırmalara göre, daha yüksek düzeylerde ebeveynlik stresi, depresyon (Helgeson vd., 2012) ve anksiyete (Streisand vd., 2001) gibi daha yüksek seviyelerde psikolojik zorluklarla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca bu psikolojik zorlukların annelerde babalara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Paulson ve Bazemore, 2010; Vismara vd., 2016).

Öte yandan, normal gelişimsel özelliklere sahip çocukların ebeveynlerinde ebeveynlik stresini değerlendirmek için daha az çalışma yapılmıştır. Crnic ve Greenberg (1990) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, özellikle çocukların davranışlarından kaynaklanan ebeveyn sorunlarının annelerin psikolojik sıkıntısını (distress) yordadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada da ebeveynlikten kaynaklanan stresin ebeveynlerin psikolojik iyi oluş halini olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Lavee vd., 1996). Aynı zamanda artan psikolojik sıkıntı, ebeveynliğin daha stresli algılanmasıyla da ilişkilidir (Farmer ve Lee, 2011). Buna göre annelerin yaşadıkları psikolojik sıkıntıların, ebeveynlik stresini daha güçlü yordadığı görülmektedir (Williford vd., 2007). Bu iki değişken arasında çift yönlü bir ilişki vardır. Daha spesifik olarak, kadınlarda depresif belirtilerin başlangıcı, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki stresi de öngörür (Jacob ve Johnson, 1997). Ayrıca annenin yaşadığı yüksek düzeyde depresyonun, çocuğun duygusal ve davranışsal sorunlarını artırdığı bilinmektedir (Goodman ve Gotlib, 1999).

2.5. İyi Oluşla İlgili Araştırma Bulguları

2.5.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar: Bu bölümde demografik değişkenler ve ebeveynlikte iyi oluşla aralarında ilişki olduğu düşünülen psikolojik değişkenler (Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi) ile ilgili yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1.1. İyi Oluş ve Demografik Değişkenler: Yurt dışında iyi oluş ile demografik değişkenlerin ilişkisini inceleyen çalışmalar olmakla birlikte çoğunlukla psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu gibi kavramlar altında ele alınmıştır.

Ebeveyn rolü farklılıklarına bakıldığında ebeveynlerin örneklem olarak alındığı araştırmalarda bazı farklılıkları ortaya konmuştur. Roskam (2014), pozitif psikoloji temelli müdahaleler sonucunda annelerden ziyade babaların öz yeterliliğinde önemli artışlar yaşandığını bildirmiştir. Heinrichs ve diğerleri (2013) babaların müdahaleden sonra ilerleyen dönemde annelere göre olumlu ebeveynlik davranışlarında daha az düşüş yaşadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, ebeveynlerin iyi oluşu nasıl deneyimledikleri konusunda potansiyel cinsiyet farklılıklarının olduğu konusunda ipuçları sunar. Nidey ve diğerleri (2015), babaların annelere göre daha yüksek özsaygı düzeyleri ve başkalarının yargıları hakkında daha düşük düzeyde endişe yaşadıklarını bulmuştur. Brandel ve diğerleri (2018), babaların ebeveynliğin başlangıcında annelere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş bildirdiklerini gözlemlemiştir. Suizzo ve diğerleri (2017), babalar sıcak ve kabullenici iletişim kullandıklarında ergen çocuklarının akademik performanslarının arttığını bulmuştur. Gambrel ve diğerleri (2015b) çocuk bekleyen babaların bilinçli farkındalık uygulamalarına katılmalarıyla birlikte ebeveynlik katılım düzeylerinin daha fazla arttığını tespit etmiştir. Gambrel ve diğerleri (2015a), yaptıkları deneysel araştırmada babalar anlamlı düzeyde ilişki tatmini ve artan bilinçli farkındalık düzeyleri bildirirken annelerde anlamlı düzeyde bir artış gözlenmemiştir.

Yaş değişkeni ele alındığında Costa ve diğerleri (1987) tarafından yapılan araştırmada ulusal sağlık ve beslenme inceleme anketi aracılığıyla epidemiyolojik takip çalışmasından elde edilen verilerle yaş değişikliklerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Başlangıçta 25-74 yaşları arasındaki 4.942 erkek ve kadınla yapılan 9 yıllık boylamsal çalışmada, zaman sıralı analiz kullanılmıştır. Çalışmadaki yaşlı katılımcıların hem olumlu hem de olumsuz duygulanım açısından daha düşük puanlar almalarına rağmen bu iki alt ölçekten elde edilen puanlarda boylamsal değişikliklere rastlanmamıştır. İyi oluş, analizlerinin hiçbirinde zaman etkisi görülmemiştir. Örneklemin boyutu ve temsil edebilirliği göz önüne alındığında bu sonucun, yetişkinlikte ortalama psikolojik iyi oluş düzeylerinde devam eden istikrarlı sürecin güçlü bir kanıtı olduğu söylenebilir.

Stacey ve Gatz (1991) tarafından yapılan araştırmada Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeği ile ölçülen kesitsel yaş farklılıkları ve boylamsal değişim; psikolojik iyi oluş, olumlu duygu ve olumsuz duygu açısından incelenmiştir. Veriler, 1971 ve 1985'te 1.159 katılımcıdan toplanmıştır. Kesitsel analizler yaştan kaynaklanan farklılıklar olduğunu göstermiştir. Daha yaşlı katılımcılar, daha genç katılımcılara kıyasla iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Boylamsal analizler, olumlu ve olumsuz duyguda azalmaya giden önemli değişimler olmasına rağmen genel iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermiştir. Olumlu ve

olumsuz duygu, farklı yaş grupları için farklı değişim kalıpları göstermiştir. Birlikte ele alındığında, kesitsel ve boylamsal araştırma bulguları, olumlu ve olumsuz duygulanımdaki değişimin yaşla ilişkili olduğunu, ancak bu değişikliklerin nispeten düşük olduğunu göstermektedir.

Blanchflower ve Oswald (2004) yaptıkları araştırmada ABD'de bildirilen iyi oluş seviyelerinin, yüzyılın son çeyreğinde azaldığını; Britanya'da yaşam doyumu seviyelerinin istikrarlı bir şekilde aynı kaldığını bulmuştur. Ayrıca araştırmada iyi oluşun yaş olarak U tipi bir seyir izlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında ele alınan diğer bir demografik değişken eğitim düzeyidir. Yapılan çalışmalarda (Campbell vd., 1976; Diener vd., 1993) iyi oluş ve eğitim arasında küçük ama önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir (aktaran Diener vd., 1999). Eğitim, düşük gelirli bireyler için (Campbell, 1981, aktaran Diener vd., 1993) ve yoksul ülkelerde yaşayan bireyler için (Veenhoven, 1994) iyi oluşla daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (aktaran Diener vd., 1999).

Literatürün başka bir meta-analizinde Witter ve diğerleri (1984), 556 çalışmayı gözden geçirmiş ve eğitim ile iyi oluş arasındaki ilişkide medyan etki büyüklüğü .13 göstermiştir. Ayrıca eğitim ve iyi oluş arasındaki ilişkinin 50 yıllık bir süre boyunca önemli ölçüde farklılık göstermediğini bulmuştur. Eğitim ve iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmı, eğitimin gelir ve mesleki durumla birlikte değişmesinden kaynaklanmaktadır (Witter vd., 1984). Eğitimin iyi oluşla yalnızca dolaylı olarak ilişkili olabileceği, ABD'de eğitim ve öznel iyi oluş arasındaki küçük ilişkinin, gelirin etkileri kontrol altına alındığında önemsiz hale geldiğini gösteren çalışmalar (Diener vd., 1993) vardır.

Araştırmada ele alınan diğer bir demografik değişken algılanan sosyo-ekonomik durumdur. Diener ve diğerleri (1985) tarafından yapılan araştırmada algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin iyi oluşları, aynı coğrafi bölgede yaşayan bir kontrol grubununki ile karşılaştırılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan 49 katılımcı, 62 katılımcıdan oluşan kontrol grubundan daha yüksek iyi oluş düzeyi bildirmiştir. Bununla birlikte, mutsuz ama sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan katılımcılar da vardı ve bu grubun ortalama seviyesi diğer gruplardan biraz daha yüksekti. Araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğu zenginliğin büyük bir mutluluk kaynağı olduğuna inanmadığını ifade etmiştir.

Diener ve diğerleri (1993) yaptıkları araştırmalarında iki veri setini incelemişlerdir. Araştırmada kullanılan veri setleri, oldukça fazla sayıda ülkeden (Çok çeşitli gelir ve kültürleri kapsayan) toplanan boylamsal bir veri setini içermekteydi. Bulgular fazla mesai gelir değişikliğinin öznel iyi oluşu çok az etkilediğini ortaya koymuştur. Sonuçlar gelir ve

öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için hedeflerin ve beklentilerin dikkate alınması gerektiğini, kişinin maddi özlemlerinin servetinden daha hızlı artması halinde artan gelirin avantajlarının nötr hale gelebileceğini göstermiştir.

Myers ve Diener (1995) yaptıkları araştırmada sonuçlar gelişmekte olan ülkelerde sosyo-ekonomik durumun iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ancak gelişmiş ülkelerde yordayıcısı olmadığını ve temel ihtiyaçlar karşılandığında gelirin iyi oluş için etkili bir referans olmadığını göstermiştir.

Ryan ve Deci (2001) yaptıkları derleme çalışmasında yapılan araştırmaları, iyi oluşun doğası, öncülleri ve farklı kültürlerdeki durumu ile ilgili olarak bu iki perspektiften ele almışlardır. Araştırmacılara göre yüksek sosyo-ekonomik düzey, yoksul ülkelerde yüksek iyi oluş düzeyleri için daha kritiktir çünkü yetersiz altyapı; sürekli ilişkiler, bireysel ifade özgürlüğünü ve üretkenlik fırsatlarını kısıtlar. Yoksul ülkelerde, fiziksel ihtiyaçların (yani yiyecek ve barınma) karşılanması kısıtlanır ve ayrıca yeterlilik ya da becerilere göre hedeflerin peşinden gidilmesi için daha fazla engel vardır. Bu nedenle ihtiyaçların karşılanması için gereken sosyo-ekonomik düzey, insanların hedeflerine ulaşmak için bazı temel kaynaklara sahip olduğu ve kişi başı gelir düzeyi daha yüksek olan ülkelere göre farklı olarak fakir ülkeler için daha önemlidir.

Diener ve Biswas-Diener (2002) yaptıkları araştırmada sosyo-ekonomik durum ve iyi oluş arasındaki ilişkiye ilişkin tekrarlanabilir dört bulgu ortaya koymuştur: 1) Ulusların zenginliği ile kişilerin iyi oluşları arasında önemli bir korelasyon vardır, 2) Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan insanlar için gelir ve iyi oluş arasında çoğunlukla düşük düzeyde korelasyon vardır, 3) Son on yılda ekonomik olarak gelişmiş toplumların çoğunda ekonomik büyümeye paralel olarak iyi oluş düzeylerinde çok önemli bir artış gözlenmemiştir ve 4) Maddi değerleri diğer değerlerden daha fazla önem veren kişiler, sosyo-ekonomik düzeyleri artmadığı sürece önemli ölçüde daha az mutlu olma eğilimindedirler.

Wang ve VanderWeele (2011) tarafından yapılan araştırmada Çin Genel Sosyal Araştırmasından elde edilen veriler, Çinli kent sakinlerinin iyi oluşuyla ilgili faktörleri araştırmak için kullanılmıştır. Bulgular yüksek düzeyde iyi oluşu yordayan faktörler arasında kadın olmak, yüksek gelire sahip olmak, evlilik, istihdam ve parti üyeliğinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, Çin'de iyi oluşa yönelik en doğrudan tehdidin, rekabet ve artan eşitsizliklerin olduğu bir toplumda yaşıyor olmak olduğunu göstermiştir.

Araştırmada ele alınan diğer bir demografik değişken herhangi bir işte çalışıyor ya da çalışmıyor olma yani istihdam durumudur. Clark ve Oswald (1994), yaptıkları araştırmalarında 30-50 yaşları arasında daha iyi eğitim almış ve istihdam oranının yüksek

olduğu bir ilçede yaşayan işsizlerin iyi oluş düzeylerinin çok düşük seviyelerde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bulgular işsizliğin hedefler ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk nedeniyle iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir. Araştırmada insanların eğitilmiş biri olarak kendilerinden daha iyi bir iş ve kazanç bekledikleri zamanlarda yaşadıkları işsizliğin iyi oluş düzeylerini daha da azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Gerdtham ve Johannesson (2001) yaptıkları araştırmada mutluluk ile bir dizi sosyo-ekonomik değişken arasındaki ilişkiyi İsveçli yetişkin nüfustan rastgele seçilen 5.000 kişilik bir örneklem üzerinde incelemişlerdir. Bulgular mutluluğun sağlık, ekonomik gelir artışı ve eğitim ile arttığını; şehirleşme, herhangi bir işte çalışmama, evli olmamak ve erkek cinsiyet rolüne sahip olma ile azaldığını göstermektedir. Mutluluk ve yaş arasındaki korelasyon U biçimindedir ve mutluluk 45-64 yaş arasındakilerde en düşüktür.

Blanchflower ve Oswald (2004) ABD ve Büyük Britanya'da iyi oluş üzerinde yaptıkları boylamsal araştırmada, bulgulara göre yüksek eğitilmiş ve ebeveynleri boşanmamış olanların iyi oluş düzeyleri yüksekti, ancak işsizler arasında oldukça düşüktü.

2.5.1.2. İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler: Yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak ele alındığında özellikle son yıllarda Seligman'ın (2011) iyi oluş kavramının önemle üzerinde durulan kavramlardan biri olduğu görülmektedir. Alanda çalışan birçok araştırmacı bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi gibi psikolojik değişkenlerin, iyi oluşun önemli yordayıcılarından olduğunu savunmaktadır. Genel olarak yapılan araştırmalar (Bluth ve Blanton, 2013; Bluth vd., 2016; Hesse vd., 2015; Zessin vd., 2015) ebeveynlerin bilinçli farkındalık ve öz-anlayış becerilerinin aile bağlamına dahil edilmesinin faydalı olabileceği fikrini desteklemektedir. Ayrıca aile sistemleri teorisi, ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerisini kullanmalarının ve öz-anlayışlı olmalarının ebeveynlik stresleriyle başetmelerine katkı katkı sağlayarak iyi oluşlarını artırabileceğini ve bu durumun dolaylı yoldan çocuklarına olumlu yönde katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir (Parent vd., 2014). Gelişimsel bir bakış açısından ebeveyn etkisinin daha yüksek olduğu 6-14 yaş ergenlik öncesi ve ergenlik döneminde ebeveyn davranışındaki değişikliklerin çocuklar üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu bildirilmiştir (Galambos vd., 2003; Bøe vd., 2014; Steinberg, 2014).

Son on yıl içinde, psikolojik bir kavram ve bir klinik müdahale biçimi olarak bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılmasına yönelik bir artış olmuştur. Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin deneysel literatürü gözden geçirdikleri araştırmalarında Keng ve diğerleri (2011) bulgulara dayanarak, bilinçli farkındalığın iyi oluş da dâhil olmak üzere bir dizi psikolojik sağlık belirteci üzerinde önemli ve olumlu etkileri olduğu sonucuna varmıştır.

Duncan ve diğeri (2009b) erken ergenlik döneminde olan çocukların aileleri için hazırlanan aile odaklı uyuşturucu önleme programının etkililiğini test eden bir araştırma yapmışlardır. Daha önce mevcut olan kanıta dayalı bir davranış müdahalesi olan *Aileleri Güçlendirme Programı* bilinçli farkındalık ve mindful ebeveynlikle ilgili kavramları ve etkinlikleri içerecek şekilde uyarlanmıştır. Bu yenilikçi müdahale yaklaşımının temeli, bilinçli farkındalık meditasyonu içeren zihin-beden müdahalelerinin etkileri ve ebeveynlik iyi oluşu ile ilişkili stres ve başa çıkma işlevi üzerine yapılan araştırmalara dayandırılmıştır. Bir grup aile, Aileleri Güçlendirme Programı'nın bilinçli farkındalıkla zenginleştirilmiş sürümünün yedi haftalık bir uygulamasına katılmıştır. Uygulama sonuçları, aile içi dinamikler ve ebeveynlerin iyi oluşu için olumlu faydalar sağladığını ortaya koymuştur.

Schutte ve Malouff (2011), duygusal zekâ, iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmacılar iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmacılar Frieberg Farkındalık Envanteri, PANAS ve Yaşam Doyumu Ölçeği ve Duyguları Değerlendirme Ölçeği'ni kullanmışlardır. Bulgular bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve pozitif duygulanım ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Benn ve diğeri (2012) tarafından yapılan araştırmada özel eğitim ihtiyacında olan çocukların anne babaları için hazırlanan bilinçli farkındalık temelli eğitim programının etkililiği değerlendirilmiştir. Beş haftalık olan bu müdahale programına katılan katılımcılar, kontrol grubundaki katılımcılara göre, programın tamamlanmasından hemen sonra ve 2 ay sonraki izlemede stres ve kaygı düzeylerinde önemli azalmalar; bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ilişkisel yeterlilik ve affetme düzeylerinde önemli artışlar gözlenmiştir. Programın tamamlanmasından sonra ortaya çıkan sonuçlar, bilinçli farkındalığın gelişimsel güçlükleri olan çocukların ebeveynlerinde ve öğretmenlerinde duygusal dengenin sürdürülmesinde ve iyi oluşun geliştirilmesindeki önemini daha da öne çıkarmıştır.

Bazzano ve diğeri (2013) bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının gelişimsel engeli olan çocuklara bakım veren ebeveynler ya da diğeri bakıcılar üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. 8 hafta boyunca süren programdan sonra tüm katılımcılar, algılanan strese %33'lük bir azalma ve ebeveynler de yaşadıkları ebeveynlik stresinde %22'lik bir azalma olduğunu bildirmiştir. Ebeveynler/bakıcılar ayrıca bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve iyi oluşlarının önemli ölçüde arttığını bildirmişlerdir. Katılımcılar, programdan 2 ay sonra stres düzeylerinde önemli bir azalma olduğunu bildirmeye devam etmiştir. Yapılan araştırma, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının gelişimsel engelli çocukların ebeveynleri

ve bakıcıları için stresi azaltmak ve psikolojik iyi oluşu artırmak için etkili bir müdahale olabileceğini göstermiştir.

Hanley ve diğerleri (2014) uzun uzun düşünmeye yatkın (contemplative) katılımcılar ile uzun uzun düşünmeye yatkın olmayan (non-contemplative) katılımcılar arasındaki gruplar arası farkları öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık değişkenleri üzerinden incelemiştir. Araştırmacılar, uzun uzun düşünmeye yatkın olan katılımcıların uzun uzun düşünmeye yatkın olmayan katılımcılara kıyasla her üç değişkende önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Araştırmacılar bilinçli farkındalığın her iki grupta da psikolojik ve öznel iyi oluşu önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Barog ve diğerleri (2015) Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin (MBCT) serebral palsili çocuklara sahip ebeveynlerin yaşadıkları stres, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres ve yaşam kalitesine etkisini inceledikleri araştırmada MBCT'nin yaşam kalitesini iyileştirmede etkinlik gösteren bir müdahale olduğunu göstermiştir. Bu vaka çalışmasına WHOQOL-BREF envanterinde yaşam kalitesi puanları düşük olan üç SP'li çocuk annesi katılmıştır. Bulgular, MBCT programının katılımcıların yaşam kalitesini yükselttiğini ortaya koymuştur. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın serebral palsili çocukların ailelerinin psikososyal yaşamlarının iyileştirilmesinde önemli bir değişken olduğunu göstermiştir.

Coatsworth ve diğerleri (2015) ebeveynlerle bilinçli farkındalık uygulamalarını, etkiliği deneysel olarak ispat edilmiş olan Aileleri Güçlendirme Programı'na (Ebeveynler ve 10-14 yaş arası ergenler için) entegre etmeyi denemiştir. Bilinçli farkındalıkla desteklenmiş Aileleri Güçlendirme Programı'nın etkinliğini test etmek için rastgele seçilmiş kontrol gruplu bir deneysel tasarım kullanılmıştır. Sonuçlar, bilinçli farkındalık temelli müdahale programının, ebeveyn-ergen ilişki kalitesi, ergenlik problem davranışı yönetimi ve ebeveyn iyi oluşu dâhil olmak üzere, ebeveynliğin birden çok boyutunu iyileştirmede hem müdahale sonrası hem de bir yıllık takipte etkili olduğunu göstermiştir.

Eames ve diğerleri (2015) ebeveynler için bilinçli farkındalığa dayalı iyi oluş programına katılan risk grubundaki annelerin müdahale öncesi ve sonrası iyi oluş düzeylerini karşılaştırmıştır. Katılımcılardan veri toplanırken, ebeveynlik stresi için Ebeveynlik Stres İndeksi Kısa Formu, depresyon düzeyleri için Beck Depresyon Envanteri ve düşüncelere dalmada Ruminatif Yanıtlar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, bilinçli farkındalık temelli müdahale programının, ebeveynin sahip olduğu risk faktörlerinin iyi oluşları üzerinde olumsuz etkisini azaltmada fayda sağlayabileceğini ortaya koymuştur.

Bilinçli farkındalığı bir dizi pozitif psikoloji değişkeni ile bütünleştiren 8 haftalık çevrimiçi müdahale temelli Pozitif Bilinçli Farkındalık Programı'nın etkililiğini, iyi oluş

puanları üzerinden test etmek amacıyla Ivtzan ve diğeri (2016) tarafından yapılan bir araştırmada 168 katılımcı (128 kadın, ortalama yaş = 40.82) günlük videolar, meditasyonlar ve aktiviteleri içeren müdahaleyi tamamlamışlardır. Test edilen değişkenler, minnettarlık, öz-anlayış, öz-yeterlik, anlam ve özerklik gibi iyi oluş ölçütlerini içeriyordu. Müdahalenin bitiminden sonraki 1 ay dâhil olmak üzere müdahale öncesi ve sonrası veriler deney ve kontrol gruplarından aynı anda toplanmıştır. Deney grubundaki katılımcıların son test ölçümleri, tüm bağımlı değişkenlerde n teste göre anlamlı bir iyileşme göstermiş ve ayrıca kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Müdahaleden bir ay sonra, deney grubu katılımcıları gelişimlerini korumuşlardır.

Campbell ve diğeri (2017) bilinçli farkındalık, ebeveynlik stresi ve ebeveyn duyarlılığı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Örneklem 18 yaşın altında çocuğu olan 128 yetişkin ebeveyni kapsıyordu. Sonuçlar, ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının arttıka, çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı hale geldiklerini ve bu durumun daha düşük ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın bulguları, bilinçli farkındalığın faydaları için kanıt sağlamış ve kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalığın yararlı etkilerini gösteren araştırmalara katkıda bulunmuştur. Bu sonuçlar, ebeveynlik stresini azaltmak ve ebeveynlerin iyi oluşlarını geliştirmek için bilinçli farkındalık becerilerinin kullanılmasının hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlarda pratik faydaları olabileceğini göstermektedir.

Kronik ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı almamış çocukların ebeveynleriyle yapılmış olan diğer çalışmada Greunke, (2019) yaşam doyumunu, bilinçli farkındalık, iyi oluş ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Amerikalı anne ve babadan oluşan bir örneklemden toplanan veriler üzerinde yapılan analizlerde ebeveyn rolü kontrol değişkeni olarak ele alınmış ve yaşam doyumunu, bilinçli farkındalık ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılıkları test edilmiştir. Sonrasında incelenen her bir değişken aşamalı bir regresyon analizine tabi tutulmuş ve hepsinin de benzersiz bir katkı sağladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveyn stresi ile gelir arasında beklenmedik bir çift yönlü ilişki de bulunmuştur. Orta gelir sınıfında olan ebeveynler, üst ve alt gelir sınıfında yer alan ebeveynlere oranla daha yüksek stres seviyeleri bildirmişlerdir.

İyi oluşla ilişkili olduğu düşünülen diğer bir psikolojik değişken de öz-anlayıştır. İyi oluş ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi kanıt sağlayan birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin Woodruff ve diğeri (2013), bir dizi değişkeninin psikolojik sağlık üzerindeki yordayıcılığını araştırmak amacıyla üniversitede öğrenim gören 147 lisans öğrencisinden oluşan klinik olmayan bir örnekleme grubunda regresyon analizleri gerçekleştirmiştir.

Araştırma bulgularına göre öz-anlayışın, psikolojik sağlıktaki farklılıkları tahmin etme konusundaki yordayıcılığı bilinçli farkındalıktan daha güçlüydü. Tüm karşılaştırmalarda öz-anlayışın, yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Perez-Blasco ve diğerleri (2013), bilinçli farkındalık temelli bir müdahale programının emziren annelerin psikolojik sıkıntıları, iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve öz-yeterlikleri üzerindeki etkililiğini araştırmışlardır. Araştırmacılar, bilinçli farkındalık ve şefkat temelli bir müdahale programını uyguladıktan sonra katılımcılara ait ön test ve son test puanlarını ANCOVA ile karşılaştırılmıştır. Son testte müdahale grubundaki katılımcılar, Öz-Anlayış Ölçeği'nin öz-nezaket ve bilinçli farkındalık alt ölçeklerinde kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Müdahale grubundaki katılımcılar öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. Anksiyete, depresyon ve stres için müdahale grubundaki katılımcılar kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı derecede daha düşük puan almıştır. Son olarak, müdahale ve kontrol katılımcıları arasında yaşam doyumu ve öznel mutluluk açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Moreira ve diğerleri (2014) yaptıkları araştırmada annelerde yaşanan ebeveynlik stresi ile öz-anlayış arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Çalışmaya 8-18 yaş arası çocuğa sahip annelerden oluşan 171 kişi katılmıştır. Anneler, kendi annelerine yönelik algıları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stresleriyle ilgili ölçekleri doldurmuşlardır. Çocuklardan yaşam kaliteleriyle ilgili veriler toplanmıştır. Mevcut çalışma, annelerin kendi annelerine bağlanmalarının, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi yoluyla dolaylı olarak çocuklarının yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle, annelerin kendi annelerine karşı daha yüksek seviyelerde bağlanma kaygısı yaşamaları annelerin daha düşük düzeylerde öz-anlayış ve daha yüksek düzeylerde ebeveynlik stresi yaşamaları ile ilişkili bulunmuş ve bu durum çocuklarında daha düşük seviyelerde yaşam kalitesi ile ilişkili bulunmuştur.

Öz-anlayışın iyi oluşu ölçerken göz önünde bulundurulması gereken önemli bir değişken olduğu fikri Zessin ve diğerleri (2015) tarafından da desteklenmiştir. Bu araştırmacılar, öz-anlayış ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair bir meta-analiz çalışması yapmışlar ve iyi oluşu; bilişsel iyi oluş, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olarak ele almışlardır. Çalışmada bilişsel iyi oluşun en yaygın ölçüsünün Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlarla ile pozitif ve negatif duygulanımın en yaygın ölçüsünün PANAS'dan alınan puanlar olduğunu tespit etmişlerdir. Genel olarak, araştırmacılar öz-anlayış ile yukarıda açıklanan üç iyi oluş ölçüsü arasında önemli ilişkiler bulmuşlardır.

Araştırmacılar ayrıca öz-anlayış ve iyi oluş arasındaki ilişkide moderatör değişkenler olarak cinsiyet, ortalama yaş, yerleşim bölgesi ve benlik saygısı gibi değişkenler üzerinde çalışmışlardır. Bilişsel iyi oluşla ilgili olarak, yalnızca benlik saygısı, iyi oluş ile ilişkiyi önemli ölçüde etkilemiştir. Bu çalışmanın sonuçları önemlidir çünkü öz-anlayış ve iyi oluşun ilişkili olduğuna ve birlikte ölçülmesi gereken önemli değişkenler olduklarına dair en kapsamlı kanıtı sunmaktadır.

Shin ve Lim (2018) yaptıkları çalışmada Koreli genç yetişkinlerde öz-anlayışın altı bileşeni ile pozitif zihinsel sağlığın üç boyutu (Psikolojik, duygusal ve sosyal iyi oluş) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Öz-anlayış ve zihinsel sağlığı değerlendirmek için 689 Koreli üniversite öğrencisine Öz-Anlayış Ölçeği ve Akıl Sağlığı Devamlılığı Kısa Formu uygulanmıştır. Yapılan analizler öz-anlayışın zihinsel sağlığın tüm boyutlarını önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Sonuçlar, öz-anlayışın zihinsel sağlığın önemli bir göstergesi olduğunu ve Korelilerde öz-anlayışın belirli bileşenlerinin zihinsel sağlığın belirli boyutlarıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Mevcut araştırmada iyi oluşla ilişkisi olduğu düşünülen son psikolojik değişken de ebeveynlik stresidir. Literatürde bu iki değişkenin ilişkili olduğunu kanıtlayan araştırmalar vardır. Örneğin McLanahan ve Adams (1989) yaptıkları araştırmada G. Gurin ve diğerleri (1960) ve J. Veroff ve diğerleri (1981) tarafından yapılan araştırmalarda elde edilen anket verilerini kullanarak 1957 ile 1976 arasında çocukların yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerine bakmışlardır. Yaşam kalitesi ölçüleri (mutluluk, doyum ve endişe), psikolojik sıkıntı (distress) ve ebeveynlik algıları dâhil olmak üzere çeşitli iyi oluş göstergeleri incelenmiştir. Bulgular, ebeveynliğin 1970'lerde 1950'lerden daha stresli olduğunu ve kadınlar arasındaki eğilimin çoğunun istihdam ve medeni durumdaki değişikliklerden kaynaklandığını göstermektedir. Babaların iyi oluş düzeylerinde benzer bir düşüş yaşanmasına rağmen, önerilen model erkekler arasındaki eğilimi anlamlı düzeyde açıklamamıştır.

Ayrıca iyi oluş ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma örneklem grubu olarak normal gelişim göstermeyen çocukların ebeveynleriyle gerçekleştirilmiştir. Örneğin Minnes ve diğerleri (2015) amacı, engeli olan ya da gelişimsel gecikme gösteren çocukların okula geçiş döneminde ebeveynlerinin yaşamış olduğu stres ve iyi oluşun yordayıcılarını araştırmak ve karşılaştırmak olan araştırmalarına 113 erkek ve 42 kız çocuğunun annesini (N=155) katmışlardır. Çocukların ortalama yaşı 4,9'du ve otizm spektrum bozukluğu olanların oranı %52; belirtilmemiş zihinsel engel/gelişimsel gecikmeye sahip olanların oranı %26; down sendromu olanların oranı %12; diğer genetik durumlar %4

ve diğer teşhisler %6'dıydı. Ebeveynler tarafından bildirilen sıkıntı (distress) ve pozitif kazanımın yordayıcılarını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Ebeveyn başa çıkma değişkeni hem pozitif kazanımın hem de ebeveyn sıkıntısının en güçlü yordayıcısıydı; yeniden çerçeveleme, pozitif kazanımın bir göstergesi olarak hem daha fazla pozitif kazanç hem de daha düşük ebeveyn sıkıntısının bir göstergesi olarak ortaya çıkmıştır.

Lu ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada, otizmliler (3-18 yaş arası) 479 Çinli çocuğu ebeveynlik stresi, sosyal destek ve yaşam doyumunu değerlendiren ölçekler aracılığıyla veri toplamışlardır. Sonuçlar, ebeveynlik stresi, sosyal destek ve yaşam doyumunun önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dahası, sosyal destek, ebeveynlik stresinin yaşam doyumuna üzerindeki etkisine hem aracılık etmiş hem de hafifletmiştir. Bu bulgular, ebeveynlik stresinin ve sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkili olan önemli değişkenler olduğunu ve otizmliler çocukların Çinli ebeveynleri arasında yaşam doyumunu artıran temel müdahale stratejileri olarak hizmet edebileceğini göstermiştir.

Sharda ve diğerleri (2019) büyükanne ve büyükbabalar da dâhil olmak üzere akrabalık bağı olup çocuklara bakım veren kişilerin deneyimledikleri stres ve sosyal destek ile bu değişkenlerin iyi oluş ile ilişkilerini araştırmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. 152 akraba bakıcıdan oluşan katılımcılar Ebeveynlik Stres Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğini cevaplamışlardır. Sonuçlar, ebeveynlik stresinin bakım veren kişinin iyi oluşu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Algılanan sosyal destek düzeyleri iyi oluş ile olumlu yönde ilişkilidir. Ayrıca algılanan sosyal destek, ebeveynlik stresi ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolündeydi.

2.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar: Bu bölümde demografik değişkenler ve ebeveynlikte iyi oluşla aralarında ilişki olduğu düşünülen psikolojik değişkenler (Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi) ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.2.1. İyi Oluş ve Demografik Değişkenler: Türkiye'de yapılan araştırmalara bakıldığında iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna gibi değişkenlerin farklı demografik gruplarda ne şekilde farklılaştığına bakılmış olsa da halen yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Hatta iyi oluş ya da zaman zaman yerine kullanılan diğer değişkenlerle ilgili özellikle ebeveynler üzerinde yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalar daha çok üniversite öğrencileri ya da diğer yetişkin gruplar üzerinde yürütülmüştür.

Köker (1991) amacı, hayatlarında sorun yaşayan ergenlerin yaşam doyumlarını tespit etmek ve sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmış farklılaşmadığını ortaya koymak olan

çalışmasında ergenlere Yaşam Doyumu Ölçeği'ni uygulamıştır. Sonuç olarak, normal grupta bulunan ergenlerin nörotik gruptaki ergenlerden daha yüksek yaşam doyumu gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark yokken cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre kadınların yaşam doyumu erkeklerin yaşam doyumundan yüksektir.

Kandemir (1991) Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde yaşayan gençler üzerinde yaptığı çalışmada öz-kabul düzeyinin cinsiyet, doğum sırası, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzeye göre değişip değişmediğini incelemiştir. Bulgular sosyo-ekonomik düzey arttıkça öz kabulün de arttığını ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlar psikolojik iyi oluş ile sosyo-ekonomik durumun arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik durum ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki bağlantıyı ortaya koymayı amaçlayan Tuzgöl-Dost (2004) 700 üniversite öğrencisini katılımcı olarak araştırmasına dahil etmiştir. Çalışmada kullanılan Öznel İyi Oluş Ölçeği araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Sosyo-ekonomik durumunu orta ve üst olarak algılayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri sosyo-ekonomik durumunu alt olarak algılayan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Özen (2005) ergenlerin öznel iyi oluşlarının sosyo-demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini incelediği araştırmasında katılımcı olarak 393 öğrenciyi araştırmasına dahil etmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, Tuzgöl (2004) tarafından geliştirilen öznel iyi oluş ölçeğinin, araştırmacının kendisi tarafından geliştirilen lise formu ile ölçülmüştür. Bulgular ekonomik durumu üst ve orta düzeyde olan katılımcıların iyi-oluş düzeylerinin, ekonomik durumu alt düzey olan katılımcıların iyi oluşlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymaya çalıştığı araştırmasında Keser (2005) araştırma verilerini Bursa'da otomotiv sanayide çalışan katılımcılardan toplamıştır. Sonuçlar, üniversite mezunu çalışanların iş ve yaşam doyumlarının ilköğretim ve lise mezunu çalışan katılımcıların iş ve yaşam düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Sayar (2006) sosyo-ekonomik düzeyleri düşük olan 237 ergenin katılımcı olduğu araştırmasında psikolojik uyum, sosyal destek ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada Algılanan Sosyal Destek, Kişilik Değerlendirme ve Beck Depresyon Ölçekleri kullanılmıştır. Sonuçlar, düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen

ergenlerin psikolojik uyumlarının anlamlı düzeyde düşük; depresif belirtilerinin ise anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Selim (2008), yaptığı araştırmada Türkiye’de yarı zamanlı çalışan kişilerin serbest meslek sahiplerine göre yaşamlarından daha az memnun oldukları bulgusuna ulaşmıştır. Sonuçlar serbest meslek sahibi kadınların yaşamdan duydukları menuniyetin çalışmayan kadınların menuniyet düzeyinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaşam kalitesinin ve onun dört boyutun (psikolojik/fiziksel sağlık, çevre ve sosyal ilişkiler) öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları olup olmadığını araştırmak ve aynı zamanda yaşam kalitesini cinsiyet, sosyo-ekonomik yönden incelemek için tasarlanan çalışmasında Malkoç (2011) sosyo-ekonomik düzey açısından yaşam kalitesi puanlarında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Araştırma bulguları sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bireylerin, ortalama ve düşük sosyo-ekonomik düzeylere sahip olanlara göre yaşamlarından daha memnun olduklarını göstermiştir.

Eryılmaz ve Ercan (2011) yaptıkları çalışmada, öznel iyi oluşu, cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Çalışma, üç yaş grubunda (14-17 yaş, 19-25 yaş ve 26-45 yaş) yer alan toplam yer alan 699 (372 kadın ve 327 erkek) katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi aracılığıyla toplanmıştır. Sonuçlar, 26-45 yaş grubundaki kadınların öznel iyi oluşlarının erkeklerinkinden düşük olduğunu; 19-25 yaş katılımcıların 14-17 yaş ve 26-45 yaş katılımcılardan daha düşük düzeyde öznel iyi oluş düzeyi gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Yurcu ve Atay (2015) Antalya’da otellerde görev yapan 2.051 personelden elde ettikleri verilere göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Çalışmada; ilköğretimi bitirmiş ya da doktora mezun katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; lisans mezunu katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin ise anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bildirilmiştir. Ayrıca Yurcu ve Atay (2015) yaptıkları çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri açısından daimî kadroya sahip olanlar ile geçici kadroya sahip olanlar arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.

2.5.2.2. İyi Oluş ve Psikolojik Değişkenler: Ülkemizde yapılan araştırmalarda iyi oluş (PERMA), psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi gibi değişkenler zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Türkiye’de literatürde daha önce birçok çalışma bireysel olarak iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi konusuna değinmiştir, ancak hiçbir araştırma bu değişkenleri birlikte ele almamış ve olası farklılıkları belirlemek

için hem anneleri hem de babaları içeren bir örnekleme çalışmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında da yaygın veya kalıcı bir sağlık tanısı olmayan ya da 6-14 yaşları arasında normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle yapılan herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu bölümde Türkiye’de iyi oluşla, bu araştırma kapsamında ele alınan psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalara yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalığı Türkiye’de literatüre ilk defa kazandıran çalışma Özyeşil (2011) tarafından yapılan tez araştırması olmuştur. Üniversite öğrencilerinde bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik faktörlerinin öz-anlayışı yordayıcılıklarını ortaya koymak olan araştırmada çalışma grubunu 1010 (644 kadın, 366 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada Öz-Anlayış Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) kullanılmıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalıklarıyla öz-anlayışları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve öz-anlayışın bilinçli farkındalık tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta ve diğerleri (2013) yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalık ve kontrol odağının öznel iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Araştırmanın örnekleme tesadüfi grup örnekleme ile seçilen 531 öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilerin 320’si (%60,3) kız, 211’i (%39,7) erkek olup, her iki grubun yaş ortalaması 21,29 (Sd: 1,87) idi. Verilerin toplanmasında Bilinçli Farkındalığı Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, PANAS ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalık ile kontrol odağının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur.

Ayrıca Türkiye’de iyi oluş ve bilinçli farkındalık ilişkisini inceleyen araştırmalar son 10 yılda artış göstermiştir. Örneğin Deniz ve diğerleri (2017) duygusal zekânın üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalıkları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunup bulunmadığını test etmişlerdir. Araştırmaya 355 (286 Kadın, 69 erkek) öğrenci katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki tam aracılık rolü bulunduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, bilinçli farkındalığın artış göstermesi duygusal zekâyâ etki etmekte ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşları anlamlı derecede artmaktadır.

Zümbül (2019) öğretmen adaylarında bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluş düzeyini ne derecede yordadığını incelediği çalışmasına 363 öğretmen (235 kadın, 128 erkek) katılmıştır. Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği’nin kullanıldığı çalışmada çoklu doğrusal regresyon analizi

uygulanmıştır. Sonuçlar öğretmen adaylarının iyi oluşlarının bilinçli farkındalık ve affetme tarafından anlamlı şekilde yordandığını göstermiştir.

Kılınçoğlu (2020) 378 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmasında Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla topladığı verilerin analizinde gruplar arasındaki farkı ortaya koymak için Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H testi ve Bonferroni Testi kullanmıştır. Yapılan spearman korelasyon analizinde öğrencilerin bilinçli farkındalıklarıyla mental iyi oluşları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki çıkmıştır.

İyi oluş ve öz-anlayış ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında Sarıcaoğlu (2011) çalışma grubu üniversite öğrencilerden oluşan katılımcılar üzerinde psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmıştır. Psikolojik iyi olmanın kişilik özellikleri ve öz-anlayış tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymaya çalıştığı araştırmasında psikolojik iyi olmanın öz-anlayışla arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Deniz ve diğerleri (2012) Türkiye ve Avrupa ülkelerinde üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı hedefledikleri araştırmalarına Türkiye'den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve Avrupa ülkelerinden 122 (52 erkek ve 70 kız) kişi katılmıştır. Sonuçlar, Türkiye'de üniversiteye giden öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumlarının Avrupa ülkelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Avrupa ülkelerindeki öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları Türkiye'deki öğrencilerin korelasyon ilişkisinden daha düşük çıkmıştır.

Ayhan (2020) psikolojik iyi oluşun öz-anlayış ve bağlanma stilleri tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymayı amaçladığı çalışmasında ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmacı psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış arasında olumlu yönde; öz-anlayış ile güvenli bağlanma arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun öz-anlayış, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma tarafından yordandığı ortaya çıkmıştır.

İyi oluş ve ebeveynlik stresi ilişkisini inceleyen çok az araştırmadan biri olan Bektaş'ın (2015) yaptığı çalışmaya farklı türlerde öğrenme güçlüğü ve özel eğitim ihtiyacı olan çocuğa sahip 60 ebeveyn katılmıştır. Katılımcılara Yaşam Doyum Ölçeği, Ebeveyn Stres İndeksi ve Başa Çıkma Yöntemleri Envanteri uygulanmıştır. Psikoterapi desteği alan ve almayan olarak 30 kişilik gruplara ayrılan ebeveynler, yukarıda belirtilen değişkenler açısından karşılaştırılmışlardır. Çalışmada psikoterapi yaşam doyumu ve ebeveynlik stresi arasında

anamlı bir ilişki çıkmıştır. Psikoterapi alan çocukların anne ya da babalarında yaşam doyumu daha yüksek; stres algıları psikoterapi desteği almayan ebeveynlere göre daha düşük çıkmıştır. Sonuçlar ebeveyn stres algısı ile başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Vural-Yüzbaşı (2019) yaşları 15-25 olan 365 zihinsel engelli çocuğun annesinin iyi oluşlarıyla stresle başa çıkma tutumları, aile gereksinimleri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak için yapısal eşitlik modeli kullanmıştır. Analizde psikolojik iyi oluş ile problem odaklı baş etme arasında olumlu yönde bir ilişki; duygu odaklı baş etme ve aile gereksinimleri arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin, problem odaklı baş etme ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.3. Yapılan Araştırmalarla İlgili zet: Literatür taraması boyunca, ele alınan psikolojik değişkenlerle ilgili birçok araştırma ortaya konmuştur. Bu araştırmalara genel olarak bakıldığında bilinçli farkındalık; genel sağlık, zihin sağlığı ve azalan stres düzeyleri gibi birçok olumlu sonuçla ilişkilendirilmiştir (Amihai ve Kozhevnikov, 2015; Davis ve Hayes, 2012; Moore vd., 2012). Araştırmalardaki anlamlı ilişkilerin en çok kronik hastalık ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı olan çocukların ebeveynlerini içeren çalışmalardan geldiği grlmştir.

İyi oluş ve diğer psikolojik değişkenlerle ilgili literatür incelendiğinde, bir dizi araştırma yöntemi ve tasarımı barındırdığı görülür. Örneğin, Gambrel ve Piercy (2015b) anneleri ve babaları içeren bilinçli farkındalık kullanımına yönelik nitel bir fenomenolojik çalışma yrtmştir. Ayrıca çeşitli anket ölçümlerini kullanarak nicel bir alışma (Gambrel ve Piercy, 2015a) yürütmüşlerdir. Bazı çalışmalarda karma yöntemler, n ve son test tasarımları kullanılmıştır (Bazzano vd., 2013; Dunn vd., 2012). Kullanılan bu araştırma tasarımlarının örneklemlerine bakıldığında, değişkenlerin kronik hastalık ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı olan çocukların ebeveynleri üzerinde yapıldığı görülmektedir. Bu araştırma tasarımlarının yaygınlığı yapılan mevcut çalışmada deneysel olmayan, ilişkisel bir yönteme dayanan lk tabanlı bir araştırma modelinin benimsenmesi gerektiğini de desteklemiştir.

Ayrıca yine literatür taramasında grlmştir ki bazı gruplar bariz bir Şekilde yetersiz temsil edilmiştir. Ebeveynlerle ilgili değişkenler arasında önemli doğrudan ve dolaylı bağlantılar olduğunu bildiren çalışmaların yoğunluğuna rağmen, kronik hastalık ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı almamış çocukların ebeveynleriyle yapılan çalışmaların (Greunke,

2019; Ivtzan vd., 2016) yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Örneğin literatürde Seligman (2011) tarafından tanımlandığı gibi, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile iyi oluş arasındaki ilişkiye deneysel olarak bakan tek çalışma, Ivtzan ve diğerlerinin (2016) tarafından yapılan, bilinçli farkındalık ve pozitif psikolojiyi entegre ederek klinik olmayan bir yetişkin örnekleminde 8 haftalık bir müdahalenin ardından iyi oluş ölçen çalışmadır. Ivtzan ve diğerlerinin (2016) bulguları, bilinçli farkındalık müdahalesinin iyi oluşu artırmada etkili olduğu hipotezini desteklemiştir. Ivtzan ve diğerleri (2016), katılımcıların ebeveyn olup olmadığını bildirmemiştir. Ayrıca yine kronik hastalık ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı almamış çocukların ebeveynleriyle yapılmış olan diğer çalışmada Greunke, (2019) yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, iyi oluş ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Amerikalı anne ve babadan oluşan bir örneklemden toplanan veriler üzerinde yapılan analizlerde ebeveyn rolü kontrol değişkeni olarak ele alınmış ve yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılıkları test edilmiştir. Ülkemizde de daha önce birçok çalışma bireysel olarak iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi konusuna değinmiştir, ancak hiçbir araştırmaya bu değişkenleri birlikte ele almamış ve olası farklılıkları belirlemek için hem anneleri hem de babaları içeren temsili bir örnekleme çalışmamıştır. Özellikle Türkiye'de kronik hastalık ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı almamış ve normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleriyle yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu ilişkiel çalışmanın, var olan bu boşluğu doldurmak ve iyi oluş ile bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiyi keşfetmek için önemli bir fırsat olduğu düşünülmektedir.

3. BÖLÜM YÖNTEM

Bu kısımda sırasıyla çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma Bursa ilinde yaşayan normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası öğrencilerin ebeveynlerinin iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin ortaya konması amacıyla yapılan ve ilişkilerin ayrıntılı olarak ele alındığı araştırmalardır (Büyüköztürk, 2010). Bu model değişkenlerin birlikte değişim derecelerine bakarak aralarında olması muhtemel neden sonuç ilişkisine dair ipuçları elde etmede kullanılır (Karasar, 2014). Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stresleri; bağımlı değişkeni olarak da ebeveynlerin iyi oluşları ele alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2020-2021 yılı bahar döneminde Bursa ili sınırlarında yaşayan normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerden oluşmuştur. Katılımcıların belirlenmesinde uygun/elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elverişli örnekleme yöntemi, araştırmaya katılmaları uygun görülen ve gönüllü olan kişilerin çalışmaya katıldığı örnekleme türüdür (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011, s. 99). Yapılan regresyon analizinin güvenilir olabilmesi için alınan örneklemin en az $N \geq 50+8m$ (m =bağımsız değişken sayısı) olması gerekir ve örneklem büyüklüğü arttıkça, yapılan istatistiki analizlerin güvenilirliği artar. (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre $\alpha=.05$, $\beta=.20$ ve bağımsız-bağımlı değişkenler arasındaki ilişki derecesinin orta seviyede olduğu varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre araştırmaya dâhil edilen çalışma grubu $N \geq 50+8.4$ formülü ile tespit edilmiştir. Çalışmanın nihai katılımcı sayısı 801 kişidir. Fakat 9 kişinin ölçeklere eksik cevaplar verdiği tespit edilmiş ve bu kişiler veri setinin dışında tutulmuştur.

Toplanan veriler arasındaki çok yönlü uç değerlerin hesaplanmasında Mahalanobis uzaklığı kullanılmıştır. Bu hesaplama göre 7 verinin çok yönlü uç değer gösterdiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla çok yönlü uç değerlere sahip 7 kişinin verisi çalışmadan çıkartılmıştır. Araştırmaya kalan 785 ebeveyninden toplanan verilerle devam edilmiştir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin demografik bilgileri Tablo 2’de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 2*Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Demografik Bilgileri*

Değişkenler		<i>n</i>	%
Ebeveyn Rolü	Anne	449	57.2
	Baba	336	42.8
Yaş	26-35 arası	144	18.4
	36-45 arası	541	68.9
	46 ve üstü	100	12.7
Eğitim Durumu	İlköğretim	118	14.9
	Lise	210	26.8
	Üniversite	391	49.8
	Lisansüstü	66	8.5
Algılanan SED	Düşük	42	5.4
	Orta	684	87.1
	Yüksek	59	7.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	568	72.4
	Çalışmıyor	217	27.6

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 785 ebeveynin %57.2’si (449) anne ve %42.8’i (336) babadır.

Çalışmaya katılan ebeveynlerin yaş dağılımlarına bakıldığında %68.9 oranla en fazla 36-45 yaş (yetişkin) aralığındaki ebeveynlerin araştırmaya dâhil olduğu görülmüştür. Bu yaş aralığından sonra en fazla katılım sağlayan katılımcılar %18.4 oranla 26-35 yaş (Genç yetişkin) aralığındaki ebeveynler olmuştur. Ayrıca ebeveynlerin %12.7’si 46 yaş ve üstü (İleri yetişkin) olarak araştırmaya katılım sağlamıştır.

Ebeveynlerin eğitim durumlarına göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir. Araştırmaya katılıp da okur-yazar olmayan herhangi bir ebeveyn olmamıştır. Ebeveynlerin %14.9’u ilköğretim, %26.8’i lise, %49.8’i üniversite ve %8.5’i lisansüstü mezundur.

Araştırmaya katılım sağlayan ebeveynlerden %5.4’ü kendini düşük sosyo-ekonomik düzeyde, %87.1’i orta sosyo-ekonomik düzeyde ve %7.5’i yüksek sosyo-ekonomik düzeyde algıladığını bildirmiştir.

Araştırmaya katılım sağlayan ebeveynlerden %72.4’ü bir işte çalışmakta olduğunu bildirirken %27.6’sı herhangi bir işte çalışmadığını ifade etmiştir.

3.3. Veri Toplama Süreci

Öncelikle araştırmada kullanılan PERMA İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Anne-Baba Stres Ölçeği için ölçek sahibi ya da ölçeği Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler e-posta yazışmaları yapılarak alınmıştır. Ölçek sahiplerinden izin alındığına dair e-posta yazışmaları eklerde (Ek-1, Ek-2, Ek-3, Ek-4) verilmiştir. Sonrasında Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan ve Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulama için gerekli izin yazıları çıkartılmıştır. Etik kurulundan alınan onay belgesi Ek-11'de MEB araştırma izni ise Ek-12'de yer almaktadır. Google formlar kullanılarak ölçek formları dijital ortama aktarılmış ve oluşturulan bağlantı linki sosyal medya ve haberleşme araçları vasıtasıyla paylaşılmıştır. Katılımcılara ölçekleri doldurmaya başlamadan önce çocuklarının herhangi bir zihinsel engel ya da yaygın gelişimsel bozukluk tasına sahip olup olmadığı ve yaşlarının ne olduğu sorulmuştur. Ölçeklerin uygulama aşaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Sonrasında Gönüllü Katılım Formu'nu okumaları ve araştırmaya katılım şartlarını kabul ettiklerine dair onay kutucuğunu işaretlemeleri istenmiştir. Gönüllü Katılım Formu metin yazısı Ek-5'te sunulmuştur. Onay alındıktan sonra katılımcılara demografik değişkenlerle ilgili sorular yöneltilmiştir. Sonraki bölümde, katılımcılardan ölçekleri sırasıyla cevaplamaları istenmiştir. Ölçeklerdeki her bir maddenin cevaplanması zorunlu tutulmuş ve tüm maddelere cevap verilene kadar uygulamanın bir sonraki ölçek aşamasına geçişi engellenmiştir. Uygulama formatının bu işlevi ile veri kaybı olasılığı tamamen önlenmiştir. Çevrimiçi olarak 201 kişiye ulaşıldıktan sonra veriler okullara gidilerek yüz yüze yapılan uygulamalar aracılığıyla toplanmaya devam edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, çalışmada ebeveynlere uygulanan ölçeklere ve kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

3.4.1. PERMA İyi Oluş Ölçeği: Butler ve Kern'in (2016) geliştirdiği ve Demirci ve diğerleri (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan PERMA İyi Oluş Ölçeği, Seligman'ın (2011) iyi oluş teorisi üzerine temellenmiş beş alt boyuttan (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı) oluşur. Normalde 15 maddeden oluşan ölçekte 8 dolgu maddesi vardır. Dolgu maddelerinden bazıları (7, 12, 14 ve 20.) ters kodlanmaktadır. Yalnızlık ve olumsuz duygular boyutundaki maddeler, araştırmaya dâhil edilen kişilerin sürekli olarak olumlu maddeleri yanıtlamalarından dolayı ortaya çıkabilecek yanlılığın önüne geçmek için kullanılmıştır. Puanlama alt boyutlardaki 3 maddenin ortalamasına bakılarak hesaplanmaktadır.

Ölçekteki beş boyutlu yapıyı değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. 15 madde ve 5 alt boyutlu orijinal ölçeğin, Türkçe formu için bulunan uyum indeksinin (RMSEA değeri hariç) yeterli olduğu tespit edilmiştir. RMSEA değerinin .08'in altına çekilmesi için düzeltmeler yapılmıştır (Demirci vd., 2017). Düzeltmelerden sonra ölçeğe ait faktör yüklerinin .42 ile .89 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu değerler ölçeğin beş boyutlu yapısının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Demirci vd., 2017). Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliğinin test edilmesi için Öznel Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasındaki bağlantıya bakılmıştır (Demirci vd., 2017). Güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .91, olumlu duygular için .81, bağlanma için .61, olumlu ilişkiler için .61, anlam için .77 ve başarı için .70 olarak hesaplanmıştır (Demirci vd., 2017). Üç hafta arayla tekrar uygulama yapılarak bakılan test-tekrar test güvenirlüğünde güvenilirlik katsayısı; ölçeğin geneli için .83, olumlu duygular için .85, bağlanma için .77, olumlu ilişkiler için .70, anlam için .61 ve başarı için .67 olarak bulunmuştur (Demirci vd., 2017). Elde edilen bu sonuçlar ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında hesaplanan ölçeğin güvenilirlik katsayısı ölçeğin geneli için .83 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için hesaplandığında olumlu duygular için .83, bağlanma için .64, olumlu ilişkiler için .51, anlam için .74 ve başarı için .65 olarak hesaplanmıştır. Ölçeye yer alan maddelere Ek-6'da yer verilmiştir.

3.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek bireyin o anki deneyimleri hakkındaki farkındalık düzeyini ve yaşamlarındaki farkındalık anlarının sıklığını değerlendirir. Ölçek 15 farklı sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği incelendiğinde, açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin yalnızca bir faktöre sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da bu duruma paraleldir ve sonuçlar sadece bir faktör ortaya çıkarmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin geçerliliği için Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Öz-Bilinç Ölçeği, Beş Büyük Kişilik Özelliği Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ile ölçüt bağıntılı geçerliğine bakılmış ve aralarında anlamlı ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Brown & Ryan 2003). Cronbach alfa katsayısı $\alpha = .82$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin dört hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlüğü $r = .81$ olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddeler altılı derecelendirme şeklinde cevaplanmıştır. Yüksek puanlar katılımcılarda daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerini gösterirken, düşük puanlar daha düşük bilinçli farkındalık düzeylerini gösterir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özyeşil ve diğerleri (2011) yapmıştır. Dil eşdeğerliğine bakıldığında ölçeğin İngilizce ve Türkçe toplanan verileri arasında pozitif

yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir ($r = .95, p < .001$; $r = .96, p < .001$; Özyeşil vd., 2011). Doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Standardize edilmiş RMS = .06, RMSEA = 52.06, AGFI = .91 ve GFI = .93; Özyeşil vd., 2011). Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum istatistikleri ölçeğin orijinal formundan elde edilen sonuçlarla Türkçe formundan elde edilen sonuçların benzer olduğunu göstermektedir. Madde toplam korelasyonuna bakıldığında tüm maddeler açısından .40'ın üstüne çıktığı ve ölçeğin her bir maddesi için madde faktör yüklerinin .48-.81 arasında kaldığı bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011). Ölçeğin güvenirlik analizi verilerine göre test-tekrar test korelasyonunun .86; Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ise .80, olduğu saptanmıştır (Özyeşil vd., 2011). Ölçeğin orijinal versiyonundan elde edilen tekrar test güvenirlik korelasyonu verileri ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile Türkçe versiyonundan elde edilen katsayıların birbiriyle uyumlu olduğu bildirilmiştir (Özyeşil vd., 2011). BİFÖ'nün geçerliğiyle (ölçüt dayanaklı geçerlik) ilgili yapılan çalışmalara göre ölçekten alınan puanların Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin alt boyutları (depresyon, anksiyete ve stres) ile negatif yönde, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin olumlu duygu boyutu ile pozitif yönde, olumsuz duygu alt boyutu ile negatif yönde ve Öz-Anlayış Ölçeği'nden alınan puanlar ile olumlu yönde ilişkisinin olduğu bildirilmiştir (Özyeşil vd., 2011). Ölçeğe ilişkin yapılan güvenirlik ve geçerlik analizleri ölçeğin önemli düzeyde güvenirlik ve geçerli olduğunu göstermektedir (Özyeşil vd., 2011). Mevcut araştırmada BİFÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa) .86 olarak bulunmuştur. Bu ölçek, bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek için çeşitli popülasyonlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle, ölçek bu çalışma için uygun bulunmuştur. Katılımcı ebeveynlerin daha önce bilinçli farkındalık uygulamalarına katılmış olmaları beklenmemektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-7'de sunulmuştur.

3.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği: Öz-anlayışı ölçmek için Neff (2003a) tarafından geliştirilen bu ölçek, ebeveynlerin öz-anlayışını ölçmek için kullanılmıştır. Öz-Anlayış Ölçeği, bilinçli farkındalık, öz-şefkat, ortak paydaşım, kendini yargılama, aşırı özdeşleştirme ve soyutlanma olmak üzere altı boyuta sahip 26 maddeden oluşmaktadır. Öz-Anlayış Ölçeği 5'li Likert tipinde oluşturulmuş bir ölçek olmakla birlikte ölçekten alınan toplam puan, bir katılımcının genel öz-anlayış düzeyini temsil etmektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı .92 ve Test-tekrar test güvenirlik katsayısı .93'tür (Neff, 2003a). Test yapısının geçerliliği, benzer testler ile yüksek korelasyonlar bulunarak kanıtlanmıştır.

Ölçek Deniz ve diğerleri (2008) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Faktör yapısını ortaya çıkarmak için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçeğin ilk

versiyonundaki faktör yapısının Türkçe versiyonundaki verilerle paralellik gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Bu analizin sonuçları $\chi^2 = 1523.02$ ($df = 299$, $p < .01$), $(\chi^2/df) = 5.09$, $RMSEA = 0.123$, $RMS = 0.128$, standardize edilmiş $RMS = 0.255$, $GFI = 0.692$ ve $AGFI = 0.638$ şeklinde ortaya konmuştur. Yapılan analizler ölçeğin Türkçe versiyonunun tek boyutlu bir yapıdan oluştuğunu ortaya koymuştur (Deniz vd., 2008). Madde toplam korelasyonlarının da 0.029-0.646 arasında olduğu bildirilmiştir. 0.30 değerinin altında kalan bir ve yirmiiki nolu maddeler ölçekten çıkartılarak 24 maddeden oluşan bir yapı ortaya konmuştur (Deniz vd., 2008). Test yakınsak geçerliliği, benzer testler ile yüksek korelasyonlar bulunarak kanıtlanmıştır. 189 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmanın üçüncü aşamasında yapılan geçerlik analizlerinde Öz-Anlayış Ölçeği'nden alınan puanları ile Yaşam Memnuniyeti Ölçeği'nden alınan puanları arasında pozitif yönde ($r = .45$; $p < .001$), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde ($r = .62$; $p < .001$), Pozitif Duygu Alt Ölçeği'nden alınan puanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = .41$; $p < .001$) ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Deniz vd., 2008). Ayrıca ölçekten alınan puanların Pozitif Duygu Negatif Duygu Ölçeği'nin Negatif Duygu alt boyutundan elde edilen puanlar ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bildirilmiştir ($r = -.48$; $p < .001$; Deniz vd., 2008). Ölçeğin Türkçe versiyonu için iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .89; test tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 şeklinde bildirilmiştir (Deniz vd., 2008). Ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu söylenebilir. Araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak ortaya konmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-8'de sunulmuştur.

3.4.4. Anne Baba Stres Ölçeği: Kaymak-Özmen ve Özmen (2012) ABSÖ'yü anne babalıkların çocuklarıyla olan ilişkilerden kaynaklanan streslerini tespit etmek amacıyla geliştirmişlerdir. Ölçek 16 maddeden meydana gelen tek bir boyuta sahip ve dördümlü derecelendirme tipinde cevaplanabilen bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puanlar 16-64 puanları arasında değişmektedir. Alınan puanların artması anne baba stres düzeyinin arttığını göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliği AFA ve DFA faktör analizleri yapılarak ortaya konmuştur. Bu analizlerden sonra tek boyut ve 16 maddeden oluşan ölçek geliştirilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yük değerlerinin .41 ile .66 arasında değişim gösterdiği gözlenmiş ve bu şekilde varyansın %32.20'sini açıkladığı bildirilmiştir (Kaymak-Özmen ve Özmen, 2012). Doğrulayıcı Faktör Analizi, elde edilen modelin veri uyumunun yeterli seviyede olduğunu göstermektedir ($\chi^2 = 252.98$ ($N = 438$, $sd = 104$, $p = .000$), $\chi^2/sd = 252.98/104 = 2.43$, $RMSEA = 0.05$, $RMR = 0.03$, $RMS = 0.04$, $GFI = 0.93$, $AGFI = 0.91$ ve $CFI = 0.91$).

Güvenirlilik analizlerinde Sperman-Brown iki yarım ve Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayılarına bakılmış ve iki yarı test güvenirliği .82; Cronbach Alfa katsayısı .85 çıkmıştır (Kaymak-Özmen ve Özmen, 2012). Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmaları ölçeğin yeterli düzeyde güvenirlik ve geçerliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait örnek maddelere Ek-9'da yer verilmiştir.

3.4.5. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında veri toplamak için araştırmacının kendisi tarafından oluşturulmuştur. Formda katılımcıların ebeveyn rolleri (anne ya da baba olması), yaşları, eğitim düzeyleri, algıladıkları sosyo-ekonomik durumları ve herhangi bir işte çalışıyor olma durumlarına ilişkin maddelere yer verilmiştir. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu Ek-10'da sunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, öncelikle IBM SPSS 26 programına aktarılmış ve analizler için uygun hale getirilmişlerdir. Verilerin analizinde ebeveyn rolü ve herhangi bir işte çalışıp çalışmama için bağımsız gruplar için t testi; yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik durum değişkeni için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Ayrıca ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluşu yordayıp yordamadığını test etmek ve her bir bağımsız değişkenin yordama etkisini bulmak amacıyla çoklu regresyon ve adimsal regresyon analizleri uygulanmıştır.

Regresyon analizi yapmadan önce toplanan verilerin çok yönlü ve tek yönlü uç değerleriyle normallik varsayımları test edilmiştir. Alınan puanların normal dağılıma sahip olup olmadığı analizi yapılan verilerin dağılımına ait basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak histogram grafiklerinin detaylı incelenmesiyle ortaya konmuştur. Her bir ölçekten alınan puanlara ait basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında kaldığı tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan puan dağılımının normallik varsayımı sınanırken basıklık ve çarpıklık katsayılarının -2 ile +2 değerleri arasında olmasının yeterli olduğu bildirilmiştir (George ve Mallery, 2020). Sonuçlar dağılımın normallikten sapmadığını ifade etmektedir. Varyansların homojenliği varsayımını test ederken Levene Testi'nde ortaya çıkan katsayılara da bakılmıştır. Levene testi analizlerinde tüm alt gruplar için varyansın homojen dağıldığı gözlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki etki gücünü gösteren Eta Kare değerlerine bakılmış ve Eta Kare değerinin $0.01 \leq \eta^2 < 0.06$ olması düşük düzeyde etki, $0.06 \leq \eta^2 < 0.14$ olması orta düzeyde etki ve $0.14 \leq \eta^2$ olması yüksek düzeyde etki olarak değerlendirilmiştir (Cohen, 1988).

Analizler sırasında Mahalanobis uzaklık değerleri çok yönlü uç değerleri tespit etmek amacıyla kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Katılımcılardan toplanan 792 veri içinde mahalanobis değeri .00 olan 7 kişi analiz dışı kalmıştır. Daha sonrasında analizler 785 veri ile sürdürülmüştür. Tabachnick ve Fidell'in (2013) çoklu bağlantı varsayımına göre verileri regresyon analizine sokabilmek için yordayıcı değişkenler arasında güçlü ilişkiler bulunmaması gerekmektedir. Çoklu bağlantı varsayımını test etmek amacıyla veriler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre yordayıcı değişkenlerin varyans artış faktörünün (VIF) < 10 ; koşul indeksinin (CI) < 30 ve tolerans değerinin (TV) $> .10$ olması değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir. Toplanan veri setinin VIF, CI ve TV değerlerine bakılmış ve çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca hataların birbirinden bağımsızlığını test etmek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmış ve bu katsayının 1.883 olduğu görülmüştür. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre Hataların birbirinden bağımsız olarak değerlendirilebilmesi için Durbin-Watson katsayısının 1.5-2.5 arasında olması gerektiği bildirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırma için hesaplanan Durbin-Watson katsayısı, verilere ilişkin hataların birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmada anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3

Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu

Ölçekler	\bar{X}	SS	1.	2.	3.	4.
1. PERMA İyi Oluş	7.77	1.14	1			
2. Bilinçli Farkındalık	67.46	13.69	.654**	1		
3. Öz-Anlayış	83.57	16.21	.516**	.333**	1	
4. Ebeveynlik Stresi	28.72	8.11	-.441**	-.265**	-.489**	1

* $p < .05$ ** $p < .001$

Yukarıdaki Tablo 3'te Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak analize dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkiler sunulmuştur. Tabloda ayrıca ölçeklerden toplanan puanlara ait ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Tablo 3'te belirtildiği gibi çalışma grubunun iyi oluş puan ortalaması 7.77, standart sapma değeri 1.14; bilinçli farkındalık puan ortalaması 67.46, standart sapması 13.69; öz-anlayış puan ortalaması 83.57, standart sapması 16.21; ebeveynlik stresi boyutu puan ortalaması 28.72, standart sapması 8.11'dir.

Yordayıcı değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki korelasyon katsayılarının .65 ile -.26 arasında değiştiği görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tümü orta veya düşük seviyededir. Bu bulgular veri setinde çoklu doğrusal bağıllık problemi bulunmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, veri setinin regresyon analizi yapabilmek için tüm varsayımları karşıladığı görülmektedir.

3.5.1. Ölçeklere İlişkin Betimsel Analizler: Araştırma kullanılan her bir ölçek için betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları) analiz edilmiş ve aşağıda tablolar şeklinde özetlenmiştir.

Tablo 4'te araştırmaya katılan ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne ait betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan ebeveynlerin ölçeğe ilişkin puan ortalamasının $\bar{X} = 7.77$ ve standart sapmasının 1.14 olduğu görülmektedir. PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne ait çarpıklık ve basıklık katsayısının -2 ile +2 değerleri arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4

PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçek	<i>n</i>	\bar{X}	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
PERMA İyi Oluş	785	7.77	1.14	-.626	.383

Tablo 5'te Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen verilere ait betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin bilinçli farkındalığa ilişkin puan ortalamalarının $\bar{X} = 67.46$, standart sapmanın 13.69 olduğu görülmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne ait çarpıklık ve basıklık katsayısının -2 ile +2 değerleri arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 5

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçek	<i>n</i>	\bar{X}	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	785	67.46	13.69	-1.100	.992

Tablo 6’da Öz-Anlayış Ölçeği’ne ait betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin öz-anlayışa ilişkin puan ortalamasının $\bar{X} = 83.57$ ve standart sapmasının 16.21 olduğu görülmektedir. Öz-Anlayış Ölçeği’ne ait çarpıklık ve basıklık katsayısının -2 ile +2 değerleri arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Öz-Anlayış Ölçeği’ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçek	<i>n</i>	\bar{X}	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Öz-Anlayış	785	83.57	16.21	-.162	-.219

Tablo 7’de Anne Baba Stres Ölçeği’ne ait betimsel istatistik sonuçları verilmiştir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin ölçeğe ilişkin puan ortalamasının $\bar{X} = 28.72$, standart sapmasının 8.11 olduğu görülmektedir. ABSÖ’ye ait çarpıklık ve basıklık katsayısının -2 ile +2 değerleri arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 7

Anne Baba Stres Ölçeği’ne İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçek	<i>n</i>	\bar{X}	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Öz-Anlayış	785	28.72	8.11	.835	.480

Yukarıda, araştırmanın çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin analizine ve ölçeklerin betimsel istatistiklerine ait bilgilere sunulmuştur. Bir sonraki bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

4. BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin analiz sonuçlarına ve bulgulara yer verilmiştir. Bulgu ve analizler alt problemlerin sırasına uygun bir şekilde verilmiştir.

4.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre değişip değişmediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Dağılımın normal olduğu gruplarda alt problemleri sınamak amacıyla bağımsız örneklem için t testi; ikiden fazla grubun bulunduğu durumlarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

4.1.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Rolüne Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular: Araştırmanın birinci alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynin rolüne göre farklılaşmakta mıdır?” sorusu bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’ne Ait Puan Ortalamalarının Ebeveyn Rolü Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Anne	449	7.73	1.14	783	-1.021	.307
Baba	336	7.82	1.14			

Tablo 8’de anne ve babaların ayrı ayrı PERMA İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Annelerin puan ortalaması 7.73, standart sapması 1.14; babaların puan ortalaması 7.82, standart sapması 1.14’dür. Bu sonuca göre annelerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’ne ait puan ortalaması ile babaların ortalaması arasında herhangi bir fark yoktur. Bu duruma göre ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinde ebeveyn rolüne göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -1.021$; $p > .05$).

4.1.2. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular: Araştırmanın ikinci alt problemi olan “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynin yaşına göre farklılaşmakta mıdır?” için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 9’da katılımcı ebeveynlere ilişkin betimsel analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Yaşlarına Göre İyi Oluş Düzeylerine İlişkin n, \bar{X} ve SS Değerleri

Bağımlı Değişken	Ebeveyn Yaşı	n	\bar{X}	SS
İyi Oluş	26-35	144	7.94	1.03
	36-45	541	7.78	1.16
	46 ve üstü	100	7.28	1.15

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan ebeveynlerin yaşlarına göre iyi oluş puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. 26-35 yaş (Genç yetişkin) arası olan ebeveynlerin iyi oluş puan ortalaması 7.94, standart sapması 1.03; 36-45 yaş (Yetişkin) aralığında olan ebeveynlerin iyi oluş puan ortalaması 7.78, standart sapması 1.16 ve 46 yaş ve üstü (İleri yetişkin) olan ebeveynlerin iyi oluş puan ortalaması 7.28, standart sapması 1.15’dir.

Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin yaşlarına göre farklı olup olmadığının test edilmesi için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’ne Ait Puan Ortalamalarının Yaşlarına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler			
	Toplamı	sd	Ortalaması	F	p	η^2
Gruplar arası	10.902	2	5.451	4.194	.015	.011
Gruplar içi	1013.754	780	1.300			
Toplam	1024.657	782				

Tablo 10’a bakıldığında ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır ($F = 4.194$; $p < .05$). Bu sonuca göre ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Eta kare değerinin (η^2) .011

olması etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Gabriel Testi'ne ait sonuçlar Tablo 11'de gösterilmektedir. Verilerin varsayımları karşılmasına karşın gruplarda yer alan katılımcı sayılarının birbirine yakın olmaması sebebiyle Gabriel Testi kullanılmıştır.

Tablo 11

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Yaşlarına Göre İyi Oluş Düzeyindeki Farklılığın Analizine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Ebeveyn Yaşı (I)	Ebeveyn Yaşı (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
İyi Oluş	26-35	36-45	.15798	.325
		46 ve üstü	.42977	.012
	36-45	26-35	-.15798	.325
		46 ve üstü	.27179	.055
	46 ve üstü	26-35	-.42977	.012
		36-45	-.27179	.055

Tablo 11'de ebeveynlerin yaşlarına göre iyi oluş puanı ortalamaları arasındaki farklılaşmanın kaynağı verilmektedir. Buna göre 26-35 yaş aralığında bulunan ebeveynler ile 36-45 yaş aralığında bulunan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p > .05$). 36-45 yaş aralığında bulunan ebeveynler ile 46 ve üstü yaşta olan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p > .05$). 26-35 yaş aralığında bulunan ebeveynler ile 46 ve üstü yaşlarda olan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($p < .05$). 26-35 yaş aralığında bulunan ebeveynlerin puan ortalaması 46 ve üstü yaşta olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($I-J = -42,977$; $p < .05$).

4.1.3. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular: Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynin eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” için ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaşmayı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Katılımcı ebeveynlerin sayıları, ortalama ve standart sapmaları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Eğitim Düzeylerine Göre İyi Oluşlarına İlişkin n , \bar{X} ve SS Değerleri

Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	SS
İyi Oluş	İlköğretim	118	7.53	1.37
	Lise	210	7.84	1.12
	Üniversite	391	7.79	1.07
	Lisansüstü	66	7.82	1.16

Tablo 12 incelendiğinde araştırmaya katılan ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre iyi oluş puanı ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi ilköğretim olan ebeveynlerin puan ortalaması 7.53, standart sapması 1.37; lise olan ebeveynlerin puan ortalaması 7.84, standart sapması 1.12; üniversite olan ebeveynlerin puan ortalaması 7.79, standart sapması 1.07; lisansüstü olan ebeveynlerin puan ortalaması 7.82, standart sapması 1.16'dır.

Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklı olup olmadığının sınanması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'de yer almaktadır.

Tablo 13

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeylerine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler		
	Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Gruplar arası	8.469	3	2.823	2.152	.092
Gruplar içi	1024.529	781	1.312		
Toplam	1032.998	783			

Tablo 13'te ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F = 2.152$; $p > .05$). Bu sonuca göre ebeveynlerin iyi oluşlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

4.1.4. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular: Araştırmanın dördüncü alt problemi olan "6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin algıladığı sosyo-

ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?" için ebeveynlerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmayı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Katılımcı ebeveynlerin sayıları, ortalama ve standart sapmaları Tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 14

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyi Oluşlarına İlişkin n , \bar{X} ve SS Değerleri

Bağımlı Değişken	Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum	n	\bar{X}	SS
İyi Oluş	Düşük	42	6.81	1.47
	Orta	684	7.79	1.09
	Yüksek	59	8.16	1.20

Tablo 14’de araştırmaya katılan ebeveynlerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre iyi oluş puanı ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Algıladıkları sosyo-ekonomik durum düşük olan ebeveynlerin puan ortalaması 6.81, standart sapması 1.47; orta olan ebeveynlerin puan ortalaması 7.79, standart sapması 1.09; yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması 8.16, standart sapması 1.20’dir.

Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre farklı olup olmadığının sınanması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 15’te yer almaktadır.

Tablo 15

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’ne Ait Puan Ortalamalarının Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplar arası	47.550	2	23.775	18.867	.000	.046
Gruplar içi	985.448	782	1.260			
Toplam	1032.998	784				

Tablo 15’e bakıldığında ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır ($F = 18.867$; $p < .05$). Bu sonuca göre ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre

anlamli olarak farklılaşmaktadır. Eta Kare değerinin (η^2) .046 olması etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Gabriel Testi'ne ait sonuçlar Tablo 16'da gösterilmektedir. Verilerin varsayımları karşılamasına karşın gruplarda yer alan katılımcı sayılarının birbirine yakın olmaması sebebiyle Gabriel testi kullanılmıştır.

Tablo 16

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İyi Oluş Düzeyindeki Farklılığın Analizine İlişkin Gabriel Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Algılanan SED (I)	Algılanan SED (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
İyi Oluş	Düşük	Orta	-.97870	.000
		Yüksek	-1.34256	.000
	Orta	Düşük	.97270	.000
		Yüksek	-.36387	.020
	Yüksek	Düşük	.134256	.000
		Orta	.36387	.020

Tablo 16'da ebeveynlerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre iyi oluş puanı ortalamaları arasındaki farklılaşmanın kaynağı verilmektedir. Buna göre algıladıkları sosyo-ekonomik durumu düşük olan ebeveynler ile orta olan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < .05$). Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları orta olan ebeveynlerin puan ortalaması, düşük olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($I-J = -.97870$; $p < .05$). Ayrıca algıladıkları sosyo-ekonomik durumu düşük olan ebeveynler ile yüksek olan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($p < .05$). Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması, düşük olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($I-J = -1.34256$; $p < .05$). Son olarak algıladıkları sosyo-ekonomik durumu orta olan ebeveynler ile yüksek olan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($p < .05$). Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması, orta olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($I-J = -.36387$; $p < .05$).

4.1.5. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma Durumuna Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgular: Araştırmanın beşinci alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Araştırmaya Katılan Ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’ne Ait Puan Ortalamalarının Ebeveynlerin Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Çalışma Durumu	n	\bar{X}	SS	df	t	p
Çalışıyor	568	7.81	1.10	356.249	1.744	.082
Çalışmıyor	217	7.65	1.23			

Tablo 17’de araştırmaya katılan ebeveynlerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre iyi oluş puanı ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Herhangi bir işte çalışan ebeveynlerin puan ortalaması 7.81, standart sapması 1.10; herhangi bir işte çalışmayan ebeveynlerin puan ortalaması 7.65, standart sapması 1.23’dir.

Herhangi bir işte çalışan ve çalışmayan ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Bu sonuca göre herhangi bir işte çalışan ebeveynlerin PERMA İyi Oluş Ölçeği’ne ait puan ortalaması ile herhangi bir işte çalışmayan ebeveynlerin puan ortalaması arasında herhangi bir fark yoktur. Bu duruma göre ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinde ebeveynlerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = 1.744$; $p > .05$).

4.2. Ebeveynlerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığı, bağımsız değişkenlerin yordama etkilerinin ne düzeyde olduğu ve ebeveyn rolüne göre yordama etkilerine ilişkin araştırma bulgularına yer verilmiştir. Bu bağlamda çoklu regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ele alınmıştır.

4.2.1. Ebeveynlerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular: Araştırmanın altıncı alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi ve iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Ebeveynlerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu

Ölçekler	\bar{X}	SS	1.	2.	3.	4.
1. İyi Oluş	7.77	1.14	1			
2. Bilinçli Farkındalık	67.46	13.69	.654**	1		
3. Öz-Anlayış	83.57	16.21	.516**	.333**	1	
4. Ebeveynlik Stresi	28.72	8.11	-.441**	-.265**	-.489**	1

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 18’de görüldüğü gibi ebeveynlerin iyi oluşu ile bilinçli farkındalığı ($r = .654, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile öz-anlayış ($r = .516, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile ebeveynlik stresi ($r = -.441, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile öz-anlayış ($r = .333, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile ebeveynlik stresi ($r = -.265, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öz-anlayış ile ebeveynlik stresi ($r = -.489, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgulara göre normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arttıkça iyi oluşları da artmaktadır. Ancak ebeveynlik stresi arttıkça iyi oluşları azalmaktadır.

4.2.2. Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizine İlişkin Bulgular: Araştırmanın bu bölümünde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu işlem ile ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluşu anlamlı olarak yordayıp yordamadığı sınanmıştır. Bu alt probleme ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Araştırmanın yedinci alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?” için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19*Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
1. İyi Oluş (Sabit)	4.035	.267		15.102	.000		
2. Bilinçli Farkındalık	.044	.002	.522	20.379	.000	.488	.589
3. Öz-Anlayış	.018	.002	.255	9.004	.000	.216	.307
4. Ebeveynlik Stresi	-.025	.004	-.178	-6.434	.000	-.154	-.224
$R = .743$	$R^2 = .551$						
$F(3, 781) = 319.990$	Düzeltilmiş $R^2 = 0.550$ $p < .001$						

Tablo 19’da yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, yordayıcı değişkenlerin tümünün yordama gücünü belirlemek amacıyla analize dâhil edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(3, 781)} = 319.990$; $p < .000$). Buna göre çoklu doğrusal regresyon analizine dâhil olan değişkenlerin regresyon katsayılarından en az birinin anlamlı olduğu sonucu çıkmaktadır. Yapılan analizle ebeveynlerin iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %55’inin ($R = .743$; $R^2 = .551$) bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri ile açıklandığı ($p < .05$ düzeyinde anlamlı) ortaya çıkmıştır.

Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ($\beta = .522$; $p < .05$) ve öz-anlayış ($\beta = .255$; $p < .05$) değişkenlerinin ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin anlamlı ve olumlu yönde; ebeveynlik stresi ($\beta = -.178$; $p < .05$) değişkeninin ise anlamlı ve olumsuz yönde yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları ve kısmi korelasyon katsayılarından (kısmi r) hareketle yordayıcı değişkenlerin iyi oluş üzerindeki önem sıraları analiz edilmiştir. Buna göre sırasıyla bilinçli farkındalık $\beta = .522$, kısmi $r = .589$, öz-anlayış $\beta = .255$, kısmi $r = .307$ ve ebeveynlik stresi $\beta = -.178$, kısmi $r = -.224$ şeklindedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisi nedir?” için ebeveynlerde iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordayan bağımsız değişkenlerin ortak etkisinin yanında her bir değişkenin ayrı ayrı bireysel etkisinin ne olduğunu belirlemek ve yordama etkilerini sınamak için aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Analizden elde edilen sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişkenler	B	SH_B	β	t	p	R	R²	F	p
	Sabit	4.073	.156	-	26.109	.000				
1	Bilinçli Farkındalık	.055	.002	.654	24.196	.000	.654	.428	585.444	.000
	Sabit	2.721	.177	-	15.407	.000				
2	Bilinçli Farkındalık	.045	.002	.543	20.819	.000	.726	.528	436.727	.000
	Öz-Anlayış	.024	.002	.335	12.854	.000				
	Sabit	4.035	.267	-	15.102	.000				
3	Bilinçli Farkındalık	.044	.002	.522	20.379	.000				
	Öz-Anlayış	.018	.002	.255	9.004	.000	.743	.551	319.990	.000
	Ebeveynlik Stresi	-.025	.004	-.178	-6.434	.000				
* <i>p</i> < .001										

Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) sırasıyla şu şekildedir: Bilinçli farkındalık ($\beta = .522$), öz-anlayış ($\beta = .255$) ve Ebeveynlik stresi ($\beta = -.178$) değişkenleri ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır. ($F_{(3, 781)} = 319.990, p < .001$). Bu sonuca göre araştırmadaki bağımsız değişkenlerin yordama güçleri sırasıyla şu şekildedir: Bilinçli farkındalık ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %42,8'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %52,8'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri birlikte iyi oluş puanlarının %55,1'ini yordamaktadır ($R = .743, R^2 = .551$).

4.2.3. Ebeveyn Rolüne Göre İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Bulgular: Bu bölümde araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan ebeveynlerin rollerine (anne, baba) göre iyi oluş düzeyleri bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi tarafından anlamlı bir biçimde

yordanıp yordamadığı ve bağımsız değişkenlerin yordama etkilerinin ne düzeyde olduğuna ilişkin araştırma bulgularına yer verilmiştir.

4.2.3.1. Anneler için iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresine ilişkin bulgular: Araştırmanın dokuzuncu alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip annelerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisi nedir?” için çoklu ve adımsal regresyon analizine geçmeden önce anne ebeveyn rolüne göre değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ele alınmıştır. Sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

Annelerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu

Ölçekler	\bar{X}	SS	1.	2.	3.	4.
1. İyi Oluş	7.73	1.14	1			
2. Bilinçli Farkındalık	68.31	13.84	.719**	1		
3. Öz-Anlayış	82.30	16.99	.535**	.377**	1	
4. Ebeveynlik Stresi	30.35	8.62	-.449**	-.323**	-.503**	1

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 21’de görüldüğü gibi annelerin iyi oluşu ile bilinçli farkındalığı ($r = .719, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile öz-anlayış ($r = .535, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile ebeveynlik stresi ($r = -.449, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile öz-anlayış ($r = .377, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile ebeveynlik stresi ($r = -.323, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öz-anlayış ile ebeveynlik stresi ($r = -.503, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgulara göre annelerde bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arttıkça iyi oluşları da artmaktadır. Ancak ebeveynlik stresi arttıkça iyi oluşları azalmaktadır.

Annelerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluşu anlamlı olarak yordayıp yordamadığı sınınamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22*Annelerde İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
1. İyi Oluş (Sabit)	3.622	.326		11.114	.000		
2. Bilinçli Farkındalık	.048	.003	.582	18.008	.000	.531	.649
3. Öz-Anlayış	.017	.002	.247	6.987	.000	.206	.314
4. Ebeveynlik Stresi	-.018	.005	-.137	-3.946	.000	-.116	-.184
$R = .783$	$R^2 = .612$						
$F(3, 445) = 234.339$	Düzeltilmiş $R^2 = 0.610$ $p < .001$						

Tablo 22’de yer alan analiz sonuçlarına bakıldığında, bağımsız değişkenlerin tümünün yordama gücünü ortaya koymak amacıyla analize dâhil edildiği görülmektedir. Analiz sonucu elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(3, 445)} = 234.339$; $p < .000$). Buna göre çoklu doğrusal regresyon analizine dâhil olan değişkenlerin regresyon katsayılarından en az birinin anlamlı olduğu sonucu çıkarılabilir. Çoklu doğrusal regresyon analiziyle, annelerin iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %61’inin ($R = .783$; $R^2 = .612$) bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri ile açıklandığı ($p < .05$ düzeyinde anlamlı) belirlenmiştir.

Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ($\beta = .582$; $p < .05$), öz-anlayış ($\beta = .247$; $p < .05$) ve ebeveynlik stresi ($\beta = -.137$; $p < .05$) değişkenlerinin annelerin iyi oluş düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları ve kısmi korelasyon katsayılarından (kısmi r) hareketle yordayıcı değişkenlerin iyi oluş üzerindeki önem sıraları analiz edilmiştir. Buna göre sırasıyla bilinçli farkındalık $\beta = .582$, kısmi $r = .649$, öz-anlayış $\beta = .247$, kısmi $r = .314$ ve ebeveynlik stresi $\beta = -.137$, kısmi $r = -.184$ şeklindedir.

Annelerde iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordayan bağımsız değişkenlerin ortak etkisinin yanında her değişkenin ayrı ayrı bireysel etkisinin ne olduğunu görebilmek ve yordama güçlerini sınamak için aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 23’te gösterilmiştir.

Tablo 23

Annelerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişkenler	B	SH_B	β	t	p	R	R²	F	p
	Sabit	3.666	.190	-	19.326	.000				
1	Bilinçli Farkındalık	.060	.003	.719	21.896	.000	.719	.518	479.455	.000
	Sabit	2.613	.205	-	12.708	.000				
2	Bilinçli Farkındalık	.050	.003	.603	18.630	.000	.774	.599	332.852	.000
	Öz-Anlayış	.021	.002	.308	9.507	.000				
	Sabit	3.622	.226	-	11.114	.000				
3	Bilinçli Farkındalık	.048	.003	.582	18.008	.000	.783	.612	234.339	.000
	Öz-Anlayış	.017	.002	.247	6.987	.000				
	Ebeveynlik Stresi	-.018	.005	-.137	-3.946	.000				
* $p < .001$										

Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) sırasıyla şu şekildedir: Bilinçli farkındalık ($\beta = .582$), öz-anlayış ($\beta = .247$) ve Ebeveynlik stresi ($\beta = -.137$) değişkenleri annelerin iyi oluşlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır. ($F_{(3, 445)} = 234.339$, $p < .001$). Bu sonuca göre bağımsız değişkenlerin yordama güçleri sırasıyla şu şekildedir: Bilinçli farkındalık değişkeni annelerin iyi oluş puanlarını yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %51,8'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %59,9'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri birlikte iyi oluş puanlarının %61,2'ini yordamaktadır ($R = .783$, $R^2 = .612$).

4.2.3.2. Babalar için iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresine ilişkin bulgular: Araştırmanın onuncu alt problemi “6-14 yaş arası çocuğa sahip babalarda bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılık etkisi nedir?” için çoklu ve adimsal regresyon analizine geçmeden önce baba ebeveyn rolüne göre değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ele alınmıştır. Sonuçlar Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 24

Babalarda İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu

Ölçekler	\bar{X}	SS	1.	2.	3.	4.
1. İyi Oluş	7.82	1.14	1			
2. Bilinçli Farkındalık	66.33	13.42	.576**	1		
3. Öz-Anlayış	85.27	14.94	.486**	.287**	1	
4. Ebeveynlik Stresi	26.55	6.80	-.447**	-.238**	-.446**	1

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 24’de görüldüğü gibi babaların iyi oluşu ile bilinçli farkındalığı ($r = .576, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile öz-anlayış ($r = .486, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile ebeveynlik stresi ($r = -.447, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile öz-anlayış ($r = .287, p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile ebeveynlik stresi ($r = -.238, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öz-anlayış ile ebeveynlik stresi ($r = -.446, p < .001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgulara göre babalarda bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arttıkça iyi oluşları da artmaktadır. Ancak ebeveynlik stresi arttıkça iyi oluşları azalmaktadır.

Babalarda bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluşu anlamlı olarak yordayıp yordamadığı sınınamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25

Babalarda İyi Oluşun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
1. İyi Oluş (Sabit)	4.600	.464		9.912	.000		
2. Bilinçli Farkındalık	.038	.004	.448	10.805	.000	.426	.510
3. Öz-Anlayış	.020	.003	.257	5.707	.000	.225	.299
4. Ebeveynlik Stresi	-.038	.008	-.225	-5.076	.000	-.200	-.268
$R = .696$	$R^2 = .484$						
$F(3, 332) = 103.727$	Düzeltilmiş $R^2 = 0.479$ $p < .001$						

Tablo 25'te verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin tümünün yordama gücünü belirlemek amacıyla analize dâhil edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(3, 332)}=103.727$; $p < .000$). Bu duruma göre çoklu doğrusal regresyon analizine dâhil olan değişkenlerin regresyon katsayılarından en az birinin anlamlı olduğu sonucu çıkarılabilir. Çoklu doğrusal regresyon analiziyle, babaların iyi oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %48'inin ($R=.696$; $R^2 = .484$) bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri ile açıklandığı ($p < .05$ düzeyinde anlamlı) belirlenmiştir.

Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ($\beta =.448$; $p < .05$), öz-anlayış ($\beta =.257$; $p < .05$) ve ebeveynlik stresi ($\beta = -.225$; $p < .05$) değişkenlerinin babaların iyi oluş düzeylerinin anlamlı ve olumlu yönde yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları ve kısmi korelasyon katsayılarından (*kısmi r*) hareketle yordayıcı değişkenlerin iyi oluş üzerindeki önem sıraları analiz edilmiştir. Buna göre sırasıyla bilinçli farkındalık $\beta =.448$, kısmi $r =.510$, öz-anlayış $\beta=.257$, kısmi $r = .299$ ve ebeveynlik stresi $\beta = -.225$, kısmi $r = -.268$ şeklindedir.

Babalarda iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordayan bağımsız değişkenlerin ortak etkisinin yanında her değişkenin ayrı ayrı bireysel etkisinin ne olduğunu görebilmek ve yordama güçlerini sınamak için aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26

Babalarda İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Değişkenler	B	SH _B	β	t	p	R	R ²	F	p
	Sabit	4.551	.259	-	17.556	.000				
1	Bilinçli Farkındalık	.049	.004	.576	12.270	.000	.576	.332	165.636	.000
	Sabit	2.827	.317	-	8.926	.000				
2	Bilinçli Farkındalık	.041	.004	.475	11.145	.000	.666	.444	132.828	.000
	Öz-Anlayış	.027	.003	.350	8.197	.000				
	Sabit	4.600	.464	-	9.912	.000				
3	Bilinçli Farkındalık	.038	.004	.448	10.805	.000	.696	.484	103.727	.000

Farkındalık					
Öz-Anlayış	.020	.003	.257	5.707	.000
Ebeveynlik Stresi	-.038	.008	-.225	-5.076	.000
* $p < .001$					

Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) sırasıyla şu şekildedir: Bilinçli farkındalık ($\beta = .448$), öz-anlayış ($\beta = .257$) ve Ebeveynlik stresi ($\beta = -.225$) değişkenleri babaların iyi oluşlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır. ($F_{(3, 332)} = 103.727, p < .001$). Bu sonuca göre bağımsız değişkenlerin yordama güçleri sırasıyla şu şekildedir: Bilinçli farkındalık değişkeni babaların iyi oluş puanlarını yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %33,2'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %44,4'ünü açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri birlikte iyi oluş puanlarının %48,4'nü'ni yordamaktadır ($R = .696, R^2 = .484$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tartışma, sonuç ve öneriler bölümünde araştırmada elde edilen bulgular literatürde yer alan diğer araştırmalar ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve araştırmancılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılarına yönelik yapılmış olan önerilere yer verilmiştir.

İlk olarak normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre değişip değişmediğine ilişkin tartışmalara yer verilmiştir. Ardından da araştırmancılara katılımcı grubunu oluşturan normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığı, bağımsız değişkenlerin yordama etkilerinin ne düzeyde olduğu ve ebeveyn rolüne göre yordama etkilerine ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma: Bu bölümde 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre değişip değişmediğine ilişkin tartışma ve yorumlar sunulmuştur.

5.1.1.1. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Rolüne Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma: Araştırmada 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş puanlarının ebeveyn rolüne (Anne, baba) göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna gidilmiştir. Bu sonuca göre anne ve babaların iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar arasında herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Alanyazında ebeveyn rolleri açısından ebeveynlerde iyi oluş düzeylerini inceleyen çok az araştırma bulunmaktadır. Dolayısıyla bulgular tartışılırken cinsiyet ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Bazı araştırmalar (Heinrichs vd., 2013; Roskam, 2014) ebeveynlerin iyi oluş deneyimleme konusunda potansiyel cinsiyet farklılıklarının olduğunu göstermektedir. Örneğin Nidey ve diğerleri (2015), babaların annelere göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını ile başkalarının yargıları hakkında daha düşük düzeyde endişe yaşadıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca Brandel ve diğerleri (2018), babaların ebeveynliğin başlangıcında annelere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş yaşadıklarını ortaya koymuştur. Genel olarak cinsiyet rolleri ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ise Haring ve diğerleri (1984) meta-analizlerinde 146 çalışmayı incelemiş ve

kadınların erkeklerden daha az mutlu olduğunu; ancak bu farkın çok düşük olduğunu ifade etmiştir. Başka bir meta-analizde Wood ve diğerleri (1989) 93 çalışmayı incelemiş ve erkeklerin kadınlardan daha düşük düzeyde iyi oluşa sahip olduklarını bulmuştur. Ayrıca, bu meta-analiz çalışmasının psikopatoloji ölçümlerini de içerdiği ve bu durum göz önüne alındığında erkeklerin genel yaşam doyumunun daha yüksek çıktığı bildirilmiştir. Türk aile yapısında yaşam memnuniyeti değişkenine ilişkin sonuçlar ortaya koyan TÜİK (2020) verilerine göre cinsiyet açısından yaşam memnuniyetleri incelendiğinde, erkeklerin %43,2'sinin, kadınların ise %53,1'inin yaşamından memnun olduğu görülmüştür. Bu verilere göre kadınların iyi oluş düzeyleri erkeklerinkinden daha yüksektir. Bu sonuçların mevcut araştırma bulgularıyla paralellik göstermediği görülmektedir.

Bazı araştırmacılar ise iyi oluşta cinsiyet rolleri farkı olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin, Wilson (1967) mutluluk açısından erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diener ve Diener (1995) 31 ülkede 13.118 lisans öğrencisi ile bir araştırma yapmış ve sonuçlar öznel iyi oluşta cinsiyet farkı olmadığını ortaya koymuştur. Odacı ve Çıkrıkçı (2012) iyi oluş bakımından erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir anlamlı fark bulamamışlardır. Bu araştırmalardan elde edilen bulguların mevcut araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Diğer taraftan ebeveyn üzerinde oluşturabileceği baskı ve strese rağmen çocuk yetiştirmek bir insanın yaşayabileceği en tatmin edici sorumluluklardan biri olarak kabul edilir (Nelson vd., 2014). Ebeveynlikte cinsiyet rollerini ele alan birçok araştırma (Brandel vd., 2018; Heinrichs vd., 2013; Musick vd., 2016; Nidey vd., 2015; Roskam, 2014) ebeveynliğe ve çocuk sahibi olmaya geçişin anneler ve babalar tarafından farklı şekilde deneyimlendiğini göstermektedir. Araştırmalar baba rolündeki ebeveynlerin artan düzeylerde öz-yeterlilik (Roskam, 2014), öz-saygı (Nidey vd., 2015), ilişki tatmini (Gambrel ve Piercy, 2015a) ve psikolojik iyi oluş (Brandel vd., 2018) gibi olumlu duyguları anne rolündeki ebeveynlere göre daha fazla deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bazı araştırmalar da (Nelson-Coffey vd., 2019) annelerin ebeveynlik konusunda babalara göre daha az iyi oluş yaşadıklarını göstermektedir. Örneğin zihinsel engelli çocukların ebeveynleri için annelerin, babalardan daha fazla stres yaşadıkları ve iyi oluşlarının zamanla daha kötüye gittiği tespit edilmiştir (Gerstein vd., 2009). Annelerin ebeveynlik stresini nasıl yönettikleri iyi oluş düzeylerini etkilediği söylenebilir. Ayrıca baba olanların, baba olmayan erkeklere göre daha fazla olumlu duygu yaşadıkları ortaya konmuştur (Nelson vd., 2014). Bu araştırmaya göre çocuk sahibi olmak, bir erkeğin iyi oluş düzeyini artırmasına yardımcı olabilir. Örneğin işyerinde olumsuz bir deneyim yaşadığında, çocuklarıyla olumlu bir ilişkisi varsa, stres

yaşama olasılığının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Nelson vd., 2014). Dolayısıyla babalar için ebeveynliğin iyi oluş seviyesini artırdığı ve hayata daha olumlu bakmalarına yardımcı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak alanyazında anne babalar arasında iyi oluş düzeylerindeki farklılığa ilişkin ortak bir sonuca ulaşılamadığı görülmektedir. Mevcut araştırma ebeveynlerin iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç önceki bazı araştırma (Diener ve Diener, 1995; Odacı ve Çıkrıkçı (2012; Wilson, 1967) bulgularıyla uyumlu bazılarıyla (Brandel vd., 2018; Heinrichs vd., 2013; Nidey vd., 2015; Roskam, 2014; Wood vd., 1989) ise uyumsuzdur. Alanyazında ortaya çıkan farklı sonuçların nedeni çalışmanın yapıldığı grupların farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip çevrelerden gelmeleri olabilir. Örneğin bazı araştırmacılar cinsiyet rollerinin yaşla bir etkileşimi olduğunu bildirmiştir. Medley (1980), genç kadınların genç erkeklerden, yaşlı erkeklerin ise yaşlı kadınlardan daha mutlu olduğunu bulmuştur. Eryılmaz ve Ercan (2011) Türkiye'de yürüttükleri bir araştırmada 26-45 yaş grubundaki erkek katılımcıların aynı yaş grubundaki kadın katılımcılara göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları ancak bu cinsiyet farklılığının 14-17 ve ayrıca 19-25 yaş gruplarında anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır. Yaş değişkeni gibi diğer sosyal ve çevresel özelliklerin de (Sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi, politik çerçeve vb.) ebeveyn rolü ve iyi oluş ilişkisinde farklı sonuçlara yol açması olası görülmektedir.

5.1.1.2. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma: Araştırmada 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş puanlarının ebeveynin yaşına göre anlamlı düzeyde fark gösterip göstermediği incelenmiştir. 26-35 yaş aralığında bulunan ebeveynler ile 36-45 yaş aralığında bulunan ebeveynler arasında ve 36-45 yaş aralığında bulunan ebeveynler ile 46 ve üstü yaşta olan ebeveynler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı ancak 26-35 yaş aralığında bulunan ebeveynlerin iyi oluş puan ortalamasının, 46 ve üstü yaşta olan ebeveynlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yaş ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran alanyazı incelendiğinde çelişkili bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin fiziksel sağlıkta yaşanan sıkıntılar, bilişsel yetilerdeki gerilemeler ve sosyal ilişkilerdeki azalmalar yaşamın ilerleyen dönemlerinde giderek daha yaygın hale gelmektedir (Dall vd., 2013; Pinquart ve Sorensen, 2001) ve bu nedenle ilerleyen yaşın genellikle azalan iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Ylanne vd., 2009). Ayrıca önemli sağlık sorunları olan kişilerin yaşları ilerledikçe ruh sağlıklarında ve iyi oluşlarında gerileme olduğuna dikkat çekilmiştir (Carstensen vd., 2011; Hansen ve Slagsvold 2012;

Reynolds vd., 2015). Diener ve Suh (1997), 40 farklı ülkede yaptıkları bir çalışmada, insanların yaşlandıkça olumlu duygulanımın yaşları ile birlikte azaldığını bulmuşlardır. Mevcut araştırma bulgularının yukarıdaki araştırma bulgularıyla desteklendiği görülmektedir.

Diğer taraftan bazı araştırmalar, bireylerin yaş ilerledikçe duyguları düzenlemede daha iyi olduklarını ve bu nedenle daha genç yaştakilere göre olumsuz duygular yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir (Blanchard-Fields, 2009; Carstensen vd., 2011; Charles ve Carstensen, 2009). Bununla birlikte yaşın iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik yapılan araştırmalar, artan yaşın daha yüksek düzeyde uyumluluk, vicdanlılık ve duygusal istikrar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Costa ve McCrae, 2006; Roberts vd., 2006; Srivastava vd., 2003). Bu tür özelliklerin kişileri daha planlı ve kararlı olmalarını yardımcı olmakla birlikte daha düşünceli ve yardımsever olmalarını sağlayarak iyi oluşu artıran psikolojik bir olgunluğa ulaştırdığı bildirilmiştir (Caspi vd., 2005). Costa ve diğerleri (1987) ve Stacey ve Gatz (1991), ileri yaştaki yetişkinlerin daha genç yetişkinlere göre hem olumlu hem de olumsuz duygulanım düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Braun (1977), genç yetişkinlerin daha yoğun olumlu ve olumsuz duygulara sahipken, ileri yaştaki yetişkinlerin daha yüksek düzeyde genel yaşam doyumu sergilediğini ortaya koymuştur. Eryılmaz ve Ercan (2011), daha genç yaştaki katılımcıların, ileri yaştakilere göre daha düşük öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca hem kesitsel hem de boylamsal tasarımlar kullanılarak yapılan araştırmalarda iyi oluşun bir bileşeni olan yaşam doyumunun tipik olarak yetişkin ömrü boyunca sabit kaldığı veya arttığı (Diener vd., 1999), ya da orta yaşta en düşük seviyeleri gördüğü ve daha sonraki yaşlarda giderek yükselen “U” tipi bir seyir gösterdiği ortaya konmuştur (Blanchflower ve Oswald, 2004). Yukarıdaki araştırma bulgularının mevcut araştırma bulgularıyla uyuşmadığı görülmektedir.

Ebeveynlerin iyi oluşunda yaş farklılıklarını ortaya koyan mevcut araştırma bulgusunun yukarıdaki araştırma bulgularıyla çelişmesinin başta sosyo-kültürel farklılıklar olmak üzere birçok nedeni olabilir. Örneğin Gallup'un 160'tan fazla ülkeyi kapsayan dünya çapındaki anketinden elde edilen veriler, yaş ve iyi oluş arasındaki pozitif ilişkilerin yalnızca yüksek gelirli İngilizce konuşulan ülkelerde görüldüğünü açıkça göstermektedir (Deaton, 2008; Steptoe vd., 2015). Bu veriler, yaş ve iyi oluş arasındaki ilişkinin evrensel olmadığını ve ayrıca sosyal, kültürel ve ekonomik koşullardan etkilendiğini göstermektedir. Bu bulgular yaş ve iyi oluş arasındaki pozitif ilişkilerin sosyo-kültürel farklılıklarından mı yoksa yaşlanmanın sonucundan mı kaynaklandığına dair önemli bir soruyu akla getirmektedir. Tartışmalı bulgularla ilgili olarak, Diener (1984) çelişkili sonuçların dar yaş aralıklarının

kullanılmasından kaynaklanabileceğini öne sürmüş ve dolayısıyla korelasyonların sadece o yıllardaki değişiklikleri temsil ettiğini bildirmiştir. TÜİK (2020) verilerine göre Türkiye’de yaş grupları arasında mutluluk düzeyi incelendiğinde ise; 65 ve üzeri yaşta olanlar, %57,7 ile en yüksek mutluluğun yaşandığı yaş grubu olduğu ortaya konmuştur. Mutluluğun en düşük olduğu yaş grubunu ise %45,4 ile 35-44 yaş aralığındaki kişiler oluşturmuştur.

Sonuç olarak bakıldığında hem ulusal hem de uluslararası literatürde, iyi oluş ve yaş değişkenleri arasında tutarlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Ayrıca yoksul ülkelerde yaş artıkça yaşam doyumunun düştüğü bildirilmiştir (Deaton, 2008). Dolayısıyla mevcut araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanırken araştırmanın yapıldığı grubun sosyal, kültürel ve ekonomik özelliklerinin de dikkate alınması daha sağlıklı çıkarımlar yapılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.1.3. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma: Araştırmada 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin eğitim durumlarının ebeveynlerin iyi oluş puanlarında anlamlı herhangi bir fark yaratıp yaratmadığı incelenmiş ve ebeveynlerin iyi oluşlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılığın oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazına bakıldığında eğitim düzeyi ile iyi oluş arasındaki ilişkinin derecesi üzerine yapılan araştırmaların net bir eğilim ortaya koymadığı görülmektedir. Örneklemini ebeveynlerin oluşturduğu herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bazı araştırmacılar (Diener, 1984; Diener vd., 1993; Diener vd., 1999; Layard, 2005; Witter vd., 1984; Veenhoven, 1994) iyi oluş ile eğitim düzeyi arasında bir bağlantı olduğunu bildirirken, diğerleri neredeyse hiç ilişki bulamamışlardır (Fisher, 1979; Flanagan ve Russ-Eft, 1975; Mangum, 1976). Mevcut araştırma bulgularının bu sonuçlardan bazıları ile paralellik gösterdiği bazılarıyla ise uyuşmadığı görülmektedir. Genel görüş, eğitimin yetişkinlikte iyi oluşa katkıda bulunduğunu kabul etse de yapılan meta-analiz araştırmaları (Witter vd., 1984), eğitimin kişilerin iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu olsa da yalnızca küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Türkiye’de iyi oluş düzeyleri konusunda fikir verebilecek TÜİK (2020) verilerine göre eğitim düzeyine göre mutluluk seviyelerine bakıldığında 2020 yılında mutluluk oranının en yüksek olduğu grubun, %54,4 ile bir okul bitirmeyenler olduğu görülmüştür. En düşük oran %44,2 ile ilköğretim veya ortaokul mezunlarında iken düşükten yükseğe doğru %46,1 ile yükseköğretim mezunları, %46,8 ile lise ve dengi okul mezunları ve %50,3 ile ilkokul mezunları gelmektedir.

Literatürde hâkim olan bulgu eğitimin iyi oluş üzerindeki etkisinin çok az olduğudur (Michalos, 1980). Örneğin Witter ve diğerleri (1984), eğitim başarısının yetişkin öznel iyi oluşundaki varyansın %1 ile %3'ünü oluşturduğu sonucuna varmıştır. Myers ve Diener (1995)

ile Diener ve Seligman (2004) mutluluk ve iyi oluşa katkıda bulunan şeylere ilişkin geniş değerlendirmelerinde eğitim değişkenini ele almamışlardır. Layard (2005) kişinin gelirini artırarak iyi oluş ve mutluluğunu artırdığını bildirirse de eğitimin iyi oluş üzerinde yalnızca küçük bir etkisi olduğunu bildirmiştir. Yapılan çalışmalar, eğitim ile iyi oluş arasındaki bağlantının, eğitimin iyi oluşu etkilemesinde aracı değişkenler olabilecek gelir, mesleki statü ve evli olma ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Örneğin daha yüksek bir eğitime sahip olmak daha iyi bir mesleki statü ve gelir getireceği için eğitilmiş insanların daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olabileceği öngörülebilir. Bununla beraber eğitim, sosya-ekonomik durum ya da gelir kontrol değişkeni olarak sabit tutulduğunda iyi oluşta bir azalmaya yol açabilir (Veenhoven, 1994). Bununla ilgili olarak, Diener ve diğerleri (1993) eğitimin ABD'deki düşük gelirli insanlar arasında, iyi oluşu yordayan önemli bir değişken olduğunu bildirmiştir.

Diğer taraftan daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip olmak, ebeveynlik ve ebeveyn-çocuk ilişkileri hakkında uzmanlaşmış ve derinlemesine bilgi ve beceriler edinme konusunda daha büyük fırsatlara sahip olmakla ilişkilidir (Grossman, 2006). Eğitim düzeyi daha yüksek olan ebeveynlerin çocuklarıyla daha kaliteli ilişkiler geliştirmenin yararlarının farkında olmaları daha olasıdır. Bu da onları ebeveynlik rollerinde daha istekli ve daha yetkili olmaya hazırlayabilir. Bu durumda, daha düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynler, olumlu ebeveynlik tarzlarını teşvik etmeye odaklanan müdahalelere en çok ihtiyaç duyan ve bundan fayda sağlayabilecek kişiler olarak tanımlanabilirler.

Özetle araştırmalar (Diener vd., 1999; Witter vd., 1984) kontrol değişkenleri de göz önüne alındığında eğitim ve iyi oluş arasında düşük de olsa olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak eğitimin iyi oluşu etkilediği mekanizmalara bakıldığında eğitimin insanlara ücretli işlere ve ekonomik kaynaklara erişim sağlamada yardımcı olduğu ve bu durumun da eğitimin, iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin önemli bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Eğitim ayrıca insanlara istikrarlı sosyal ilişkiler içerisinde olmaları için önemli fırsatlar sağlar (Michalos, 2007). Bu da eğitimin iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisini yaratan önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde mevcut araştırmada gruplar arası fark çıkmaması beklenmedik bir sonuç değildir. Bununla birlikte Türkiye'de eğitim düzeyinin artmasıyla mesleki statü ve gelir durumunun artması arasında net bir ilişkinin olduğunu gösteren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla Türkiye'de eğitim düzeyinin iyi oluşu dolaylı yollardan etkilediği bir mekanizmanın olup olmadığı konusunda net bir şey ifade etmek mümkün değildir. Bu nedenle farklı eğitim düzeyinde olan kişiler

arasında iyi oluş puanları açısından bir fark oluşmamış olabilir. Bunu teyit edecek başka araştırmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

5.1.1.4. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Algıladıkları Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma: Araştırmada 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş puanlarının ebeveynlerin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları orta olan ebeveynlerin puan ortalaması, düşük olan ebeveynlere göre; algıladıkları sosyo-ekonomik durumları yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması, düşük olan ebeveynlere göre ve son olarak da algıladıkları sosyo-ekonomik durumları yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması, orta olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar alanyazında yapılan birçok araştırma (Diener vd., 2008; Wang ve VanderWeele, 2011; Veenhoven, 1994) ile paralellik göstermektedir. Genel olarak bakıldığında sosyo-ekonomik durumu yüksek olan kişilerin iyi oluşlarının daha yüksek olduğu, çünkü gelirin insanların temel ihtiyaçlarını karşılamasına ve istediklerini satın almasına olanak sağladığı bildirilmiştir (Wang ve VanderWeele, 2011). Benzer şekilde, bir meta-analizde, Veenhoven (1994) çok sayıda ilgili çalışmayı gözden geçirmiş ve sosyo-ekonomik durum ile mutluluk arasında küçük ama önemli bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Diğer taraftan, bazı araştırmalar sosyo-ekonomik durumun iyi oluş ile göreceli bir ilişkisinin olduğunu ve gelirin iyi oluş üzerindeki etkisinin diğer değişkenlere bağlı olduğunu göstermiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Örneğin, sosyo-ekonomik durum ve iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü ülkelerin gelişmişlik düzeyine göre değişmektedir. Myers ve Diener (1995), gelişmekte olan ülkelerde sosyo-ekonomik durumun iyi oluşun önemli bir öngörücüsü olduğunu ancak ABD ve Batı Avrupa ülkeleri gibi zengin ülkelerde yordayıcısı olmadığını ve temel ihtiyaçlar karşılandığında yüksek gelirin iyi oluş için etkili bir referans olmadığını bildirmiştir. Türkiye'nin gelişmekte olan bir ülke olduğu (Human Development Report, 2020) göz önüne alındığında ebeveynlerde yüksek sosyo-ekonomik düzeyin yüksek iyi oluş için daha kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Çünkü fiziksel ihtiyaçların (yani yiyecek ve barınma) karşılanması ve bireysel yeterlilik ve becerilerin gelişimi için konulan hedeflerin peşinden gidilmesi kısmen daha zordur. Yaşam için gerekli temel kaynaklara ulaşmanın zor olmasının iyi oluş için sosyo-ekonomik durumu daha önemli bir değişken haline getirdiği söylenebilir. TÜİK (2017) verilerine göre Türkiye'de insanların mutluluk düzeylerine bakıldığında, mutluluk düzeyinin en yüksek, yüksek gelir grubunda olan kişilerde olduğu

bildirilmiştir. Yüksek sosyo-ekonomik durum az gelişmiş toplumlarda ya da ülkelerde yaşayanlar için iyi oluşu önemli ölçüde yordarken, gelişmiş zengin toplumlarda bu ilişkiden bahsetmek pek mümkün değildir (Diener vd., 2008).

Ayrıca Diener ve diğerleri (1993), sosyo-ekonomik durum ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için hedeflerin ve beklentilerin dikkate alınması gerektiğini, kişinin maddi özlemlerinin servetinden daha hızlı artması halinde artan gelirin avantajlarının nötr hale gelebileceğini ifade etmiştir. Ayrıca gelire göre değişen mesleki statü ve gücün iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Yetim, 2001). Bir kişinin sosyo-ekonomik seviyesi, içinde yaşadığı topluma bağlı olarak anlam kazanır (Diener, 1984). Araştırmada ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinde gruplar arası farkın bir nedeni de sosyo-ekonomik durumlarını içinde buldukları çevredeki diğer insanların sosyo-ekonomik durumlarıyla kıyaslayarak yargıda bulunmaları olabilir. Ayrıca yukarıda sunulan bulgular, ebeveynlerin maddi beklentileri ve sahip oldukları mesleki statünün, algıladıkları sosyo-ekonomik durumlarının iyi oluşlarını yordamasında önemli aracı değişkenler olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri yorumlanırken bu değişkenlerin göz önünde bulundurulması daha sağlıklı ve doğru değerlendirmelerin yapılabilmesi açısından büyük önem arz etmektedir.

5.1.1.5. Ebeveynlerin İyi Oluş Düzeylerinin Herhangi Bir İşte Çalışıyor Olma Durumuna Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Tartışma: Araştırmada 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş puanlarının ebeveynlerin çalışma durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelenmiş ve ebeveynlerde herhangi bir işte çalışanların iyi oluş puan ortalamaları çalışmayanlara göre yüksek olmasına rağmen puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazı incelendiğinde bu bulgudan farklı olarak herhangi bir işte çalışmıyor olmanın iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ortaya koyan birçok araştırmanın (Blanchflower ve Oswald, 2004; Clark ve Oswald, 1994; Clark, 2009; Diener, 1984; Diener vd., 1999; Gerdtham ve Johannesson, 2001) olduğu görülmektedir. Örneğin Clark (2009), insanların işsizliğe uyum sağlayamadığını ve kısa süren bir işsizlik süresinin bile ileriki dönemde mutlu olma sürecinde kalıcı bir değişime neden olabileceğini ifade etmiştir. Herhangi bir işte çalışmıyor olmanın yani işsizliğin iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğu açıkça görülmektedir (Diener vd., 1999; Gerdtham ve Johannesson, 2001). Gelirdeki düşüşün kontrol edilmesinden sonra bile, işsizlerin çalışan ve emekli insanlara kıyasla en düşük iyi oluş düzeyine sahip olduğu bilinmektedir (Campbell vd., 1976, aktaran Diener, 1984). Benzer şekilde Clark ve Oswald (1994), 30-50 yaşları arasında daha iyi eğitim almış ve istihdam

oranının yüksek olduğu bir ilçede yaşayan işsizlerin iyi oluş düzeylerinin çok düşük seviyelerde olduğunu bulmuştur. Bu nedenle Clark ve Oswald (1994), işsizliğin hedefler ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk nedeniyle iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu öne sürmüştür. İnsanların eğitilmiş biri olarak kendilerinden daha iyi bir iş ve kazanç bekledikleri çalışma çağlarında yaşadıkları işsizliğin iyi oluş düzeylerini azaltacağı sonucuna ulaşmıştır. Dahası, Blanchflower ve Oswald (2004) ABD ve Büyük Britanya'da iyi oluş üzerinde yaptıkları boylamsal araştırmada yüksek eğitilmiş ve ebeveynleri boşanmamış kişilerin iyi oluş düzeyleri yüksek çıkmasına karşın işsizlerin iyi oluş düzeyleri oldukça düşük çıkmıştır.

Mevcut araştırmada ebeveynlerden herhangi bir işte çalışanların iyi oluş puan ortalamalarının, çalışmayanların iyi oluş puan ortalamalarından yüksek olmasına rağmen puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı çıkmamasının en önemli nedenlerinden biri araştırmanın yapıldığı çalışma grubunun sosyo-demografik yapısı olabilir. Katılımcı ebeveynlerin kişisel özellikleri ve hazır oluş düzeyleri, araştırmanın yapıldığı bölge, verilerin toplandığı okulların yapısı ya da ebeveynlerin içindeki buldukları sosyal ve ekonomik çevrenin özellikleri gibi etkenler arasındaki farkın önceki araştırma sonuçlarında çıktığı gibi anlamlı çıkmamasına neden olmuş olabilir. Bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.1.2. Ebeveynlerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma: Bu bölümde araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde iyi oluş, bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki korelasyonların ne düzeyde olduğu, ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığı ve yordama etkilerinin ne düzeyde olduğu ve son olarak ebeveyn rolüne göre yordama etkilerine ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

5.1.2.1. Ebeveynlerde İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresi Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Tartışma: Araştırmada ele alınan psikolojik değişkenlerin kendi aralarındaki korelasyona bakıldığında ebeveynlerin iyi oluşu ve bilinçli farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ve öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ve ebeveynlik stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ve ebeveynlik stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arttıkça iyi oluşları da artmakta, ancak ebeveynlik stresi arttıkça iyi oluşları azalmaktadır.

Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin literatürü gözden geçirdikleri araştırmalarında Keng ve diğerleri (2011) bilinçli farkındalığın, iyi oluş da dâhil olmak üzere bir dizi psikolojik değişkenle anlamlı ve olumlu yönde ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Alanyazında ebeveynlerle yapılan birçok araştırma da (Barog vd., 2015; Bazzano vd., 2013; Benn vd., 2012; Campbell vd., 2017; Coatsworth vd., 2015; Duncan vd., 2009b; Eames vd., 2015; Ivtzan vd., 2016; Schutte ve Malouff, 2011) bu ilişkiye kanıt sağlamıştır. Bu kanıtlar mevcut araştırmada ortaya konan iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi önemli düzeyde desteklemektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına ve deneyimlerine daha duyarlıdırlar (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014). Bu duyarlılık ebeveynlik sırasında ebeveynin daha olumlu duygular yaşamasını sağlar. Olumlu duygular, psikolojik ve fiziksel iyi oluş halinin göstergeleri ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Fredrickson ve Joiner, 2002). Aile içinde bilinçli farkındalığın yüksek olması aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasında daha az çatışma yaşanmasına zemin oluşturur ve ebeveynlerin iyi oluşlarını artırır (Lippold vd., 2015). Bilinçli farkındalığın, çocuğun davranışları konusunda ebeveynin algılarını da değiştirdiği görülmektedir. Ebeveynin davranışa ilişkin algısı değiştiğinde ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki de değişmektedir (Coatsworth vd., 2015). İlişkideki bu değişim, ebeveynlik sırasında daha iyi öz-düzenlemeye bağlanabilir. Ebeveynler, bilinçli farkındalık sayesinde duygularını daha iyi işleyebilirler ve bu da iyi oluşlarının artmasına katkı sunabilir. Ebeveynler çocuklarına karşı bilinçli farkındalığı kullandıklarında çocukları ile aralarındaki bağı güçlendirmekteler ve çocuklarının duygularını daha iyi fark ederek ebeveyn rollerinden daha fazla doyum yaşayabilmektedirler (Coatsworth vd., 2015). Bilinçli farkındalık ile birlikte ebeveynlikte şefkat ve kabul de artar (Coatsworth vd., 2015). Şefkattaki bu artışın, ebeveynleri ve çocukları arasında daha olumlu etkileşimlerin oluşmasına zemin hazırladığı söylenebilir.

Bu çalışmanın sonuçları, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu da göstermektedir. Bu sonuç, bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğunu destekleyen önceki araştırma bulgularıyla uyumludur (Gouveia vd., 2016; Moreira vd., 2014). Daha yüksek öz-anlayış düzeyine sahip ebeveynler, olumsuz ebeveynlik davranışları için kendilerini daha az suçlama eğilimindedirler ve çocuklarına bakma yetenekleri konusunda özgüvenleri daha fazladır (Moreira vd., 2014). Aynı zamanda, çocuklarının sınırlılıkları ve eksiklikleri karşısında daha kabul edici ve hoşgörülüdürler (Moreira vd., 2014). Öz-anlayışı yüksek olan anne babalar acı veren duygu ve düşüncelerini inkâr etmek, bastırmak veya onlarla daha fazla özdeşleşmek yerine bu durumu kabul etmelerine yardımcı olabilecek daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa

sahiptirler (Neff, 2003b). Bu nesnel gözlem becerisi, onların acı veren duygularına ve travmalarına aşırı derecede bağımlı olmamalarına, kendi duygularının ve çocuklarının duygularının daha iyi farkına varmalarına ve nihayetinde çocuklarının zorlayıcı davranışları karşısında aşırı tepkisellik yerine daha sakin kalmalarına yardımcı olmaktadır (Moreira vd., 2014). Bunun yanında ebeveynler bilinçli farkındalık becerilerini kullandıkça kendilerine ve çocuklarına karşı daha anlayışlı olmaya başlamaktadırlar (Moreira vd., 2014).

Mevcut araştırmada elde edilen korelasyon bulgularına bakıldığında öz-anlayışın aynı zamanda iyi oluşla da anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Altı kesitsel çalışma (Beer vd., 2013; Galhardo vd., 2011; Gouveia vd., 2016; Moreira vd., 2014; Neff ve Faso, 2014; Raque-Bogdan vd., 2011) ve bir boylamsal çalışma (Psychogiou vd., 2016), öz-anlayış ile iyi oluş arasında basit doğrusal korelasyonlar bildirmiştir. Bu araştırmalara göre istisnasız bir şekilde daha yüksek düzeyde öz-anlayış, iyi oluşun boyutlarıyla önemli ölçüde pozitif ilişkilidir. Depresyon, anksiyete ve stres belirtileri de dâhil olmak üzere olumsuz psikolojik sağlık göstergeleriyle de önemli ölçüde negatif ilişkilidir. Alanyazındaki bu sonuçlar güçlü bir şekilde mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Ebeveynlik genellikle tatmin edici ve mutluluk verici olsa da çocuk sahibi olma ve yetiştirme zorlukları, olumsuz duyguları içerebilir (Cree, 2010; Hall ve Wittkowski, 2006; Harwood vd., 2007; Moreira vd., 2014). Öz-anlayışın, ebeveynliğin getirdiği zorluklarla mücadele etmenin etkili bir yolunu sunmaktadır (Cree, 2010, Felder vd., 2016; Moreira vd., 2014; Neff, 2011). Örneğin, ebeveynlik zorluk ve kusurlarına nezaketle karşılık vermek, bunları ebeveynlik deneyiminin evrensel yönleri olarak görmek ebeveynleri utanç, suçluluk ve özeleştirme gibi olumsuz duygulardan (Cree, 2010; Moreira vd., 2014) ve ebeveynlerde zayıf ruh sağlığına işaret eden faktörlerden (Cappe vd., 2011; Hall ve Wittkowski, 2006) koruyabilir. Klinik ve klinik olmayan örnekler dahil olmak üzere yetişkinlerde öz-anlayış ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair kanıt sağlayan pek çok araştırma öz-anlayışın yaşam doyumu, mutluluk, olumlu duygulanım (Breines ve Chen, 2012; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff vd., 2008) ve yetişkinlerde olumlu kişilerarası işlevsellik (Neff ve Beretvas, 2013; Yarnell ve Neff, 2013) ile pozitif şekilde bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca literatürde iyi oluş ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi net olarak ortaya koyan birçok araştırma (Shin ve Lim, 2018; Woodruff vd., 2013; Zessin vd., 2015) mevcuttur. Öz-anlayışın aynı zamanda stres, kaygı ve depresyon ile ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff vd., 2007). Bir meta-analizde, MacBeth ve Gumley (2012) öz-anlayış ve ruh sağlığı sorunları (Depresyon, anksiyete ve stres) arasındaki negatif yöndeki ilişki için önemli bir korelasyon bildirmiştir. Bu da araştırmada elde edilen öz-anlayış ile ebeveynlik stresi arasında anlamlı ve negatif yönde

çıkan korelasyonu destekler niteliktedir. Son yıllarda öz-anlayış temelli psikolojik müdahaleler ağırlık kazanmıştır (Kirby, 2016a). Bu alandaki araştırmalar henüz emekleme aşamasında olmasına rağmen, ilk araştırmalar öz-anlayış temelli müdahalelerin etkinliği için kanıt sağlamıştır (Kirby, 2016b; Kirby vd., 2017; Leaviss ve Uttley, 2015). Bu bulgular, teorik modellerle uyumlu olarak, yetişkinlerde öz-anlayış ve iyi oluş arasında nedensel bir bağlantı olduğuna dair önemli kanıtlar sunmaktadır (Gilbert, 2010; Neff, 2003a).

Ebeveynlerde iyi oluş ve ebeveynlik stresi arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalardan (Lu vd., 2018; McLanahan ve Adams, 1989; Minnes vd., 2015; Sharda vd., 2019) elde edilen bulgular mevcut araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ancak normal gelişimsel özelliklere sahip çocukların ebeveynlerinde ebeveynlik stresini değerlendirmek için çok daha az çalışma yapıldığı görülmektedir. Örneğin Crnic ve Greenberg (1990) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, özellikle çocukların davranışlarından kaynaklanan ebeveyn sorunlarının annelerin psikolojik sıkıntısını (distress) yordadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada da ebeveynlikten kaynaklanan stresin ebeveynlerin psikolojik iyi oluş halini olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Lavee vd., 1996). Bu araştırma bulguları da mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca çeşitli araştırmalar, ebeveynlik stresi gibi ebeveynlerin psikolojik işleyişinin olumsuz boyutlarını azaltmada bilinçli farkındalığın rolüne odaklanmıştır. Literatürde bilinçli farkındalığın ebeveynlik stresini azalttığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Bögels vd., 2014; Singh vd., 2007). Yüksek düzeyde stres altında, ebeveynler, çocuklarıyla olumsuz etkileşim kalıplarıyla otomatik olarak tepki vererek, çocuklarına karşı daha reddedici, kontrol edici ve daha az sıcak tavırlı olabilirler (Webster-Stratton, 1990). Ebeveynlik stresi, çocuklarda olumsuz psikolojik sonuçlarla (Deater-Deckard, 2004; Neece, 2014; Robinson ve Neece, 2014; Webster-Stratton, 1990), daha az destekleyici davranış gibi olumsuz ebeveynlik davranışları ve sorunlu ebeveyn-çocuk ilişkileri (Belsky, 1984; Bögels vd., 2010; Webster-Stratton, 1990) ile güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Tüm bu literatür, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve öz-anlayış becerilerinin aile bağlamına dahil edilmesinin faydalı olabileceği fikrini desteklemektedir. Ayrıca aile sistemleri teorisi, ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerisini kullanmalarının ve öz-anlayışlı olmalarının ebeveynlik stresleriyle baş etmelerine katkı katkı sağlayarak iyi oluşlarını artırabileceğini ve bu durumun dolaylı yoldan çocuklarına olumlu yönde katkı sağlayabileceğini öne sürmektedir (Parent vd., 2014). Öz-anlayış, iyi oluşun ve psikolojik sağlığın önemli yordayıcısı olmakla birlikte bireylerin daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma kapasitesini artırmaktadır. (Neff ve Pommier, 2013; Shin ve Lim, 2018; Woodruff vd., 2013).

Ebeveyn-çocuk ilişkisi olduğu göz önüne alındığında ebeveynler çocuklarına yargılamadan özen göstermeyi öğrendikçe, çocuklarının ihtiyaçlarına duygusal olarak şefkatli bir şekilde karşılık verirler ve buna karşılık da çocukları anlaşılabilirlik duygularını daha fazla yaşarlar (Duncan vd., 2009b). Ayrıca ebeveynlerin bilinçli farkındalık becerilerini kullanmaya başladıklarında öz-anlayış ve yargısız kabul becerilerini geliştirdikleri ve bu durumun da iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediği bildirilmiştir (Bögels vd., 2014).

5.1.2.2. Ebeveynlerde İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizine İlişkin Tartışma: Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilinçli farkındalık ve öz-anlayış değişkenlerinin ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin anlamlı ve olumlu yönde; ebeveynlik stresi değişkeninin ise anlamlı ve olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre bilinçli farkındalık değişkeni ebeveynlerin iyi oluş puanlarını yordayan en güçlü değişkendir ve ardından da sırasıyla öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenleri gelmektedir.

Alanda çalışan birçok araştırmacı bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi gibi psikolojik değişkenlerin, iyi oluşun önemli yordayıcılarından olduğunu savunmaktadır. Genel olarak bakıldığında literatürdeki bulgular, artan iyi oluş, bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ile azalan stres arasında bağlantılar olduğunu göstermektedir (Bluth ve Blanton, 2013; Bluth vd., 2016; Hesse vd., 2015; Zessin vd., 2015). Bu bulgular mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Son 15 yılda birçok araştırmacı, bilinçli farkındalığın ve öz-anlayışın ebeveynlikte iyi oluş için önemli bir unsur olduğunu ve çocuk sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Bluth ve Wahler, 2011; Dumas, 2005; Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014; Moreira vd., 2014; Perez-Blasco vd., 2013; Sawyer, 2007). Hem bilinçli farkındalık hem de öz-anlayış, artan iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Neff ve Beretvas, 2013; Zessin vd., 2015).

Literatürde bilinçli farkındalığın ebeveynlerde iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğuna dair önemli birçok kanıt sunulmuştur (Bögels vd., 2014; Duncan vd., 2009a; Harnett ve Dawe, 2012; Lippold vd., 2015; Singh vd., 2007). Ebeveynler, çocukları ile ilişkilerinde bilinçli farkındalığı kullandıklarında çocuklarına karşı ebeveynlik değer ve hedeflerine uygun, sakin ve tutarlı bir tutum geliştirebilmektedir (Duncan vd., 2009a). Bu sayede ebeveynler çocuklarıyla etkileşime girerken yargılayıcı tutumu bırakıp çocuklarının davranışlarını ve onunla olan etkileşimlerini nesnel olarak değerlendirebilirler (Duncan vd., 2009a; Williams ve Wahler, 2009). Ayrıca, bilinçli farkındalık sayesinde çocuklarına karşı şefkatli bir tutum benimseyerek çocuklarıyla etkileşimleri sırasında daha fazla sıcaklık ve olumlu tepkiler

gösterebilirler ve bu sayede çocuklarının işlevselliği ve iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki sağlarlar (Miller vd., 2015). Daha fazla bilinçli farkındalık becerisine sahip olan anne babalar, çocuklarıyla ilişkilerinde bilinçli bir tutum benimseme konusunda gelişmiş bir kapasiteye sahiptirler (Bögels vd., 2010; Dumas, 2005; Duncan vd., 2009a; Williams ve Wahler, 2009). Bu nedenle, ebeveynlerin yargılayıcı olmayan bir tutumla içinde buldukları anın farkında olma kapasitesi, ebeveynlikte iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden biridir.

Son yıllarda öz-anlayışla ilgili araştırmalar önemli ölçüde artmıştır (Kirby, 2016a). Bu araştırmalardan birçoğu, öz-anlayışın özellikle ebeveynlerde iyi oluş ile ilgili olabileceğini göstermektedir (Bögels vd., 2010; Felder vd., 2016; Neff, 2011). Bu araştırmalardan elde edilen bulgular ebeveynlerde öz-anlayışın iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde yordadığını ortaya koyan mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Genel olarak bakıldığında ebeveynler çocuklarının iyi oluşları üzerinde olumsuz etkilere neden olan zihinsel sağlık sorunları açısından yüksek risk altındadır (O'Hara ve Swain, 1996; Olsson ve Hwang, 2001; Stein vd., 2014). İyi oluş ile ilişkisinden dolayı, öz-anlayışın ebeveynlere yönelik müdahaleler kapsamına alınması önerilmiştir (Cree, 2010; Kirby, 2016a). Son 10 yılda yapılan araştırmalar, genel olarak yetişkinlerde öz-anlayış ile iyi oluş arasında nedensel bir bağlantı bulunduğunu ortaya koysa da (Barnard ve Curry, 2011; MacBeth ve Gumley, 2012), özellikle ebeveynlerle ilgili yapılan çalışmaların kapsamının çok dar kaldığı görülmektedir.

Mevcut araştırmada öz-anlayışın, ebeveynlerde iyi oluşu önemli ve güçlü bir şekilde yordadığı bulgusu regresyon analizinin kullanıldığı diğer araştırmalarda da istikrarlı bir şekilde ispatlanmıştır (Gouveia vd., 2016; Moreira vd., 2014; Neff ve Faso, 2014; Raque-Bogden vd., 2015). Çok değişkenli istatistiksel yöntemlerin kullanıldığı araştırmalarda elde edilen bu bulgular, tek başına basit korelasyonlardan elde edilen bulgulara göre ebeveynlerde iyi oluş ile öz-anlayış arasında bir bağlantı olduğuna dair daha sağlam kanıtlar sunmaktadır. Öz-anlayış, geniş anlamda, kişinin kendi ıstırabını fark etmesi, bu durumu hafifletme isteği ve kendi hatalarına ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşım göstermesidir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003a). Gilbert (2010), öz-anlayış kapasitesinin, çocuklara bakım sağlama esnasında bağlanma sistemi ile birlikte geliştiğini iddia etmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Ayrıca Gilbert (2010) öz-anlayışın iyi oluşla ilişkili yatıştırıcı bir duygusal sistemi harekete geçirdiğini ileri sürmüştür. Birlikte ele alındığında bu bulgular, ebeveynlikte öz-anlayış ve iyi oluş arasında önemli bir ilişki olabileceğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Bu ilişkinin, çok az istisna dışında, farklı metodolojiler aracılığıyla da ortaya konduğu görülmektedir. Mevcut çalışma ebeveynlik

bağlamında öz-anlayışın iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığına dair önemli bir kanıt ulaşımıştır ki bu sonuç literatürde yer alan birçok teorik çerçeveye (Bögels vd., 2010; Cree, 2010; 2016; Felder vd., 2016; Neff ve Faso, 2014) tutarlılık göstermektedir. Ayrıca meta-analitik çalışmalar (MacBeth ve Gumley, 2012; Zessin vd., 2015) öz-anlayışın ebeveynlerde iyi oluş ile güçlü bir şekilde pozitif yönde ilişkili olduğunu ve aynı zamanda iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

Ebeveynlik bağlamında nadiren araştırılmış olmasına rağmen, öz-anlayış, ebeveynlerin olumsuz duygularıyla ve özellikle ebeveynliğin zorlukları ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Moreira vd., 2014; Neff ve Faso, 2014; Neff, 2016;). Öz-anlayış, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili olumsuz bir tablo ile karşılaştıklarında durumu daha kolay kabul etmelerine ve şefkatli bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir (Bögels vd., 2010; Neff ve Faso, 2014). Çocuklarına karşı şefkatli bir ruh hali içinde olan ebeveynlerin, çocuklarına yönelik olumlu duygularıyla yeniden bağlantı kurmaları ve ebeveyn olarak kendileri hakkında daha olumlu düşünceleri mümkündür (Bögels vd., 2010). Moreira ve diğerleri (2014), öz anlayışın ebeveynlerin ebeveynlik stresini başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olduğunu ve bunun da çocuklarının yaşam kalitesine yansıdığını bulmuştur. Bu araştırmacılar ayrıca, öz-anlayışlı ebeveynlerin, ebeveynlik becerileri ve çocuklarının davranışları hakkındaki öz eleştirilerini azaltabileceklerini ve hem kendilerini hem de çocuklarını oldukları gibi kabul etmeyi öğrenebileceklerini öne sürmüştür. Moreira ve diğerleri (2014), daha yüksek öz-anlayış düzeylerinin, daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, ebeveynlerin kendileriyle ilişki kurma biçimlerinin çocuklarıyla nasıl ilişki kurdukları ile önemli ölçüde ilişkili olabileceği varsayımını desteklemektedir.

Diğer taraftan ebeveynlik, bir mutluluk kaynağı olduğu kadar aynı zamanda anne ve babaların iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen bir süreçtir. Ebeveynlik stresi, hoş olmayan olaylara karşı ebeveynin vermiş olduğu duygusal ve davranışsal tepkileri içeren ve genel olarak iyi oluşu etkileyen birden fazla parametreye sahip bir kavramdır (Crnic ve Low, 2002; Seginer vd., 2002). Bazı durumlarda stres, iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığı arttırırken ne yazık ki rutin veya uzun süreli stres faktörlerine maruz kalmak fiziksel ya da psikolojik bir rahatsızlığa yol açabilir (Deater-Deckard ve Panneton, 2017). Bu çalışmada ebeveynlik stresi, belirli olaylara verilen yanıt olarak değil de ebeveynlerin kendi ebeveynlik deneyimlerini geriye dönük değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte araştırmada ebeveynlik stresinin ebeveynlerde iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Alanyazı, stres düzeylerindeki düşüşlerin (a) Bilinçli farkındalık

kullanımı, öz-anlayış, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu düzeylerinin artması ve (b) Depresyon düzeylerinin azalması ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bazzano vd., 2013; Neece, 2014). Bu sonuçlar mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ebeveynlerin ebeveynlik hedefleri ve çocuğun işlevselliği arasındaki tutarsızlıktan doğan hayal kırıklıkları bu strese yol açabilir (Szymanska, 2011). Ebeveynlik bir keyif ve başarı kaynağı olmakla birlikte çocuğa bakım verme sorumluluğu ve çocuğun talepleri karşısında yaşanan hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar ebeveynlik stresine neden olabilir (Crnic ve Low, 2002; Seginer vd., 2002). Ebeveynlik stresinin, ebeveynlik sürecinde ebeveynlerin olay ve durumlara bakış açlarına mutlak surette etkisi vardır (Deater-Deckard ve Panneton, 2017). Ebeveynler, çocuk yetiştirmenin gerekliliklerinin kendilerine sunulan kaynaklardan daha fazla olduğunu hissettiklerinde, ebeveynin yaşadığı kaygı ebeveynlik stresine dönüşebilir (BeLue vd., 2015). Dolayısıyla stresin insanların fiziksel sağlığı (kalp hastalığı, diyabet vb.) ve zihinsel sağlığı (depresyon, anksiyete vb.) üzerindeki etkileri (Slavich, 2016) göz önüne alındığında ebeveynlik stresinin ebeveynlerin iyi oluşlarını yordayan önemli değişkenlerin başında geldiği görülmektedir.

5.1.2.3. Ebeveyn Rolüne Göre İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresine İlişkin Tartışma: Ebeveynlerin anne ya da baba rollerine göre bakıldığında toplam varyansı açıklama oranları farklı olsa da her iki grupta da araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi değişkenlerinin ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırmanın katılımcı grubunu oluşturan ebeveynlerin rollerine (Anne, baba) göre iyi oluş düzeyleri bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığı ve bağımsız değişkenlerin yordama etkilerinin ne düzeyde olduğuna ilişkin araştırma sonuçları anneler için bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stres puanlarının iyi oluşu önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık annelerin iyi oluşlarını yordayan en etkili değişkendir ve kendi başına toplam varyansın %51,8'ini açıklamaktadır. Öz-anlayış ise ikinci en güçlü yordayıcı olarak toplam varyansın %8,1'ini açıklamaktadır. Son olarak ebeveynlik stresi değişkeni ise iyi oluş toplam varyansının %1,3'ünü yordamaktadır. Araştırma sonuçları, babalar için de bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stres puanlarının iyi oluşu farklı oranlarda da olsa önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık babaların iyi oluş puanlarını yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %33,2'sini açıklamaktadır. Öz-anlayış en güçlü ikinci yordayıcı olarak toplam varyansın %11,2'sini ebeveynlik stresi en güçlü üçüncü yordayıcı olarak ise iyi oluş toplam varyansının %4'ünü yordamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin anne ve babalarda iyi oluş düzeylerini farklı oranlarda yordamasının temelinde birçok neden olabilir. Öncelikle kadınların daha duygusal ve empatik olma gibi bazı bireysel özellikleri, onları çocuklarının ihtiyaçlarını tespit etme konusunda daha duyarlı ve şefkatli hale getirmektedir (Derntl vd., 2010; Lennon ve Eisenberg, 1987). Kadınlar biyolojik hazırbulunmuşluk olarak erkeklere göre çocukları için bakıcılık rolünü üstlenmeye daha hazırdırlar (Dozier, 2000). Kültürel düzeyde, modern toplumda kadınların hala çocukları için birincil bakıcı rolünü üstlenmeleri beklenirken, erkeklerin genellikle ailenin geçimi için finansal gelir elde etmekten daha fazla sorumlu olduğu görülmektedir (Wille, 1995). Cinsiyetler arasındaki bu kişisel, biyolojik ve kültürel farklılıkların, kadınların çocuklarına karşı daha sıcak, daha şefkatli ve ebeveynlik konusunda erkeklerden daha istekli olmalarına temel hazırlayabileceği söylenebilir. Bu durum anne babaların iyi oluş düzeylerini farklı düzeylerde etkiliyor olabilir. Önceki araştırmalar, annelerin ebeveynlik konusunda babalardan daha az iyi oluş seviyelerine sahip olduğunu (Nelson-Coffey vd., 2019), annelerin ve babaların ebeveynlik konusunda farklı seviyelerde bilinçli farkındalık gösterebileceğini bildirmiştir (Coatsworth vd., 2015). Dolayısıyla, mevcut araştırmada ortaya konan bilinçli farkındalığın iyi oluşu yordayıcılık etkisinde anne ve babalar arasında farklılık olduğu bulgusunun önceki araştırma sonuçları tarafından da desteklendiği söylenebilir.

Anneler, çocukların bakımına duygusal olarak yatırım yapan taraf olarak ebeveynlikten hala birincil derecede sorumlu olan ebeveyn olarak kabul edilir (Pedersen, 2012). Diğer taraftan, kadınların iş gücüne giderek daha fazla katılması nedeniyle, erkeklerin çocuklarıyla daha aktif olarak ilgilenmeleri konusundaki beklentiler artmıştır. Babaların artık çocuklarına sadece maddi destek sağlayarak bakmaları beklenmez, aynı zamanda daha önce annenin sorumluluğu olarak kabul edilen rutin bakım becerilerine de dâhil olmaları beklenir. Her iki ebeveynin de çalıştığı hanelerde, anneler ve babaların ebeveynliğe eşit derecede dâhil olmaları durumunda ortak ebeveynlik değerlerine sahip oldukları bildirilmiştir (Pedersen, 2012). Ebeveynler ebeveynlik sorumluluklarını giderek daha fazla paylaşmaya başladıkça, ebeveynlikte birtakım psikolojik değişkenlerin ebeveynlerin iyi oluşları üzerindeki etkisinin de değişmesi olasıdır. Bununla birlikte Türkiye'deki annelerin çoğu hala çocuğun birincil bakım sağlayıcıları olduğundan, babalardan daha fazla stres yaşamaları olasıdır. Mevcut araştırmalar, sağlık tanısı konan çocukların ebeveynlerini içeren çalışmalarda annelerde babalara göre daha yüksek düzeyde stres olduğunu ortaya koymuştur (McStay vd., 2014; Mughal vd., 2017; Öst vd., 2017). Bilinçli farkındalık uygulamalarının temelinde bulunan şimdiki ana odaklanmanın annelerde babalara göre stresi daha fazla azalttığı rapor edilmiştir (Anderson ve Guthery, 2015). Bilinçli farkındalığın ebeveynlerin stres düzeylerini etki ederek

iyi oluşu önemli derecede artırdığı bilinmektedir (Bögels ve Restifo, 2014; Dunn vd., 2012). Bu bulgular göz önüne alındığında mevcut araştırmada bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresinin iyi oluş üzerindeki yordayıcılıklarının anne ve babalarda farklı çıkması, daha önceki araştırma sonuçlarıyla ters düşen bir sonuç değildir.

Bununla birlikte her iki ebeveyn rolü için de yapılan analizlerde bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı derecede yordamaktadır. Anne ve babaların rolleri ayrı ayrı düşünüldüğünde otomatik olarak tepki vermeden önce düşünmelerine izin verebilecek, içsel durumlara ilişkin bilinçli farkındalıklarının yüksek olması ve öz-anlayışa sahip olmalarının iyi oluşları üzerinde etkili olması şaşırtıcı bir sonuç değildir. Bilinçli farkındalığı ve öz-anlayışı yüksek olan anne ve babaların duygusal farkındalığının artması, bunun çocukları ile ilgili duygu ve düşüncelere uzanabileceği ve böylece ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde iyi oluşlarını daha iyi seviyelerde tutabileceği söylenebilir. Ayrıca daha fazla bilinçli farkındalık ve öz-anlayış kapasitesinin, ebeveynlerin daha az ebeveynlik stresi yaşamalarına ve çocuklarıyla daha uyumlu bir ebeveynlik stili ile etkileşime girmelerine yardımcı olabileceğini öne süren birçok araştırma mevcuttur (Beer vd., 2013; Parent vd., 2016; Williams ve Wahler, 2009).

Bilinçli farkındalığı yüksek olan anne ve babalar çocuklarına bakma becerileri konusunda kendilerine daha fazla güvenirlir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014). Ayrıca, daha fazla ortak insanlık hissiyatı (yani kişinin kendisi gibi çevresindeki herkesin başarısız olabileceği ve acı çekebileceğinin kabulü) ebeveynlerin kendi sınırlarını ve çocuklarının kusurlarını yargılamadan kabul etmelerine yardımcı olabilir (Moreira vd., 2014). Öz-anlayışlı insanların bir diğer önemli özelliği; acı veren duygu ve düşüncelerini inkâr etmek, onlardan kaçınmak ya da üzerinde derin derin düşünmek yerine onları fark etme kapasitelerinin yüksek olmasıdır (Neff, 2003b). Bu özellik sayesinde öz-anlayışları yüksek olan ebeveynler, çocukları ve ebeveynlik rolleri hakkında olumsuz düşüncelerle aşırı özdeşleşmekten kendilerini koruyabilmektedirler. Bu durum ebeveynlerin daha az aşırı tepkisel olmalarına ve ebeveynlik hedeflerine uygun ebeveynlik yapmalarına yardımcı olmaktadır.

Daha yüksek bilinçli farkındalık ve öz-anlayış seviyeleri, anne ve babaların ebeveynlik rollerinde daha az stres yaşamalarına ve daha az otoriter ya da izin verici ebeveynlik tarzlarını benimsemelerine yardımcı olabilir (Moreira vd., 2014). Ayrıca öz-anlayış düzeyi daha yüksek olan bireylerin, ebeveynliğin günlük zorlukları karşısında olumsuz duygularını daha iyi düzenlemelerine yardımcı olabilecek yatıştırıcı duygulanım düzenleme sistemini daha iyi etkinleştirebildiklerini belirtmekte fayda var (Gilbert, 2010). Bu aynı zamanda, öz-anlayışlı

ebeveynlerin çocuk merkezli yaklaşımı benimsemelerine ve iyi oluşlarının artmasına yardımcı olmaktadır.

Ebeveynlikte çocuklarıyla etkileşimde öz-anlayışı benimsemek, çocuğun davranışlarına otomatik olarak tepki vermek yerine ebeveynlerin değerlerine ve hedeflerine uygun ebeveynlik uygulamalarını sürdürmelerine ve bilinçli olarak tercih yapabilmelerine olanak sağlar. Ayrıca ebeveynlerin bilinçli farkındalık ve öz-anlayışla çocuklarına yaklaşımları düşünce ve duygularını daha doğru algılamalarına ve çocuklarının ihtiyaçlarını fark etme ve bunlara yanıt vermede daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir. Özetle, mevcut araştırmanın bulguları alanyazındaki diğer araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Duncan vd., 2009a) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi ve iyi oluşları arasında önemli ilişkileri gösteren önceki çalışmalarla uyumludur (Beer vd., 2013; McDonald ve Hastings, 2010; Parent vd., 2016).

5.2. Sonuç

Bu çalışmada öncelikle Bursa ilinde yaşayan normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Ardından da ebeveynlerin iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma sonuçları aşağıda verilmiştir.

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveyn rolüne (Anne, baba) göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. 26-35 yaş aralığında bulunan ebeveynlerin iyi oluş puan ortalaması, 46 ve üstü yaşta olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri algıladıkları sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları orta olan ebeveynlerin puan ortalaması, düşük olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Ayrıca Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması, düşük olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Algıladıkları sosyo-ekonomik durumları yüksek olan ebeveynlerin puan ortalaması, orta olan ebeveynlere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ebeveynlerin herhangi bir işte çalışıyor olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Ebeveynlerin iyi oluşu ile bilinçli farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; iyi oluş ile ebeveynlik stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile ebeveynlik stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öz-anlayış ile ebeveynlik stresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

- Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordarken ebeveynlik stresi anlamlı bir şekilde ve negatif yönde yordamaktadır.

- Bilinçli farkındalık ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %42,8'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ise birlikte toplam varyansın %52,8'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi birlikte iyi oluş puanlarının %55,1'ini yordamaktadır.

- Bilinçli farkındalık annelerin iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %51,8'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ise birlikte toplam varyansın %59,9'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi birlikte iyi oluş puanlarının %61,2'ini yordamaktadır.

- Bilinçli farkındalık babaların iyi oluş düzeylerini yordayan en güçlü değişkendir ve tek başına toplam varyansın %33,2'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış ise birlikte toplam varyansın %44,4'ünü açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi birlikte iyi oluş puanlarının %48,4'nü'ini yordamaktadır.

Sonuçlar Türkiye için literatürde yetersiz temsil edilen 6-14 yaş arası normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleri için bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi ve iyi oluş değişkenleri arasındaki bağlantılara ilişkin bir boşluğu doldurmaya çalışmıştır. Türkiye, ABD, İngiltere ve Avustralya gibi ülkelerde kronik hastalığı olan ya da yaygın gelişimsel bozukluğa sahip çocukların ebeveynlerini içeren örneklemelerde iyi oluş, bilinçli farkındalık ve ebeveynlik stresi arasındaki bağlantıları ortaya koyan birçok araştırma (Bazzano vd., 2013; Bemister vd., 2014; Bonifacci vd., 2016; Carson vd., 2004; Hanley vd., 2014; Jones vd., 2014; Özyurt vd., 2016; Whittingham vd., 2015) yapılmış olmasına rağmen normal gelişim

gösteren çocukların ebeveynleri ile yapılan araştırmaların (Greunke, 2019) oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Genellikle araştırmalarda (Brown vd., 2014; Geurtzen vd., 2015; Gulliford vd., 2015; Heinrichs vd., 2013; Meppelink vd., 2016; Van der Oord vd., 2012) katılımcıların çoğunu anneler oluşturmuştur. Önceki çalışmalarda (Gulliford vd., 2015; Ivtzan vd., 2016) iyi oluş ve bilinçli farkındalık değişkenleri ayrı ayrı araştırılmasına rağmen bu çalışmada birlikte ele alınarak incelenmiştir.

Araştırmada ortaya çıkan önemli sonuçlardan biri, bilinçli farkındalıkla öz-anlayış arasında anlamlı ve pozitif yönde güçlü bir bağlantının çıkmasıydı. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık kapasitesinin geliştirilmesinin, ebeveynlerin otomatik olarak tepki vermeden önce düşünmelerine izin verebilecek, içsel durumlara ilişkin duygusal farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olduğu bilinmektedir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014). Ebeveynlerin artan duygusal farkındalığı çocukları ile ilgili duygu ve düşüncelere uzandığı ve dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimlerinde öz-anlayışı daha fazla tecrübe etmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Benzer bulgular önceki araştırmalarda da elde edilmiştir (Duncan, 2007; Parent vd., 2016). Ayrıca ebeveynlikte daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük ebeveynlik stresiyle anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunun tespit edilmesi araştırmada elde edilen diğer önemli sonuçlardan biridir. Bu sonuçlar, daha fazla bilinçli farkındalık ve öz-anlayış kapasitesinin ebeveynlikte daha az ebeveynlik stresi yaşanmasına ve dolayısıyla iyi oluşlarının artmasına yardımcı olduğunu ortaya koyan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Beer vd., 2013; Parent vd., 2016; Williams ve Wahler, 2009). Bununla birlikte, bu çalışmanın kesit tasarımı göz önüne alındığında, ters ilişkilerin de mümkün olduğunu söylemek mümkündür.

Ayrıca araştırmada öz-anlayışın ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla olduğu kadar ebeveynlik stresi ile de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular öz-anlayış ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında önemli bir bağlantı olduğunu öne süren diğer çalışmalarla (Moreira vd., 2014, Neff ve Faso, 2014) paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar, Duncan ve diğerleri (2009a) tarafından tanımlanan ebeveynlikte bilinçli farkındalık boyutlarıyla ilişkilidir. Örneğin, daha öz-anlayışlı olan insanlar kendilerine, başarısızlıklarına ve acılarına karşı daha ilgili ve destekleyicidirler ve bu nedenle ebeveynlik davranışlarıyla ilgili olarak daha az öz-eleştirel olabilirler. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın önemli bir yönü olan çocuğa bakma becerilerine daha fazla güvenirler (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2014). Ayrıca, daha fazla ortak insanlık duygusu (yani, herkesin başarısız olduğu ve acı çektiğinin kabulü), öz-anlayışlı bireylerin, ebeveyn olarak kendi sınırlarını ve aynı zamanda bilinçli farkındalığın önemli bir özelliği olan çocuklarının kusurlarını yargılamadan kabul etmelerine yardımcı olur

(Neff, 2003b). Öz-anlayışlı insanların bir diğer önemli özelliği, acı veren duygu ve düşüncelerini inkâr etmek, onlardan kaçınmak veya onları düşünmek yerine onları fark etme kapasitelerinin artmasıdır (Gilbert, 2005). Bu özellik, daha fazla öz-anlayış sahibi olan ebeveynlerin çocukları ve ebeveynlik rolleri hakkında olumsuz düşüncelerle aşırı özdeşleşmekten kaçınmalarına yardımcı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, daha fazla bilinçli farkındalık kapasitesi, ebeveynlerin kendilerinin ve çocuklarının duygusal durumları hakkında daha yüksek duygusal farkındalığa sahip olmalarına yardımcı olabilir ve ebeveynlik ilişkisinde daha fazla öz düzenleme sağlayabilir. Bu öz-düzenleme kapasitesi, ebeveynlerin daha az aşırı tepkisel olmalarına, çocuklarının duygularına daha sağlıklı tepki vermelerine ve ebeveynlik hedeflerine uygun ebeveynlik yapmalarına olanak sağlayarak iyi oluş düzeylerini artırabilir. Bu nedenle son zamanlarda bilinçli farkındalık ve öz-anlayış pratiklerini programlarına entegre eden ebeveyn odaklı müdahaleler için çağrılar artmıştır (Kirby, 2016b; Cree, 2010; Felder vd., 2016).

Ayrıca, öz-anlayış düzeyi daha yüksek olan bireylerin, ebeveynliğin günlük zorlukları karşısında olumsuz duygularını daha iyi düzenlemelerine yardımcı olabilecek yatıştırıcı duygulanım düzenleme sistemini daha iyi etkinleştirebildiklerini belirtmekte fayda var (Gilbert 2005). Duncan ve diğerleri (2009a) tarafından önerilen teorik model, ebeveynlikte bilinçli farkındalık geliştirilmesinin neden ebeveynlik rolüyle ilişkili ebeveynlik stresini azaltarak iyi oluş düzeylerini artırabileceğini açıklamaktadır. Örneğin, Duncan ve diğerleri (2009a) ebeveynin kendisi ve çocuğu hakkında duygusal farkındalık geliştirmek, ebeveyn-çocuk etkileşimleri sırasında ebeveynlerin hem kendilerinin hem de çocuklarının duygularını yanlış tanımlamalarına ve ebeveynlik tarzlarını olumsuz etkileyebilecek otomatik tepki kalıplarını daha az kullanmalarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Çocukla etkileşimlerde bilinçli farkındalık ve öz-anlayışı artırmak çocuğun davranışlarına otomatik olarak tepki vermek yerine, ebeveynlerin değerlerine ve hedeflerine uygun ebeveynlik uygulamalarını duraklatma ve bilinçli olarak seçme yeteneği anlamına gelir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile dinlemek, ebeveynlerin çocuklarının sözlü ve sözsüz iletişimini, düşünce ve duygularını daha doğru algılamalarına ve çocuklarının ihtiyaçlarını fark etme ve bunlara yanıt vermede daha başarılı olmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla ebeveynlerin ebeveynlikte yaşadıkları iyi oluş ve diğer olumlu duygularda artış olması beklenir.

Araştırmada ortaya çıkan beklenmeyen bir sonuç ise çalışmada normal gelişim gösteren 6-14 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerde herhangi bir işte çalışanların iyi oluş puan ortalamaları çalışmayanlara göre yüksek olmasına rağmen puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı çıkmaması olmuştur. Çalışmanın yapıldığı yerleşim yerinin özellikleri, verilerin

alındığı okulun karakteristik özellikleri, katılımcıların hazır bulunuşluk seviyeleri ve yaşadıkları kültürün özellikleri gibi faktörler, araştırma bulgularının önceki araştırma bulgularından farklı olmasına neden olmuş olabilir. Bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Genel olarak bakıldığında bu araştırma, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanının bir dizi temel değerini de ele almıştır. İlk olarak, psikolojik danışmanlık ve rehberlik terapötik süreçlere odaklanan bir yaklaşım olmasının yanında bireyin güçlü yönlerine odaklanarak zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan bir anlayışa da sahiptir (Packard, 2009). Bilinçli farkındalık ve öz-anlayış, olumlu başa çıkmayı teşvik eden başa çıkma stratejileri olarak tanımlanmış ve teorik olarak ebeveynlerde iyi oluşu arttırdığı kanıtlanmıştır. Bu nedenle, bu çalışma sadece ebeveynlik stresine odaklanmamış, aynı zamanda ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın iyi oluş üzerindeki yordayıcılığını da araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, bilinçli farkındalığın ve öz-anlayışın ebeveynlerde iyi oluş üzerindeki etkilerine kanıt sağlamış ve ebeveynlere yönelik hazırlanacak müdahale programlarında bu iki değişkenin temel alınmasına olanak sağlayan teorik bir çerçeve sunmuştur. Sonuçlar, ebeveynlerde bilinçli farkındalık ve öz-anlayış temelli müdahalelerin gelecekteki gelişimi için önemli ve umut vericidir. Spesifik olarak, bu çalışma bilinçli farkındalık, öz-anlayış, ebeveynlik stresi ve iyi oluş arasındaki ilişkileri doğrularken, ele alınan bağımsız değişkenlerin ebeveynlerin iyi oluşunu arttırmada ne kadar önemli olduğunu da ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, araştırma dikkate alınması gereken birkaç sınırlılığa sahiptir. İlk olarak, veriler sadece kesitsel ve tarama modeliyle sınırlıdır. Çalışmanın tasarımı boylamsal veya deneysel olmadığı için nedensel çıkarımlar yapılamaz. Çalışmanın ikinci bir sınırlaması, yalnızca öz bildirim verilerine dayanmasıdır. Katılımcıların kendi yaşamlarıyla ilgili gerçek ayrıntıları açıklama konusundaki isteksizlikleri de dâhil olmak üzere, ölçeklere yanıt verirken önyargılı ve isteksiz davranmış olabilirler. Ayrıca katılımcılar çalışmanın hipotezini tahmin etmiş olabilirler ve çalışma için tahmin edilen hipotezi doğrulayan cevaplar da vermiş olabilirler. Öz bildirim bir başka sınırlaması, katılımcının ruh halinin etkileriyle mücadele edememesidir (Creswell, 2014). Bir katılımcı olumlu veya olumsuz güçlü bir duygu hissederse, sorulara çarpık yanıtlar vermesi her zaman mümkündür. Üçüncü bir sınırlama, aynı aile içindeki anne ve babaların iç içe geçmiş doğasının hesaba katılmamış olmasıdır. Aynı aile içindeki anne ve babalar, farklı ailelerden gelen anne ve babalardan daha çok birbirine benzer. Bu ilişki daha güçlü ilişkilendirmelere katkı sağlamış olabilir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına göre araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılarına yönelik yapılmış olan önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler: Araştırmacılara yönelik yapılan öneriler şu şekildedir:

- Bu araştırma Bursa’da ikamet eden ve 6-14 yaş arası normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirilmiştir. Çalışma farklı illerde yaşayan farklı örneklem gruplarıyla (farklı yaş aralığında çocuğu olan ebeveynler ya da kronik hasta ya da yaygın gelişimsel bozukluk tanısı olan çocuğa sahip ebeveynler) gerçekleştirilebilir.

- Araştırmada ebeveynlerin iyi oluşları ile bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiler korelasyon, çoklu doğrusal regresyon ve aşamalı regresyon modelleriyle analiz edilmiştir. Bu ilişkiler çok değişkenli diğer istatistiki yöntemler (Aracı değişkenin test edilmesi, yapısal eşitlik modeli) kullanılarak test edilebilir.

- Bu çalışmada iyi oluşun yordayıcılarına ilişkin ele alınan değişkenlerin ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin yaklaşık %55,1’ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, pozitif psikoloji alanında önemli bir değişken olan iyi oluşu arttırmak amacıyla bu değişkenle ilişkili olabileceği düşünülen farklı değişkenlerle (yaşam doyumu, kaygı, sosyal destek, öz-duyarlılık, psikolojik sağlamlık, psikolojik esneklik vb.) ilişkisine bakılarak yeni araştırmalar yapılabilir.

- Çalışma kesitsel ve ilişkisel tarama modeliyle sınırlı kalmıştır. Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin farklı zaman dilimlerinde ölçüldüğü ve farklı değişkenlerin araştırmaya dâhil edildiği boylamsal araştırmalar yapılabilir. Ayrıca kullanılan araştırma deseni dışında başka araştırma desenleriyle de ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ile bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiler farklı yaklaşımlarla incelenebilir.

- Bu çalışmanın bulguları göz önünde bulundurularak iyi oluşu arttırmak için bilinçli farkındalık ve öz-anlayış temelli bir psiko-eğitim programı geliştirilebilir ve geliştirilen programın etkililiği sınanabilir.

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin ebeveynlik rolleri, yaşları, eğitim düzeyleri, algıladıkları sosyo-ekonomik durum ve herhangi bir işte çalışıp çalışmadıklarına göre değişip değişmediği ortaya konmuştur. Araştırmanın sınırlılığı göz önünde bulundurularak söz konusu değişkenler daha kontrollü şekillerde tekrar araştırılabilir.

5.3.2. Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler: Alan çalışanlarına yönelik yapılan öneriler şu şekildedir:

- Ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve ebeveynlik stresi tarafından yordanmaktadır. Buradan hareketle, alan çalışanı psikolojik danışmanlar, hizmet sundukları ebeveynlerin iyi oluş düzeylerini artırabilmek ve koruyucu önleyici ya da gelişimsel rehberlik hizmetlerini daha etkili hale getirmek için bu araştırmanın sonuçlarından yararlanabilirler. Örneğin ebeveynlere verilen hizmetleri bilinçli farkındalık ve öz-anlayış temeline oturtabilirler ya da ebeveynliğin güçlü yönleri olarak geliştirilmesi gereken ve çocuklarıyla ilişkilerinde onlara destek olabilecek beceriler olduğunu ebeveynlerin fark etmelerini sağlayarak bu becerileri geliştirmelerinde onlara destek olabilirler.

- Mevcut çalışmada ebeveynlerin iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olan değişkenler ve bu değişkenlerin etki dereceleri belirlenmiştir. Okul psikolojik danışmanları ebeveynlerin iyi oluşlarını artırmak ve ebeveynlik stresleriyle baş etmelerine yardımcı olmak amacıyla bu çalışmanın sonuçlarından faydalanarak yapılandırılmış psikoeğitim programları hazırlayabilir ve uygulayabilirler.

- Rehberlik ve araştırma merkezlerinde ve okul psikolojik danışmanlık birimlerinde çalışan psikolojik danışmanlar bilinçli farkındalık ve öz-anlayış becerilerini artırabilecek pratikleri terapötik süreçte yardımcı oldukları ebeveyn ve ailelerle birlikte çalışabilirler.

- Ebeveynlerin yaşları ilerledikçe ve algıladıkları sosyo-ekonomik durumları düştükçe iyi oluşları bundan olumsuz etkilenmektedir. Ebeveynlere verilecek rehberlik hizmetlerinde bu risk faktörleri göz önüne alınarak içerik ve uygulamalarda birtakım ekstra düzenlemeler yapılabilir. Bu tür hedef kitleler belirlenerek iyi oluşlarını destekleyecek daha fazla çalışmanın yapılması ve diğer önleyici tedbirlerin (Sosyal yardım kanallarının aktif olarak kullanılması vb.) alınması sağlanabilir.

- Alanda çalışan psikolojik danışmanlar mindfulness ve öz-şefkat uygulamalarının sistematik olarak aşama aşama öğretildiği ve bilimsel olarak desteklenmiş öğretimi ve pratikleri katılımcılarına kazandıran Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ya da Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam Temel Eğitimi (MBCL) programlarına katılarak eğitmen olabilirler ve bu pratikleri ebeveynlerine sistematik ve yapılandırılmış bir şekilde aktarabilirler.

5.3.3. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler: Politika yapıcılara yönelik yapılan öneriler şu şekildedir:

- Politika yapıcılar (Üniversite yönetimleri, MEB merkez ve taşra yönetimleri, yerel yönetimler ve sivil toplum örgütleri) ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin artırılmasında bilinçli farkındalık ve öz-anlayışın kullanımına yönelik bilimsel etkinlikler (Kongre, seminer, konferans, farkındalık günleri) düzenlenmesinde önderlik edebilirler.

- Millî Eğitim Bakanlığı merkez ve taşra yöneticileri ebeveynlerin iyi oluş düzeyini artırmaya ve stresle baş etmelerine yardımcı olmaya yönelik hazırlanacak olan bilinçli farkındalık ve öz-anlayış temelli programların okul ortamlarına uyarlanarak uygulanması için gerekli çalışmaları organize edebilirler.

- Türkiye Ulusal Ajansı tarafından yurtdışında bilinçli farkındalık ve öz-anlayış temelli programları uygulayan ülkelere hareketlilik sağlamak ve çalışmalarını yerinde izleyebilmek için uluslararası düzeyde organize edilen projeler için çağrıya çıkılabilir ve hibe desteğinde bulunulabilir.

KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. ((11-15 Ağustos 1989). *The Determinants of Parenting: What variables do we need to look at?* Amerikan Psikoloji Derneği'nin 97. yıllık toplantısında bildiri olarak sunuldu, NewOrleans.
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412. http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Ahlin, E. ve Antunes, M. J. L. (2015). Locus of control orientation: Parents, peers, and place. *Journal of Youth ve Adolescence*, 44, 1.803-1.818. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-015-0253-9>
- Akkök, F., Aşkak, P. ve Karancı, A. N. (1992). Özürlü bir çocuğa sahip anne-babalardaki stresin yordanması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 3-7. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/159285>'dan alınmıştır.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R. ve Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Amihai, I. ve Kozhevnikov, M. (2015). The influence of Buddhist meditation traditions on the autonomic system and attention. *BioMedical Research International*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/731579>
- Anderson, S. B. ve Guthery, A. M. (2015). Mindfulness-based psychoeducation for parents of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An applied clinical project. *Journal of Child ve Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(1), 43-49. <http://dx.doi.org/10.1111/jcap.12103>
- Anding, J. E., Röhrle, B., Grieshop, M., Schücking, B. ve Christiansen, H. (2016). Couple comorbidity and correlates of postnatal depressive symptoms in mothers and fathers in the first two weeks following delivery. *Journal of Affective Disorders*, 190, 300-309. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.033>
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik Stres Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38. <http://ijeces.hku.edu.tr/tr/download/article-file/359422> 'dan alınmıştır.
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Baer, R.A. Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. (Ed.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Academic Press.
- Bailie, C., Kuyken, W. ve Sonnenberg, S. (2012). The experiences of parents in mindfulness-based cognitive therapy. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17, 103-119. <http://dx.doi.org/10.1177/1359104510392296>
- Baker, B. L., Blacher, J., C., Keith A. ve Edelbrock, C. (2002). Behavior problems and parenting stress in families of three-year-old children with and without developmental delays. *American Journal on Mental Retardation*, 107(6), 433-444. [http://dx.doi.org/10.1352/0895-8017\(2002\)107<0433:BPAPSI>2.0.CO;2](http://dx.doi.org/10.1352/0895-8017(2002)107<0433:BPAPSI>2.0.CO;2)
- Bandura, A. (1976). *Social Learning Teory*. Prentice Hall Inc.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates ve interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025754>
- Barlow, J. ve Coren, E. (2018). The effectiveness of parenting programs. *Research on Social Work Practice*, 28, 99-102. <http://dx.doi.org/10.1177/1049731517725184>
- Barog, Z. S., Younesi, S. J., Sedaghati, A. H. ve Sedaghati, Z. (2015). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life of mothers of children with cerebral palsy. *Iranian Journal of Psychiatry*, 10, 86-92. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26884784/> 'dan alınmıştır.
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9, 653-675. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.9.6.653>
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C. ve Lehrer, D. (2013). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child ve Family Studies*, 24, 298-308. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>
- Beer, M., Ward, L. ve Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>
- Bektaş, Z. (2015). *Özel eğitim öğrencilerinin ebeveynlerinde psikoterapi desteğinin ebeveyn stres düzeyi, yaşam kalitesi ve başa çıkma becerileri ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96. <http://dx.doi.org/10.2307/1129836>
- BeLue, R., Halgunseth, L. C., Abiero, B. ve Bediako, P. (2015). Maternal health status and parenting stress in low-income, ethnic-minority mothers of children with conduct disorder problems: The role of daily parenting hassles. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 2(4), 501-509. <http://dx.doi.org/10.1007/s40615-015-0098-7>
- Bemister, T. B., Brooks, B. L., Dyck, R. H. ve Kirton, A. (2014). Parent and family impact of raising a child with perinatal stroke. *BMC Pediatrics*, 14(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2431-14-182>
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S. ve Roeser, R.W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48, 1.476-1.487. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027537>
- Benson, P. R. (2006). The impact of child symptom severity on depressed mood among parents of children with ASD: The mediating role of stress proliferation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36(5), 685-695. <http://dx.doi.org/10.1007/s10803-006-0112-3>
- Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J.A. ve Adams R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23, 23-41. <http://dx.doi.org/10.1111/pere.12109>
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J. ve Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 205-226. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-005-5683-8>
- Blanchard-Fields, F. (2009). Flexible and adaptive socio-emotional problem solving in adult development and aging. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 27, 539-550. <http://dx.doi.org/10.3233/RNN-2009-0516>
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386. [http://dx.doi.org/10.1016/S0047-2727\(02\)00168-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8)
- Bluth, K. ve Wahler, R. G. (2011). Parenting preschoolers: Can mindfulness help? *Mindfulness*, 2, 282-285. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-011-0071-4>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Billen, R. M. ve Sams, J. M. (2013). A stress model for couples parenting children with autism spectrum disorders and the introduction of a mindfulness intervention. *Journal of Family Theory ve Review*, 5, 194-213. <http://dx.doi.org/10.1111/jftr.12015>

- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2013). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1.298-1.309. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., Roberson, P., Gaylord, S., Furot, K., Grewen, K., Arzon, S. ve Girdler, S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child ve Family Studies*, 25(1), 1.098-1.109. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Bonifacci, P., Storti, M., Tobia, V. ve Suardi, A. (2016). Specific learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 49, 532-545. <http://dx.doi.org/10.1177/0022219414566681>
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness* (3. baskı). McGraw-Hill Education.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Attachment* (2. baskı). Basic Books
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*, 145(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S. ve Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209. <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A. ve Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S. M. ve Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*. Springer Publishing.
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Römer, M. ve van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bøe, T., Sivertsen, B., Heiervang, E., Goodman, R., Lundervold, A. J. ve Hysing M. (2014). Socioeconomic status and child mental health: The role of parental emotional well-being and parenting practices. *J Abnorm Child Psychol*, 42, 705-715. <http://dx.doi.org/10.1007/s10802-013-9818-9>
- Bradley, R. H. (2002). Environment and Parenting. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 2: Biology and Ecology of Parenting* içinde (2. baskı, ss. 281-314). Lawrence Erlbaum Associates.

- Brandel, M., Melchiorri E. ve Ruini, C. (2018). The dynamics of eudaimonic well-being in the transition to parenthood: Differences between fathers and mothers. *Journal of Family Issues*, 39, 2.572-2.589. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X18758344>
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure* (Doktora tezi). ProQuest Digital Dissertations veritabanından alınmıştır (DP31771).
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1.133-1.143. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Briesmeister, J. M. ve Schaefer, C. E. (Ed.) (2007). *Handbook of Parent Training: Helping Parents Prevent and Solve Problem Behaviors*. John Wiley ve Sons.
- Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph078>
- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L. ve Sofronoff, K. (2014). Improving child and parenting outcomes following paediatric acquired brain injury: A randomised controlled trial of Stepping Stones Triple P plus acceptance and commitment therapy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55, 1.172-1.183. <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.12227>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. In G. Bosmans & K. A. Kerns (Eds.), *Attachment in middle childhood: Theoretical advances and new directions in an emerging field*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 148, 31-45. <http://dx.doi.org/10.1002/cad.20098>
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1.061-1.070. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Burdick, D. (2014). *Mindfulness skills for kids ve teens: A work book for clinicians ve clients with 154 tools, techniques, activities and worksheets*. PESI Publishing ve Media.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of the current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>

- Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
<http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç- Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Campbell, K., Thoburn, J. W. ve Leonard H. D. (2017). The mediating effects of stress on the relationship between mindfulness and parent responsiveness. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(1), 48-59.
<http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000075>
- Candelori, C., Trumello, C., Babore, A., Keren, M. ve Romanelli, R. (2015). The experience of premature birth for fathers: the application of the Clinical Interview for Parents of High-Risk Infants (CLIP) to an Italian sample. *Frontiers in psychology*, 6, 1-9.
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01444>
- Cappe, E., Wolff, M., Bobet, R. ve Adrien, J. (2011). Quality of life: A key variable to consider in the evaluation of adjustment in parents of children with autism spectrum disorders and in the development of relevant support and assistance programmes. *Quality of Life Research*, 20(8), 1.279-1.294. <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-011-9861-3>
- Carp, F. M. ve Carp, A. (1982). Test of a model of domain satisfactions and well-being: Equity considerations. *Research on Aging*, 4(4), 503-522.
<http://dx.doi.org/10.1177/016427582040405>
- Carr, A. (2006). *Family Therapy Concepts: Process and Practice* (2. Baskı). John Wiley ve Sons, Ltd.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P. ve Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021285>
- Carter, B. (2014). Becoming parents: The family with young children. B. Carter ve M. McGoldrick (Editörler), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* içinde (4. baskı, ss. 203-223). Allyn ve Bacon.

- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 45, 453-484.
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Charles, S. T. ve Carstensen, L. L. (2009). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 383-409. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Chekola, M. (1974). *The concept of happiness* [Yayınlanmamış doktora tezi]. The Michigan Üniversitesi, Michigan.
- Clark, A. E. ve Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659. <http://dx.doi.org/10.2307/2234639>
- Clark, A.E. (2009). Work, jobs and well-being across the millennium. E. Diener, D. Kahneman ve J.F. Helliwell (Editörler), *International Differences in Well-Being* içinde (ss. 436-461). Oxford University Press.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T. ve Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203-217. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., Berrena, E. ve Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038212>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. baskı). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Conoley, C. W. ve Conoley, J. C. (2009). *Positive psychology and family therapy*. John Wiley ve Sons, Inc.
- Conoley, C. W., Conoley, J. C. ve Pontrelli, M. E. (2014). Positive family therapy interventions. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Editörler) *the Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* içinde (ss. 235-254). John Wiley ve Sons, Inc.
- Conti, R. (2015). Compassionate parenting as a key to satisfaction, efficacy and meaning among mothers of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45, 2.008-2.018. <http://dx.doi.org/10.1007/s10803-015-2360-6>
- Costa, P. T., Zonderman, A. B., McCrae, R. R., Cornoni-Huntley, J., Locke, B. Z. ve Barbano, H. E. (1987). Longitudinal analyses of psychological well-being in a national sample: Stability of means levels. *Journal of Gerontology*, 42, 50-55.
<http://dx.doi.org/10.1093/geronj/42.1.50>

- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (2006). Age changes in personality and their origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbauer (2006). *Psychological Bulletin*, 132(1), 26-28. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.26>
- Cousino, M. K. ve Hazen, R. A. (2013). Parenting stress among caregivers of children with chronic illness: a systematic review. *Journal of pediatric psychology*, 38(8), 809-828. <http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jst049>
- Cowen, C. P. ve Cowen, P. A. (1995). Interventions to ease the transition to parenthood: Why they are needed and what they can do. *Family Relations*, 44, 412-423. <http://dx.doi.org/10.2307/584997>
- Cox, M. J. ve Paley, B. (1997). Families as system. *Annual Review of Psychology*, 48, 243-267. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
- Cree, M. (2010). Compassion focused therapy with perinatal and mother-infant distress. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3, 159-171. <http://dx.doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.159>
- Creswell, C. J. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4.baskı). Sage.
- Crisp, R. (2006). *Reasons and the good*. Oxford University Press Inc.
- Crnic, K. A. ve Greenberg, M T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61, 1.628-1.637. <http://dx.doi.org/10.2307/1130770>
- Crnic, K. ve Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Practical issues in parenting* içinde (ss. 243–267). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Dabrowska, A. ve Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre-school children with autism and down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266-280. <http://dx.doi.org/10.1111/j.13652788.2010.01258.x>
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1.250-1.262. <http://dx.doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Dall, T., Gallo, P., Chakrabarti, R., West, T., Semilla, A. ve Storm, M. (2013). An aging population and growing disease burden will require a large and specialized health care workforce by 2025. *Health Affairs*, 32, 2.013-2.020. <http://dx.doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0714>

- Dardas, L. A. ve Ahmad, M. M. (2014). Psychometric properties of the parenting stress index with parents of children with autistic disorder. *Journal of Intellectual Disability Research, 58*, 560-571. <http://dx.doi.org/10.1111/jir.12053>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkrantz, M., Mueller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*, 564-570. <http://dx.doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A wealth of new research has explored this age-old practice: Here's a look at its benefits for both clients and psychologists. *Psychotherapy, 48*, 198-208. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022062>
- De Bruin, E. I., Blom, R., Smit, F. M., van Steensel, F. J. ve Bögels, S. M. (2014). MYmind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism: The International Journal of Research and Practice, 19*, 906-914. <http://dx.doi.org/10.1177/1362361314553279>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice, 5*, 315-332. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting Stress*. Yale University Press.
- Deater-Deckard, K. ve Panneton, R. (2017). *Parental stress and early child development: adaptive and maladaptive outcomes*. Springer International Publishing.
- Deaton, A. (2008). Income, health and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives, 22*, 53-72. <http://dx.doi.org/10.1257/jep.22.2.53>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne, 49*(3), 182-185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Dehkordian, P., Hamid, N., Beshlideh, K. ve Honarmand, M. M. (2017). The effectiveness of mindful parenting, social thinking and exercise on quality of life in ADHD children. *International Journal of Pediatrics, 5*, 4.295-4.302. <http://dx.doi.org/10.22038/ijp.2016.7900>

- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardeş, S., (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 60-77.
https://www.researchgate.net/publication/315835865_Bes_boyutlu_ iyi_ olus_ modeli_ P ERMA_ Olcegi_ 'den_alinmistir.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A.S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1.151-1.160. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206066>'dan alınmıştır.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7, 17-31. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880>'dan alınmıştır.
- Derntl, B., Finkelmeyer, A., Eickhoff, S., Kellerman, T., Falkenberg, D., Schneider, F. ve Habel, U. (2010). Multidimensional assessment of empathic abilities: neural correlates and gender differences. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 67-82.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.10.006>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf 'dan alınmıştır.
- Diener, E., Horowitz, J. ve Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00415126>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
https://www.researchgate.net/publication/227012666_The_relationship_between_income_and_subjective_well-being_Relative_or_Absolute/link 'dan alınmıştır.

- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(44), 653-663.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
<http://0212vwgk.y.http.resolver.ebscohost.com.proxy.uludag.deep-knowledge.net>
 dan alınmıştır.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002> 'dan alınmıştır.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. ve Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
<http://dx.doi.org/10.1023/A:1019672513984>
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
https://www.researchgate.net/publication/227598662_Will_Money_Increase_Subjective_Well-Being/link/53ece5cc0cf23733e804d9e8/ 'dan alınmıştır.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425 <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Napa Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
<http://dx.doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Ng, W. ve Tov, W. (2008). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 277-291.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11482-009-9062-1>
- Dobewall, H., Hintsanen, M., Savelieva, K., Hakulinen, C., Merjonen, P., Gluschkoff, K. ve Keltikangas-Järvinen, L. (2018). Intergenerational transmission of latent satisfaction reflected by satisfaction across multiple life domains: A prospective 32-year follow-up study. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-16. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-018-9975-1>
- Donaldson, S., Dollwet, M. ve Rao, M. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Dovgan, K. N. ve Mazurek, M. O. (2018). Differential effects of child difficulties on family burdens across diagnostic groups. *Journal of Child ve Family Studies*, 27, 872-884.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-017-0944-9>
- Dozier, M. (2000). Motivation for caregiving from an ethological perspective. *Psychological Inquiry*, 11, 97-100. <https://0212v5e37-y-https-eds-ebshostcom.proxy.uludag.deep-knowledge.net/> dan alınmıştır.
- Dumas, J. E., Wolf, L. C., Fisman, S. N. ve Culligan, A. (1991). Parenting stress, child behavior problems, and dysphoria in parents of children with autism, Down syndrome, behavior disorders, and normal development. *Exceptionality: A Special Education Journal*, 2(2), 97-110. <http://dx.doi.org/10.1080/09362839109524770>
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families of disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779-791.
http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful-parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* [Yayınlanmamış doktora tezi]. The Pennsylvania State Üniversitesi, Pennsylvania.

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. ve Greenberg, M. T. (2009a). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270. <http://dx.doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. ve Greenberg, M. T. (2009b). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family focused preventive intervention. *Journal of Primary Prevention*, 30, 605-618. <http://dx.doi.org/10.1007/s10935-009-0185-9>
- Dunn, J. R. ve Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 736-748. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.736>
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R. ve Powrie, R. (2012). Mindful pregnancy and childbirth: Effects of a mindfulness-based intervention on women's psychological distress and well-being in the perinatal period. *Archives of Women's Mental Health*, 15, 139-143. <http://dx.doi.org/10.1007/s00737-012-0264-4>
- Dwairy, M. ve Dor, A. (2009). Parenting and psychological adjustment of adolescent immigrants in Israel. *Journal of Family Psychology*, 23, 416-425. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015830>
- Eames, C., Crane, R., Gold, E. ve Pratt, S. (2015). Mindfulness-based wellbeing for socio-economically disadvantaged parents: A pre-post pilot study. *Journal of Children's Service* 10, 17-28. <http://dx.doi.org/10.1108/JCS-09-2014-0040>
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun, cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151. <http://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200005> 'dan alınmıştır.
- Essex, E. L. (2002). Mothers and fathers of adults with mental retardation: Feelings of intergenerational closeness. *Family Relations*, 51(2), 156-165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3729.2002.00156.x>
- Farmer, A. ve Lee, K. (2011). The effects of parenting stress, perceived mastery, and maternal depression on parent-child interaction. *Journal of Social Service Research*, 37, 516-525. <http://dx.doi.org/10.1080/01488376.2011.607367>
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K. ve Dimidjian, S. (2016). Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women. *Archives of Women's Mental Health*, 19(4), 687-690. <http://dx.doi.org/10.1007/s00737-016-0628-2>
- Fenaroli, V. ve Saita, E. (2013). Fear of childbirth: a contribution to the validation of the Italian version of the Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire (WDEQ).

- TPM Test Psychom Methodol Appl Psychol*, 20(2), 131-154.
<http://dx.doi.org/10.4473/TPM20.2.3>
- Ferraioli, S. J. ve Harris, S. L. (2013). Comparative effects of mindfulness and skills-based parent training programs for parents of children with Autism: Feasibility and preliminary outcome data. *Mindfulness*, 4, 89-101. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-012-0099-0>
- Fisher, J. C. (1979). *Educational attainment, anomia, life satisfaction and situational variables as predictors of participation in educational activities by active older adults* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Wisconsin Üniversitesi, Milwaukee.
- Flanagan, J. C. ve Russ-Eft, D. (1975). *An empirical study to aid in formulating educational goals*. American Institutes for Research.
<http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED153897.pdf> dan alınmıştır.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L. ve Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology* 51(1), 44-51.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0038256>.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. ve Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8. baskı). Mc Graw Hill.
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9, 279-281.
<http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli09044>
- Fredrickson, B. L. ve Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition ve Emotion*, 12, 191-220.
<http://dx.doi.org/10.1080/02699939837978>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). The Undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
<http://dx.doi.org/10.1023/A:1010796329158>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. ve Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
<http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00431>

- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, *91*, 330-335.
http://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332_306.pdf 'dan alınmıştır.
- Fredrickson, B. L. ve Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition ve Emotion*, *19*, 313-332.
<http://dx.doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. ve Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1.045-1.062. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013262>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*, *68*, 814-822. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033584>
- Fujita, F. ve Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*(1), 158-164. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Furnham, A. ve Petrides, K.V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, *31*, 815-824. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2003.31.8.815>
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, *9*, 103-110. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Galambos, N. L., Barker, E. T. ve Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child Development*, *74*, 578-594. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.7402017>
- Galhardo, A., Pinto-Gouveia, J., Cunha, M. ve Matos, M. (2011). The impact of shame and self-judgment on psychopathology in infertile patients. *Human Reproduction*, *26*(9), 2.408-2.414. <http://dx.doi.org/10.1093/humrep/der209>
- Gambrel, L. E. ve Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, *41*, 5-24.
<http://dx.doi.org/10.1111/jmft.12066>
- Gambrel, L. E. ve Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, *41*, 25-41. <http://dx.doi.org/10.1111/jmft.12065>

- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S. ve Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- George, D. ve Mallery, M. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step By Step: A Simple Guide And Reference* (16. baskı). Pearson.
- Gerdtham, U. G. ve Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health and socio-economic factors: Results based on Swedish micro-data. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 30(6), 553-557.
[http://dx.doi.org/10.1016/S10535357\(01\)00118-4](http://dx.doi.org/10.1016/S10535357(01)00118-4)
- Gerstein, E. D., Crnic, K. A., Blacher, J. ve Baker, B. L. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities Research*, 53, 981-997.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2788.2009.01220.x>
- Geurtzen, N., Scholte, R., Engels, R., Tak, Y. ve Zundert, R. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child ve Family Studies*, 24, 1.117-1.128. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.
- Goodman, S. H. ve Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: a developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological review*, 106(3), 458-490. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295x.106.3.458>
- Goodman, T. A. (2005). Working with children. C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Editörler), *Mindfulness and psychotherapy* içinde (2. baskı, ss. 197–219). Guilford Press.

- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. ve Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Gray, J. (2007). *Children are from heaven*. HarperCollins Publisher.
- Greder, K. A., Peng, C., Doudna, K. D. ve Sarver, S. L. (2017). Role of family stressors on rural low-income children's behaviors. *Child ve Youth Care Forum*, 46, 703-720.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10566-017-9401-6>
- Greunke, J.C. (2019). *The relationship between parent role, parental stress, life satisfaction, and mindfulness on parental well-being* (Doktora tezi). ProQuest Digital Dissertations veritabanından alınmıştır (DP13426949).
- Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., Diaz, T. ve Miller, N. L. (2000). Parenting practices as predictors of substance use, delinquency, and aggression among urban minority youth: Moderating effects of family structure and gender. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14, 174-184. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-164X.14.2.174>
- Grossman, J. L. (2006). Family Boundaries: Third-Party Rights and Obligations with Respect to Children. *40 Fam. L.Q.* 1.
https://scholarlycommons.law.hofstra.edu/faculty_scholarship/331' dan alınmıştır.
- Gulliford, H., Deans, J., Frydenberg, E. ve Liang, R. (2015). Teaching coping skills in the context of positive parenting within a preschool setting. *Australian Psychologist*, 50, 219-231. <http://dx.doi.org/10.1111/ap.12121>
- Hall, P. L. ve Wittkowski, A. (2006). An exploration of negative thoughts as a normal phenomenon after childbirth. *Journal of Midwifery ve Women's Health*, 51(5), 321-330. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmwh.2006.03.007>
- Hall, H. R. ve Graff, J. C. (2011). The relationships among adaptive behaviors of children with autism, family support, parenting stress and coping. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 34(1), 4-25. <http://dx.doi.org/10.3109/01460862.2011.555270>
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. ve Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150. <http://dx.doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22>
- Hanley, A., Warner, A. ve Garland, E. L. (2014). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1423-1436.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5>

- Hansen, T. ve Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologist*, 2(2), 187-195.
<http://dx.doi.org/10.5324/nje.v22i2.1565>
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
<https://dx.doi.org/10.1177/001872678403700805>
- Harnett, P. H. ve Dawe, S. (2012). The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 195-208. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00643.x>
- Hart, R., Ivtzan, I. ve Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453-466. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035212>
- Harwood, K., McLean, N. ve Durkin, K. (2007). First-time mothers' expectations of parenthood: What happens when optimistic expectations are not matched by later experiences? *Developmental Psychology*, 43(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.43.1.1>
- Hashemi, L. ve Homayuni, H. (2017). Emotional divorce: Child's well-being. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 58, 631-644.
<http://dx.doi.org/10.1080/10502556.2016.1160483>
- Haydicky, J., Shecter, C., Wiener, J. ve Ducharme, J. (2015). Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child ve Family Studies*, 24(1), 76-94.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-013-9815-1>
- Hayes, S.C., Strosahl, K. ve Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M.M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. The Guilford Press.
- Headey, B. ve Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education.

- Heinrichs, N., Kliem, S. ve Hahlweg, K. (2013). Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes. *Prevention Science*, 15, 233-245. <http://dx.doi.org/10.1007/s11121-012-0358-2>
- Helgeson, V. S., Becker, D., Escobar, O. ve Siminerio, L. (2012). Families with children with diabetes: Implications of parent stress for parent and child health. *Journal of pediatric psychology*, 37(4), 467-478. <http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jsr110>
- Herzog, A. R. ve Rodgers, W. L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys. *Research on Aging*, 3, 142-165. <http://dx.doi.org/10.1177/016402758132002>
- Hesse, T., Holmes, L. G., Kennedy-Overfelt, V., Kerr, L. M. ve Giles, L. L. (2015). Mindfulness-based intervention for adolescents with recurrent headaches: A pilot feasibility study. *Evidence-Based Complementary ve Alternative Medicine (eCAM)*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/508958>
- Hindman, J. M., Riggs, S. A. ve Hook, J. (2013). Contributions of executive, parent-child, and sibling subsystems to children's psychological functioning. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(4), 294-308. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034419>
- Hodapp, R. M. ve Ly, T. M. (2005). Parenting children with developmental disabilities. T. Luster ve L. Okagaki (Editörler), *Parenting: An Ecological Perspective* içinde (ss. 177-201). Erlbaum.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non- meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Human Development Report (2020). *United Nations Development Programme, The next frontier Human development and the Anthropocene*. <http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr2020.pdf> 'dan alınmıştır.
- Huppert, F. A. ve Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274. <http://dx.doi.org/10.1080/17439761003794148>
- Hwang, Y., Kearney, P., Klieve, H., Lang, W. ve Roberts, J. (2015). Cultivating mind: Mindfulness interventions for children with autism spectrum disorder and problem behaviours and their mothers. *Journal of Child ve Family Studies*, 24, 3.093-3.106. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-015-0114-x>
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R. ve Eiroa-Orosa, F. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomized controlled trial of an

- online positive mindfulness program. *Mindfulness*, 7, 1.396-1.407.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C. ve Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19, 567-586. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>
- Jacob, T. ve Johnson, S.L. (1997). Parent-child interaction among depressed fathers and mothers: Impact on child functioning. *Journal of Family Psychology*, 11(4), 391-409. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.11.4.391>
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L. ve Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119, 171-185. <http://dx.doi.org/10.1352/1944-7558-119.2.171>
- Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A. ve Silverton S. (2017). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16-30. <http://dx.doi.org/10.1080/08856257.2017.1297571>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15. baskı). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, M. ve Kabat-Zinn, J. (2014). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness* 6, 1.481-1.483. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kandemir, F. (1991). *Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki onyeddi yaş grubu gençlerin kendini kabul düzeyini etkileyen bazı faktörler üzerinde bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. baskı). Nobel Yayınevi.
- Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159-173. <https://dx.doi.org/10.1007/s11031-007-9068-7>

- Kaymak-Özmen, S. ve Özmen, A. (2012). Anne baba stress ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 196, 1-16. https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/anne-baba-stres-olcegi-toad_1.pdf 'den alınmıştır.
- Keng, S. L., Smosku, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1.041-1.056. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Keser, A. (2005). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897-913. <http://dergipark.org.tr/en/pub/iuifm/issue/812/8848> 'dan alınmıştır.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140. <http://dx.doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. <http://dx.doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Kirby, J. N. (2016a). The role of mindfulness and compassion in enhancing nurturing family environments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 142-157. <http://dx.doi.org/10.1111/cpsp.12149>
- Kirby, J. N. (2016b). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2016, 1-24. <http://dx.doi.org/10.1111/papt.12104>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L. ve Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile Mental iyi oluşun incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kohn, J. L., Rholes, S. W., Simpson, J. A., Martin, A. M., Tran, S. ve Wilson, C. L. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1.506-1.522. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212454548>

- Korkmaz, A. ve Korkut, G. (2012). Türkiye’de kadının işgücüne katılımının belirleyicileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 41-65. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/194394>’dan alınmıştır.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kraayenbrink, A., Skaar, N. ve Clopton, K. (2018). Using mindfulness to promote resilience. *National Association of School Psychologists*, 46(8), 1-3.
- Kuan, T. (2012). Cognitive operations in Buddhist meditation: Interface with western psychology. *Contemporary Buddhism*, 13, 35-60. <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2012.669281>
- Kumar, S. M. (2002). An introduction to buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 40-43. [http://dx.doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80038-4](http://dx.doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80038-4)
- Lambie, J. A. ve Lindberg, A. (2016). The role of maternal emotional validation and invalidation on children's emotional awareness. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62, 129-157. <http://dx.doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.2.01299>
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125. <http://dx.doi.org/10.1093/geronj/33.1.109>
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L. ve Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1.445-1.467. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Lavee, Y., Sharlin, S. ve Katz, R. (1996). The effect of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *Journal of Family Issues*, 17(1), 114-135. <http://dx.doi.org/10.1177/019251396017001007>
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin Books.
- Lazarus, R. S. ve Cohen, J. (1977). Environmental stress. J. Wohlwill ve I. Altman (Editörler.), *Human behavior and environment* içinde (ss. 90-127). Plenum.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing.
- Leahy-Warren, P. ve McCarthy, G. (2011). Maternal parental self-efficacy in the postpartum period. *Midwifery*, 27(6), 802-810. <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2010.07.008>
- Leaviss, J. ve Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, 45(05), 927-945. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291714002141>

- Lederberg, A. R. ve Golbach, T. (2002). Parenting stress and social support in hearing mothers of deaf and hearing children: A longitudinal study. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 7(4), 330-345. <http://dx.doi.org/10.1093/deafed/7.4.330>
- Lennon, R. ve Eisenberg, N. (1987). Gender and age differences in empathy and sympathy. N. Eisenberg ve J. Strayer (Editörler), *Empathy and its development* içinde (ss. 195–217). Cambridge University Press.
- Lerner, R. M., Rothbaum, F., Boulos, S. ve Castellino, D. R. (2002). Developmental Systems Perspective on Parenting. R. M. Lerner ve L. Steinberg (Editörler), *Handbook of Parenting: Biology and Ecology of Parenting* içinde (ss. 315-344). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lilly, J. ve Tungol, J. R. (2015). Effectiveness of mindfulness based psycho-educational program on parental stress of selected mothers of children with autism. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6, 52-56. <http://dx.doi.org/10.15614/ijpp/2015/v6i1/88450>
- Linehan M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (Ed.) (2004). *Positive psychology in practice*. Wiley.
- Liotti, G., ve Gilbert, P. (2010). Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 9-25. <http://dx.doi.org/10.1348/147608310X52094>
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L. ve Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1.663-1.673. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-0150325-x>
- Lu, M. H., Wang, G. H., Lei, H., Shi, M. L., Zhu, R. ve Jiang, F. (2018). Social support as mediator and moderator of the relationship between parenting stress and life satisfaction among the Chinese parents of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 1.181-1.188. <http://dx.doi.org/10.1007/s10803-017-3448-y>
- Lucas, R. E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>

Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x>

Ma, Y. ve Siu, A. F. Y. (2016). A qualitative exploration of an eight-week mindful parenting program for parents. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 6(2), 87-100.

<http://dx.doi.org/10.18401.2016.6.2.2>

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

MacDonald, E. E. ve Hastings, R. P. (2010). Mindful parenting and care involvement of fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 236-240. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-008-9243-9>

Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Mangum, C. D. (1976). *The relationship between high school academic achievement and future life satisfaction* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Utah Üniversitesi, Utah.

Mars, M. ve Oliver, M. (2016). Mindfulness is more than a buzz word: Towards a sustainable model of health care. *Journal of the Australian Traditional-Medicine Society*, 22(1), 7-10. <http://www.semanticscholar.org/paper/Mindfulness-is-more-than-a-buzz-word%3A-Towards-a-of-Mars-Oliver/41907b554c01ec1329139acfaab07595c5155e65> 'dan alınmıştır.

Martini, J., Petzoldt, J., Einsle, F., Beesdo-Baum, K., Höfler, M. ve Wittchen, H.-U. (2015). Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: a prospective-longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 175, 385-395. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.01.012>

Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K. ve Powell, B. (2002). The circle of security project: Attachment-based intervention with caregiver-preschool child dyads. *Attachment ve Human Development*, 4, 107-124. <http://dx.doi.org/10.1080/14616730252982491>

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper ve Row.

McLanahan, S. ve Adams, J. (1989). The effects of children on adults' psychological well-being: 1957-1976. *Social Forces*, 68(1), 124-146. <https://dx.doi.org/10.2307/2579223>

McStay, R., Trembath, D. ve Dissanayake, C. (2014). Stress and family quality of life in parents of children with autism spectrum disorder: Parent gender and the double

- ABCX model. *Journal of Autism ve Developmental Disorders*, 44, 3,101-3,118.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10803-014-2178-7>
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging ve Human Development*, 11(3), 193-209.
<http://dx.doi.org/10.2190/D4LG-ALJQ-8850-GYDV>
- Mejia, A., Calam, R. ve Sanders, M. R. (2012). A Review of parenting programs in developing countries: Opportunities and challenges for preventing emotional and behavioral difficulties in children. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 15, 163-175.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10567-012-0116-9>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J. ve Bögels, S. M. (2016). Mindful parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*, 7, 680-689. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- Mesman, J. ve Koot, H. M. (2000). Common and specific correlates of preadolescent internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 428-437. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.428>
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8(4), 385-422. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00461152>
- Michalos, A. C. (2007). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-007-9144-0>
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. ve Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 39-47.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-006-9066-5>
- Miller, J.G., Kahle, S., Lopez, M. ve Hastings, P.D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental Psychology*, 51, 35-43. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038236>
- Minnes, P., Perry, A. ve Weiss, J. A. (2015). Predictors of distress and well-being in parents of young children with developmental delays and disabilities: The importance of parent perceptions. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59, 551-560.
<http://dx.doi.org/10.1111/jir.12160>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

- Miodrag, N. ve Peters, S. (2015). Parent stress across molecular subtypes of children with Angelman syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59, 816-826.
<http://dx.doi.org/10.1111/jir.12195>
- Misri, S., Kendrick, K., Oberlander, T. F., Norris, S., Tomfohr, L., Zhang, H. ve Grunau, R. E. (2010). Antenatal depression and anxiety affect postpartum parenting stress: A longitudinal, prospective study. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55, 222-228.
<http://dx.doi.org/10.1177/070674371005500405>
- Moore, K. A. ve Keyes, C. L. (2003). A brief history of well-being in children and adults. M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes ve K. A. Moore (Editörler), *Cross-currents in Contemporary Psychology. Well-Being: Positive Development across the Life Course* içinde (ss. 1-11). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Moore, A., Gruber, T., Derose, J. ve Malinowski, F. (2012). Regular, brief mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(18), 1-15.
<http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2012.00018>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, Carlos, S., N. ve Canavarro, M., C. (2014). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2.332-2.344.
<http://dx.doi.org/10.1111/papt.12082>
- Morris, D. (2008). *İnsanat bahçesi. (Gözden geçirilmiş ikinci baskı)*. İnkılap.
- Mosig, Y. D. (2006). Conceptions of the self in western and eastern psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 26, 39-50.
<http://dx.doi.org/10.1037/h0091266>
- Mughal, M. K., Ginn, C. S., Magill-Evans, J. ve Benzies, K. M. (2017). Parenting stress and development of late preterm infants at 4 months corrected age. *Research in Nursing ve Health*, 40, 414-423. <http://dx.doi.org/10.1002/nur.21809>
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (Çev. Edit. Füsün Akkoyun). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Musick, K., Meier, A. ve Flood, S. (2016). How parents fare: Mothers' and fathers' subjective well-being in time with children. *American Sociological Review*, 81(5), 1069-1095.
<http://dx.doi.org/10.1177/0003122416663917>
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>

- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27, 174-186. <http://dx.doi.org/10.1111/jar.12064>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <http://dx.doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the united states, thailand, and taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D. ve Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D. (2016). The Self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion: Erratum. *Mindfulness*, 7(4), 1009. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Nelsen, J. (2012). *Positive discipline for teenagers* (3. Baskı). Harmony Books.
- Nelson, S. K., Kushlev, K. ve Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035444>

- Nelson-Coffey, S. K., Killingsworth, M., Layous, K., Cole, S. W. ve Lyubomirsky, S. (2019). Parenthood Is Associated With Greater Well-Being for Fathers Than Mothers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167219829174>
- Nelson-Coffey, S. K. ve Stewart, D. (2019). Well-being in parenting. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Being and becoming a parent* içinde (ss. 596-619). Routledge/Taylor ve Francis Group. <http://dx.doi.org/10.4324/9780429433214-17>
- Nidey, N., Uribe, L. M. M., Marazita, M. M. ve Wehby, G. L. (2015). Psychosocial well-being of parents of children with oral clefts. *Child: Care, Health ve Development*, 42, 42-50. <http://dx.doi.org/10.1111/cch.12276>
- Nilsson, H. ve Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology*, 20, 183-193. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000074>
- Nomaguchi, K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social science research*, 41(2), 489-498. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction, and subjective well-being. *TOJCE: The Online Journal of Counseling and Education*, 1(3), 117-130. <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423913565.pdf> den alınmıştır.
- O'Hara, M. W. ve Swain, A. M. (1996). Rates and risk of postpartum depression-a meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 8, 37-54. <http://dx.doi.org/10.3109/09540269609037816>
- O'Hara, M. W. ve Wisner, K. L. (2014). Perinatal mental illness: definition, description and aetiology. *Best Practice ve Research Clinical Obstetrics ve Gynaecology*, 28(1), 3-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.09.002>.
- Olsson, M. B. ve Hwang, C. (2001). Depression in mothers and fathers of children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 45(6), 535-543. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2788.2001.00372.x>
- Öst, E., Nisell, M., Frenckner, B., Mesas Burgos, C. ve Öjmyr-joelsson, M. (2017). Parenting stress among parents of children with congenital diaphragmatic hernia. *Pediatric Surgery International*, 33, 761-769. <http://dx.doi.org/10.1007/s00383-017-4093-4>

- Östberg, M. ve Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615-625.
http://dx.doi.org/10.1207/S15374424JCCP2904_13
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
<http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697> 'dan alınmıştır.
- Özyurt, G., Gencer, Ö, Öztürk, Y. ve Özbek, A. (2016). Is Triple P positive parenting program effective on anxious children and their parents? 4th month follow up results. *Journal of Child ve Family Studies*, 25, 1.646-1.655.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-015-0343-z>
- Packard, T. (2009). Core values that distinguish counseling psychology: Personal and professional perspectives. *The Counseling Psychologist*, 37, 610-624.
<http://dx.doi.org/10.1177/0011000009333986>
- Pagnini, F., Phillips, D., Bosma, C. M., Reece, A. ve Langer, E. (2016). Mindfulness as a protective factor for the burden of caregivers of amyotrophic lateral sclerosis patients. *Journal of Clinical Psychology*, 72, 101-111. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22235>
- Parent, J., Clifton, J., Forehand, R., Golub, A., Reid, M. ve Pichler, E.R. (2014). Parental mindfulness and dyadic relationship quality in low-income cohabitating black stepfamilies: Associations with parenting experienced by adolescents. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(2), 67-82.
<http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000020>
- Parent, J., McKee, L. G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D. J. ve Forehand, R. (2016). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness*, 7, 504-513.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-015-0485-5>
- Parent, J. M., McKee, L. G., Rough, J. N. ve Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 191-202.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>

- Park, N. ve Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-909.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N. ve Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of Colege and Character*, 10(4), 1-11. <http://dx.doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Paulson, J. F. ve Bazemore, S. D. (2010). Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: A meta- analysis. *Jama*, 303(19), 1.961-1.969. <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2010.605>
- Pedersen, D. E. (2012). The good mother, the good father, and the good parent: Gendered definitions of parenting. *Journal of Feminist Family Therapy*, 24, 230-246.
<http://dx.doi.org/10.1080/08952833.2012.648141>
- Perez-Blasco, J., Viguer, P. ve Rodrigo, M.F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Archives of Women 's Mental Health*, 16, 227-236. <http://dx.doi.org/10.1007/s00737-013-033z-z>
- Pimentel, M. J., Vieira-Santos, S., Santos, V. ve Vale, M. C. (2011). Mothers of children with attention deficit/hyperactivity disorder: relationship among parenting stress, parental practices and child behaviour. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 3(1), 61-68. <http://dx.doi.org/10.1007/s12402-011-0053-3>
- Pinquart, M. ve Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
http://dx.doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T. ve Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896- 908. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. ve Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0023041>
- Rasmussen, K. N. (2009). Effective Parenting. S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology içinde* (ss. 291-296). Blackwell Publishing Ltd.
- Rayan, A. ve Ahmad, M. (2016). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and positive reappraisal coping among parents of children with autism spectrum

- disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 185-196.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2016.04.002>
- Renshaw, D. C. (2005). Fathering today. *The Family Journal*, 13(1), 7-9.
<http://dx.doi.org/10.1177/1066480704269815>
- Renshaw, T. L., Bolognino, S. J., Fletcher, S. P. ve Long, A. (2015). Research based practice: Using mindfulness to improve well-being in schools. *National Association of School Psychologists Communique*, 43(6), 1-7. <https://0212v7kbi-y-https-eds-p-ebSCOhost-com.proxy.uludag.deep-knowledge.net> 'dan alınmıştır.
- Reynolds, K., Pietrzak, R. H., El-Gabalawy, R., Mackenzie, C. S. ve Sareen, J. (2015). Prevalence of psychiatric disorders in U.S. older adults: findings from a nationally representative survey. *World Psychiatry*, 14(1), 74–81.
<http://dx.doi.org/10.1002/wps.20193>
- Roberts, B. W., Walton, K. E. ve Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Robinson, M. ve Neece, L. C. (2014). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8, 23-46.
<http://dx.doi.org/10.1080/19315864.2014.994247>
- Roeser, R. W. ve Eccles, J. S. (2015). Mindfulness and compassion in human development: Introduction to the special section. *Developmental Psychology*, 51(1), 1-6.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0038453>
- Rohner, R. P., Khaleque, A. ve Cournoyer, D. E. (2012). *Introduction to parental acceptance rejection theory*. https://www.craigbarlow.co.uk/_webedit/uploaded-files/All%20Files/Risk/INTRODUCTION-TO-PARENTAL-ACCEPTANCE-3-27-12.pdf 'dan alınmıştır.
- Roskam, I. (2014). Enhancing positive parenting through metacognition with the program Lou ve Us. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2.496-2.507.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-014-0052-z>
- Rowe, G., Hirsh, J. B. ve Anderson, A. K. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104, 383-388. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.0605198104>

- Rusk, R. D. ve Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 8, 207-221.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>
- Rusk, R. D. ve Waters, L. E. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the Five Domains of Positive Functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 141-152.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.920409>
- Russell, J. (2011). Mindfulness: A tool for parents and children with Asperger's syndrome. *Mindfulness*, 2, 212-215. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-011-0063-4>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1.069-1.081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. ve Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9(1), 69-85. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_11
- Salmon, K., Dittman, C., Sanders, M., Burson, R. ve Hammington, J. (2014). Does adding an emotion component enhance the Triple P-positive parenting program? *Journal of Family Psychology*, 28, 244-252. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035997>
- Sanders, M. R. (2012). Development, Evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345-379. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sawyer, J. (2007). Mindful parenting, affective attunement, and maternal depression: a call for research. *Graduate Student Journal of Psychology*, 9, 3-9.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.550.506&rep=rep1&type=pdf> 'dan alınmıştır.

- Sawyer-Cohen, J. A., ve Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 145-151. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-985-7>
- Sayar, M. (2006). *A longitudinal study of the relationship between perceived social support and psychological well-being of adolescents from low socioeconomic status* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L. ve Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611429466>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M.S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F. ve Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66. <http://dx.doi.org/10.1039/a0038454>
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Šeboková, G., Uhláriková, J. ve Halamová, M. (2018). Cognitive and social sources of adolescent well-being: Mediating role of school belonging. *Studia Psychologica*, 60, 16-29. <http://dx.doi.org/10.21909/sp.2018.01.749>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. ve Teasdale, J.D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventive relapse*. Guilford Press.
- Seginer, R., Vermulst, A. ve Gerris, J. (2002). Bringing up adolescent children: A longitudinal study of parents' child-rearing stress. *International Journal of Behavioral Development*, 26(5), 410-422. <http://dx.doi.org/10.1080/01650250143000355>
- Seligman, M. E. (1999). The President's Address (Annual Report). *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. ve Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/ppfaqs.pdf> 'dan alınmıştır.

- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (3. baskı). Vintage Books.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Atria Paperback.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562. <http://doi.org/10.1007/s11205-007-9218-z>
- Sharda, E. A., Sutherby, C. G., Cavanaugh, D. L., Hughes, A. K. ve Woodward, A. T. (2019). Parenting stress, well-being, and social support among kinship caregivers. *Children and Youth Services Review*, 99, 74-80. <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.025>
- Sheridan, S. M., Warnes, E. D., Cowan, R. J., Schemm, A. V. ve Clarke, B. L. (2004) Family-centered positive psychology: focusing on strengths to build student success. *Psychology in the Schools*, 41(1), 7-17. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10134>
- Shin, N. Y. ve Lim, Y. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean University students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800-806. <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12527>
- Siegel, R. D. ve Germer, C. K. (2012). Wisdom and compassion two wings of a bird. C.K. Germer ve R.D. Siegel (Editörler), *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice* içinde (ss. 7-34). The Guilford Press
- Silva, N., Crespo, C., Carona, C. ve Canavarro, M. C. (2015). Mapping the caregiving process in paediatric asthma: Parental burden, acceptance and denial coping strategies and quality of life. *Psychology ve Health*, 30, 949-968. <http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2015.1007981>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G. ve McLeavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31, 749-771. <http://dx.doi.org/10.1177/0145445507300924>
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., W. ve Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157-166. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9272-z>

- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., W., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A. D. ve Wahler, R. G. (2010). Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *Journal of Child and Family Studies*, *19*, 167-174.
<http://dx.doi.org/10.1007/s1026-009-9267-9>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Latham, L. L., ve Singh, J. (2014). Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) for Mothers of Adolescents with Autism Spectrum Disorder: Effects on Adolescents' Behavior and Parental Stress. *Mindfulness*, *5*(6), 646–657.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-014-0321-3>
- Slavich, G. M. (2016). Life stress and health. *Teaching of Psychology*, *43*(4), 346-355.
<http://dx.doi.org/10.1177/0098628316662768>
- Snyder, C. R. (2000). Genesis: The Birth and Growth of Hope. C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope* içinde (ss. 25-37). Academic Press.
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D. ve Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(5), 1041-1053.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1041>
- Stacey, C. A. ve Gatz, M. (1991). Cross-sectional age differences and longitudinal change on the Bradburn Affect Balance Scale. *Journal of Gerontology*, *46*, 76-78.
<http://dx.doi.org/10.1093/geronj/46.2.P76>
- Stein, A., Pearson, R. M., Goodman, S. H., Rapa, E., Rahman, A., McCallum, M., Howard, L. M. ve Pariante, C. M. (2014). Effects of perinatal mental disorders on the fetus and child. *The Lancet*, *384*(9956), 1.800-1.819.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61277-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61277-0)
- Steinberg, L. (2014). *The age of opportunity*. Houghton Muffin Harcourt.
- Stephoe, A., Deaton, A. ve Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, *385*(9968), 640-648. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)61489-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)61489-0)
- Streisand, R., Braniecki, S., Tercyak, K. P. ve Kazak, A. E. (2001). Childhood illness-related parenting stress: the pediatric inventory for parents. *Journal of Pediatric Psychology*, *26*(3), 155-162. <http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/26.3.155>
- Suizzo, M., Rackley, K. R., Robbins, P. A., Jackson, K. M., Rarick, J. R., D. ve McClain, S. (2017). The unique effects of fathers' warmth on adolescents' positive beliefs and

- behaviors: Pathways to resilience in low-income families. *Sex Roles*, 77, 46-58.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11199-016-0696-9>
- Swick, K. J. ve Williams, R. D. (2006). An analysis of Bronfenbrenner's bio-ecological perspective for early childhood educators: Implications for working with families experiencing stress. *Early Childhood Education Journal*, 33(5), 371-378.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10643-006-0078-y>
- Szymanska, A. (2011). Parental stress in an upbringing situation and giving children help: A model of the phenomenon. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 6(3), 141-153. <http://dx.doi.org/10.18848/1833-1882/cgp/v06i03/52030>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson Education, Inc.
- Tadlock-Marlo, R. L. (2011). Making minds matter: Infusing mindfulness into school counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6, 220-233.
<http://dx.doi.org/10.1080/15401383.2011.605079>
- Tahmassian, K., Anari, M. A. ve Fathabadi, M. (2011). The influencing factors of parenting stress in Iranian mothers. *2011 International Conference on Social Science and Humanity*, 5, 190-192. <http://www.ijedr.com/vol5/no1/40-H00087.pdf> 'dan alınmıştır.
- Taylor, E. (2009). The Zen doctrine of no-method. *The Humanistic Psychologist*, 37, 295-306.
<http://dx.doi.org/10.1080/08873260903113576>
- Teti, D. M. ve Candelaria, M. (2002). Parenting competence. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 4. Applied Parenting* içinde (2. Baskı, ss. 149-180). Lawrence Erlbaum.
- Trommsdorff, G. (2006). Parent-child relations over the life-span. A cross-cultural Perspective. K. H. Rubin ve O. B. Chung (Editörler), *Parenting beliefs, behaviors, and parent-child relations. A cross-cultural perspective* içinde (ss. 143-183). Psychology press.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *2017 Yaşam memnuniyeti araştırması*.
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2017-27590>
'dan alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *2020 Yaşam memnuniyeti araştırması*.
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2020-37209>
'dan alınmıştır.

- Van der Oord, S., Bögels, S. M. ve Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 139-147. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32, 101-160. <http://0212vwgnt.y.http.resolver.ebscohost.com.proxy.uludag.deep-knowledge.net> 'dan alınmıştır.
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 141-167. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1024413112234>
- Vismara, Laura, Rollè, L., Agostini, F., Sechi, C., Fenaroli, V., Molgora, S., Neri, E., Prino, L. E., Odorisio, F., Trovato, A., Polizzi, C., Brustia, P., Lucarelli, L., Monti, F., Saita, E. ve Tambelli, R. (2016). Perinatal parenting stress, anxiety, and depression outcomes in first-time mothers and fathers: A 3-to 6- months postpartum follow-up study. *Frontiers in psychology*, 7(938), 1-10. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00938>
- von Bertalanffy, L. (1968). *General system theory: Foundations, development, applications*. Braziller Publish.
- Vural-Yüzbaşı, D. (2019). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin iyi oluşlarının başa çıkma tarzları, aile gereksinimleri ve sosyal destek değişkenleriyle modellenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 107-134. <http://dx.doi.org/10.18026/cbayarsos.467127>
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience* (3. Baskı). Guilford Press.
- Wang, P. ve VanderWeele J. T. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9663-y>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Waters, L. (2016). The relationship between parent mindfulness, child mindfulness and child stress, *Psychology*, 7, 40-51. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.71006>
- Waters, L. ve Sun, J. (2016). Can a brief strength-based parenting intervention boost self-efficacy and positive emotions in parents? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 41-56. <http://dx.doi.org/10.1007/s41042-017-0007-x>

- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 1-8.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302-312.
http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_2
- Whittingham, K., Sanders, M. R., McKinlay, L. ve Boyd, R. N. (2015). Parenting intervention combined with acceptance and commitment therapy: A trial with families of children with cerebral palsy. *Journal of Pediatric Psychology*, 41, 531-542.
<http://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jsv118>
- Wille, D. E. (1995). The 1990s: Gender differences in parenting. *Sex Roles*, 33(11-12), 803-817. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01544780>
- Williams, K. L. ve Wahler, R. G. (2009). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 230-235. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9309-3>
- Willinger, U., Diendorfer-Radner, G., Willnauer, R., Jörgl, G. ve Hager, V. (2005). Parenting stress and parental bonding. *Behavioral Medicine*, 31(2), 63-72.
<http://dx.doi.org/10.3200/BMED.31.2.63-72>
- Williford, A.P., Calkins, S. D. ve Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(2), 251-263. <http://doi.org/10.1007/s10802-006-9082-3>
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
<http://dx.doi.org/10.1037/h0024431>
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. ve Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165-173.
<https://proxy.uludag.deep-knowledge.net> 'dan alınmıştır.
- Wood, J. V., Taylor, S. E. ve Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1.169-1.183.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.49.5.1169>
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- Woodruff, S.C., Glass, C.R., Arnkoff, D.B., Crowley, K.J., Hindman, R.K. ve Hirschhorn, E.W. (2013). Comparing self-compassion, mindfulness and psychological inflexibility

- as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 1, 1-12.
<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-013-0195-9>
- World Health Organization. (1996). *WHOWOL-BREF: Introduction, administration, scoring, and generic version of the assessment*.
http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf?ua=1 'dan alınmıştır.
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayıncılık.
- Ylanne, V., Williams, A. ve Wadleigh, P. M. (2009). Ageing well? Older people's health and well-being as portrayed in UK magazine advertisements. *International Journal of Ageing and Later Life*, 4(2), 33-62. <http://dx.doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.094233>
- Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34. <http://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/577164> 'dan alınmıştır.
- Zaidman-Zait, A., Mirenda, P., Duku, E., Szatmari, P., Georgiades, A., Volden, J., Zwaigenbaum, L., Vaillancourt, T., Bryson, S., Smith, I., Fombonne, E., Roberts, W., Waddell, C. ve Thompson, A. (2014). Examination of bidirectional relationships between parent stress and two types of problem behavior in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism Developmental Disorder*, 44, 1.908-1.917.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10803-014-2064-3>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J, David, Z. ve Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <http://dx.doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı roller. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.
<http://dx.doi.org/10.12984/eggeefd.481963>

EKLER

EKLER

Ölçeklerin Kullanım İzinleri (Elektronik Posta Yazışmaları)

Ek-1: PERMA İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

← PERMA Ölçeği Kullanım İzni +

İD İbrahim DEMİRCİ ↶ ↷ → ...
 15.02.2021 Pzt 13:50
 Kime: Siz

Merhabalar,
 Ölçeği kullanabilirsiniz tabi ki. Ölçeğe link üzerinden 5. satırdaki word dosyasından ulaşabilirsiniz:
<https://toad.halileksi.net/olcek/perma-olcegi>
 Dosyada yer alan linkteki izin formunu da doldururmanızı bekliyorum.
 Çalışmanızda başarılar dilerim.
 Saygılarımla.


Dr. İbrahim DEMİRCİ
 [Redacted]
 Eğitim Fakültesi
 Eğitim Bilimleri Bölümü
 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
 [Redacted]
 e-posta: [Redacted]

Ahmet ÖZTÜRK <[Redacted]>, 15 Şub 2021 Pzt, 12:04 tarihinde şunu yazdı:

Değerli hocam merhaba,
 Ben Ahmet Öztürk, Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Doktora eğitimime devam ediyorum. Doktora tezi olarak, Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA danışmanlığında yapacağım "Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" başlıklı araştırmamda Halil EKŞİ, Duygu DİNÇER ve Selami KARDAŞ ile geliştirmiş olduğunuz PERMA Ölçeği'ni siz de uygun görürseniz kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanmamı uygun görürseniz ölçeğin formunu da gönderebilirdeniz çok mutlu olurum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar ve sağlıklı günler dilerim.

Ek-2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni


← Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni
📎 2 📄




Zümra Atalay <[Redacted]>
1.03.2021 Pzt 16:43

↩ ↶ ↷ ⋮

Kime: Siz



BİFÖ-3.doc
47 KB



BİFÖ.pdf
222 KB

2 ek (269 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar

Ahmet ÖZTÜRK <[Redacted]>, 1 Mar 2021 Pzt, 15:45 tarihinde şunu yazdı:

Değerli hocam merhaba,
Ben Ahmet Öztürk, Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Doktora eğitimime devam ediyorum. Doktora tezi olarak, Doç. Dr. Rağsan SİVİŞ ÇETİNKAYA danışmanlığında yapacağım " Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" başlıklı araştırmamda Coşkun ARSLAN, Şahin KESİCİ ve M. Engin DENİZ ile geliştirmiş olduğunuz Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni siz de uygun görürseniz kullanmak istiyorum. Ölçeği araştırmamda kullanmamı uygun görürseniz çok mutlu olurum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar ve sağlıklı günler dilerim.

Ek-3: Öz-Anlayış Ölçeği Kullanım İzni


← Öz-Anlayış Ölçeği Kullanım İzni
2 ✓

E


15.02.2021 Pzt 12:56

Kime: Siz

↶ ↷ → ...



ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.doc
62 KB



ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ de...
63 KB

2 ek (125 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Ahmet merhaba, ölçek ekli dosyada, başanlar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

[Redacted]
Faculty of Education, Dean

Department of Guidance and Psychological Counseling
[Redacted]
[Redacted]
Eğitim Fakültesi Dekanı

Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
[Redacted]

-----Ahmet ÖZTÜRK [Redacted] yazdı: -----
Kime: [Redacted]
....

YASAL UYARI: Bu e-posta içeriği (ekleri dahil) tamamen gizli bilgi, ticari duyarlılık içeriyor olabilir ve gönderildiği kişiye özeldir. Eğer bu mesajı hata ile aldıysanız lütfen bu durumu gönderen kişiye derhal bildiriniz ve mesaj sisteminizden siliniz. Gönderici bu mesajın doğru şekilde gönderimi veya almındaki gecikmelerden dolayı sorumluluk kabul etmemektedir.

LEGAL NOTICE: The content of this e-mail (including any attachments) is strictly confidential and may be commercially sensitive. If you are not, or believe you may not be, the intended recipient, please advise the sender immediately by return e-mail, delete this e-mail and destroy any copies.

AÖ

Ahmet ÖZTÜRK

15.02.2021 Pzt 12:16

Kime: [Redacted]

↶ ↷ → ...

Değerli hocam merhaba,

Ben Ahmet Öztürk, Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Doktora eğitimime devam ediyorum. Doktora tezi olarak, Doç. Dr. Raşan SIVIŞ ÇETİNKAYA danışmanlığında yapacağım "Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilişli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" başlıklı araştırmamda Şahin KESİCİ ve A. Serkan SÜMER ile geliştirmiş olduğunuz Öz-Anlayış Ölçeği'ni siz de uygun görürseniz kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanmamı uygun görürseniz ölçeğin formunu da gönderebilirsenez çok mutlu olurum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar ve sağlıklı günler dilerim.

Ek-4: Anne Baba Stres Ölçeği Kullanım İzni

← Anne Baba Stres Ölçeği Kullanım İzni
+



Ahmet ÖZTÜRK
Hocam tekrar teşekkür ederim. İyi çalışmalar.

15.02.2021 Pzt 12:29




Suna Kaymak Özmen [Redacted]
15.02.2021 Pzt 12:27

↩ ↶ → ...

Kime: Siz

Merhabalar Ahmet Bey
Ölçeği elbette kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve ilgili bilgilere Milli Eğitim Dergisi 196. Sayıdan ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim
Prof Dr Suna KAYMAK ÖZMEN
[Redacted]
[Android için Outlook'u edinin](#)



Ahmet ÖZTÜRK
15.02.2021 Pzt 12:21

↩ ↶ → ...

Kime: [Redacted]

Değerli hocam merhaba,
Ben Ahmet Öztürk, Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Doktora eğitimime devam ediyorum. Doktora tezi olarak, Doç. Dr. Rahşan SİVİŞ ÇETİNKAYA danışmanlığında yapacağım " Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" başlıklı araştırmamda Ahmet ÖZMEN ile geliştirmiş olduğunuz Anne Baba Stres Ölçeği'ni siz de uygun görürseniz kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanmamı uygun görürseniz ölçeğin formunu da gönderebilirseniz çok mutlu olurum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar ve sağlıklı günler dilerim.

Ek-5: Gönüllü Katılım Formu

Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı doktora öğrencisi Ahmet Öztürk'ün (Danışmanı, Prof. Rahşan Siviş Çetinkaya) yürüttüğü doktora tez çalışması kapsamında ebeveynlerin iyi oluşlarıyla bilinçli farkındalıkları, öz-anlayışları ve ebeveynlik stresleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmaktadır. Bu araştırma için Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Komisyonundan ve Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülüğe dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ayrılma hakkına sahipsiniz ve çalışmayı kendi isteğinizle sonlandırmak size hiçbir yükümlülük getirmeyecektir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacaktır, sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecektir ve bulgular sadece bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Her bölümdeki ölçeğin nasıl cevaplanacağı konusunda, ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Ölçeklerin cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürmekte olup herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır. Ölçek, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda anketi uygulayan kişiye, anketi tamamlamak istemediğinizi söylemeniz yeterli olacaktır. Rahatsızlığımızın giderilmesi için size gerekli yardım anketi uygulayan kişi tarafından sağlanacaktır. Bu çalışmaya katılmayı onaylamadan önce sormak istediğiniz soruları çekinmeden anketi uygulayan kişiye sorabilirsiniz. Çalışma ile ilgili sorularınız anketi uygulayan kişi tarafından cevaplanacaktır. Çalışma ve çalışmanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için psikolojik danışman Ahmet Öztürk ile iletişim kurabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Kutucuğu işaretleyip imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Katılımcının

Ad-Soyadı :

Tel :

İmza :

Örnek Ölçek Maddeleri

Ek-6: PERMA İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.													
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?												
	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

Ek-7: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin altında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Teşekkürler.

(1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman

(2) Oldukça Seyrek

(3) Nadiren

(4) Bazen

(5) Çoğu Zaman

(6) Hemen Hemen Her Zaman

1	Belirli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları gerçekten dikkatimi çekene kadar farketmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu anda ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek-8: Öz-Anlayış Ölçeği Örnek Maddeler

Zorluklar karşısında kendime genel olarak nasıl davranıyorum?						
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. 1-5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Teşekkürler.						
(1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman						
(2) Nadiren						
(3) Ara Sıra						
(4) Çoğu Zaman						
(5) Hemen Hemen Her Zaman						
1	Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
4	Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
10	Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
19	Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
21	Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
24	Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

Ek-9: Anne Baba Stres Ölçeği Örnek Maddeler

Sevgili Anne Babalar					
Aşağıda sizlerin anne babalığa ilişkin duygu ve düşünceleriniz ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Teşekkürler.					
(1) Hiçbir Zaman					
(2) Bazen					
(3) Sık sık					
(4) Her Zaman					
2	Çocuğumun bakımı ile ilgili sorumluluklarım beni öyle yoruyor ki başka bir şey yapmaya isteğim olmuyor.	1	2	3	4
4	Çocuğumun bazı şeyleri beni kızdırmak için yaptığını düşünüyorum.	1	2	3	4
6	Anne/Baba olduğumdan beri kendimi daha yaşlı hissediyorum.	1	2	3	4
8	Çocuğuma kızdığımında davranışlarımı kontrol etmekte zorlanıyorum.	1	2	3	4
10	Çocuğumun diğer çocuklara göre daha zor bir çocuk olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
12	Çocuğumun istekleri karşısında tutarsız davranabiliyorum.	1	2	3	4
14	Hayatımdaki en temel stres kaynağı, çocuk sahibi olmaktır.	1	2	3	4
16	Başarısız bir anne/baba olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4

Ek-10: Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2.Yaş:

3.Eğitim Düzeyiniz:

- () Okuma-yazması yok
() İlköğretim (İlkokul-Ortaokul)
() Lise
() Üniversite
() Lisansüstü

4.Algıladığınız sosyo-ekonomik durumunuz:

- () Düşük
() Orta
() Yüksek

5.Şu anda bir işte çalışıyor musunuz?

- () Evet
() Hayır

Ek-11: Araştırma ve Yayın Etik Kurul Kararı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
 (Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI KARARI

OTURUM TARİHİ
 29 Nisan 2021

OTURUM SAYISI
 2021-04

KARAR NO 18: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora programı öğrencisi Ahmet ÖZTÜRK'ün "Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora programı öğrencisi Ahmet ÖZTÜRK'ün "Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurusuca ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi .

Prof. Dr. Feriحتun YILMAZ
 Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
 Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
 Üye

Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
 Üye

Prof. Dr. Vejdi BİLGİN
 Üye

Prof. Gütaş GÖĞÜŞ
 Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU
 Üye

Ek-12: MEB Araştırma İzni

T.C.
BURSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-86896125-605.01-26027841
Konu : Ahmet ÖZTÜRK'ün Araştırma İzni

04.06.2021

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Millî Eğitim Bakanlığı'nın Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Yönergesi konulu 21/01/2020 tarih ve 1563891 (2020/2) sayılı Genelgesi.

Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora öğrencisi Ahmet ÖZTÜRK'ün "Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" konulu araştırması, Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğü, Genel Sekreterliğinin 28.05.2021 tarih ve 14601 sayılı yazıları ile bildirilmektedir.

Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora öğrencisi Ahmet ÖZTÜRK'ün "Ebeveynlerin İyi Oluşlarında Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Ebeveynlik Stresinin Rolü: Bursa İli Örneği" konulu araştırmasını Osmangazi ilçesine bağlı ekli listede belirtilen okullarda uygulama yapma isteği ilimizde oluşturulan "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenerek değerlendirilmiştir. Araştırma ile ilgili çalışmanın **okul/kurumlardaki eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, araştırma formlarının aşı okul müdürlüklerince görülerek ve gönüllülük esası ile okul müdürlüklerinin gözetim ve sorumluluğunda ilgi Genelge çerçevesinde uygulanması ayrıca araştırma sonuçlarının Müdürlüğümüz ile paylaşılması** komisyonumuzca uygun görülmektedir.

Makamlarımızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ahmet UZUN
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Ek : Okul Listesi (1 Sayfa)

OLUR

Sabahattin DÜLGER
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hocahasan Mh. İlkbahar Cad. No:38
(Yeni Hükümet Konağı A Blok) 16050/Osmangazi/BURSA
Telefon No : 0 (224)225 25 78
E-Posta: arge16@meh.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Engin SEYMEN
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi: <http://bursa.meh.gov.tr> Faks: 445 18 10



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden 39d7-3040-3498-a73d-78a5 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Ahmet ÖZTÜRK		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce (YDS: 87, YÖK Dil: 96)		
Eğitim Durumu	Başlama	Bitirme	Kurum Adı
Lise	1996	2000	Aydın-Ortaklar Anadolu Öğretmen Lisesi
Lisans	2000	2004	Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	2009	2013	Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Doktora	2018	2022	Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Çalıştığı Kurumlar	Başlama	Ayrılma	Çalışılan Kurumun Adı
	2004	2008	Karacabey-Atatürk İlköğretim Okulu
	2008	2010	Osmangazi, Soğukpınar Köyü-Ahmet Hamdi Gökbayrak Anadolu Öğretmen Lisesi
	2010	2010	Keles, Baraklı Köyü- Baraklı İlköğretim Okulu
	2010	2020	Osmangazi-Saibe Durmaz Özel Eğitim Meslek Okulu
	2020	2021	Nilüfer-Nilüfer Rehberlik ve Araştırma Merkezi (Müdür)
	2021	Halen	Osmangazi-Mustafa Çağlar Özel Eğitim Uygulama Okulu
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar	Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar	Köy Okulları Projesi (2010) Erasmus + KA102 (2015) “Engel Yok” (Türkiye, Almanya, Portekiz Ortaklığı) Erasmus + KA102 (2018) “Engelleri Aşıyoruz” (Türkiye-İspanya Ortaklığı) Erasmus + KA227 (2020) “STOP” (Türkiye-Galler-İsveç-İspanya-Estonya Ortaklığı)		
Yayımlar:	<p>Makale:</p> <ul style="list-style-type: none"> Öztürk, A. & Çetinkaya, R. S. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. <i>Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi</i>, 42(42), 335-356. Doi:10.15285/ebd.98899 Öztürk, A. & Eldeleklioğlu, J. (2021). Ortaokul öğretmenlerinin zorbalığa müdahale biçimleri. <i>Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi</i>, 4(1), 203-226. Doi: 10.33400/kuje.912298 <p>Bildiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> Öztürk, A. (22-24 Ekim 2021). Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalıklarıyla Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü. <i>31. Ulusal Özel Eğitim Kongresi</i>, İzmir. 		
Diğer	<ul style="list-style-type: none"> 2016 yılında Bursa Büyükşehir Belediyesi tarafından düzenlenen edebiyat yarışmasında “Mağaradan Notlar” adlı deneme çalışması yüzlerce deneme arasından seçilerek kitaplaştırılan denemelerden biri olmuştur. 		
		Tarih	
		İmza	
		Adı-Soyadı	
			10/06/2022 Ahmet ÖZTÜRK